

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Saat ini indikator kesehatan jiwa di bagi menjadi tiga bagian, yaitu gangguan jiwa berat, gangguan mental emosional (afektif) juga melalui cakupan pengobatannya, menurut Riskesdas (riset kesehatan dasar) gangguan jiwa berat adalah gangguan jiwa yang di tandai oleh terganggunya kemampuan menilai realitas yang buruk, gangguan yang terjadi dapat berupa halusinasi, ilusi, gangguan proses berfikir, hingga dapat mengubah tingkah laku menjadi aneh. Gangguan jiwa berat inipun dikenal dengan sebutan psikosis, salah satu contohnya yaitu skizofrenia.

Selain gangguan jiwa berat, seperti sudah disebutkan sebelumnya ada juga gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia. Gangguan mental emosional atau kata lain dari istilah distres psikologik (depresi), dimana keadaan seseorang mengalami perubahan psikologis. berbeda dengan gangguan jiwa berat, gangguan mental emosional ini dapat dialami semua orang pada keadaan tertentu. gangguan ini dapat pulih seperti semula, tetapi gangguan ini dapat menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak berhasil ditanggulangi, yang akan menjadi gangguan jiwa berat.

Dalam kasus depresi, prevalensi (jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah) rata-rata penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional adalah 6% menurut laporan Riskesdas pada tahun 2013. Lalu pada provinsi di pulau Jawa, angka terbesar ada pada Jawa barat sebesar 9.3% dan terendah ada pada Jawa Tengah yaitu 4.7%.

Ada banyak sekali penyebab seseorang dapat mengalami depresi, beberapa diantaranya disebabkan oleh pengaruh biologis seseorang, lalu faktor keturunan, dan ada penyebab lainnya yaitu lingkungan juga pengalaman, seperti kematian seorang teman atau anggota keluarga, berakhirnya sebuah hubungan, keadaan sosial buruk, meninggalkan rumah, juga trauma pada usia dini.

Pada usia 17-25 seseorang akan memasuki masa *quarter life crisis*, masa dimana gejala psikologi ini dirasakan saat umur mencapai 20 tahun atau seperempat usia manusia kebanyakan (100 tahun), pada masa ini dirasakan banyak sekali masalah yang timbul, bingung akan melakukan hal apa, bingung akan menjadi seseorang seperti apa, merasakan hidup tidak pernah sesuai dengan keinginan, dan selalu memiliki hasrat untuk melawan. Kemungkinan yang sangat besar ialah munculnya depresi yang menerus diakibatkan oleh *quarter life crisis*.

Salah satu faktor penyebab depresi adalah kreativitas, berbagai orang kreatif seperti artis, aktor, juga ilmuwan dan akademisi, cenderung mudah akan menerima depresi, hal tersebut dapat terjadi karena orang kreatif cenderung menerima sedikit dukungan, pujian, atau bayaran untuk sebagian besar hasil karya mereka, cenderung berkerja sendirian, juga banyak menghabiskan waktu dalam masalah, juga banyaknya mendapat kritik juga perlawanan atas pendapat yang tidak lazim atau penuh kontroversi, dan pekerjaan yang dilakukan menggunakan rasa akan memiliki penyakit rasa juga seperti depresi ataupun gangguan jiwa lainnya.

Ada berbagai macam cara untuk mengobati depresi mulai dari yang paling berat hingga ringan, *national institute for health and clinical excellence* (NICE) memiliki beberapa cara untuk mengobati depresi. Mulai dari rencana olahraga, strategi pola tidur, terapi berbicara, obat anti depresan, obat anti psikosis, hinggaterapi elektrokonvulsi. Beberapa dokter mengakui obat anti depresan tidak selalu efektif juga menimbulkan efek samping pada penggunaanya, dan mereka memilih cara lain untuk melakukan pengobatan yaitu melalui melakukan beberapa aktivitas pada pagi hari seperti olahraga secara teratur, dan mendapatkan hasil suasana hati penderita menjadi lebih baik. Nyatanya olah raga teratur memiliki efek sama dengan obat anti depresan untuk meredakan gejala pada depresi ringan.

Melalui uraian tersebut, banyaknya masyarakat yang terjangkit oleh depresi, dengan prevalensi pada provinsi jawa barat terbesar pada pulau jawa sebesar 9.3%, penulis mengambil sampel kota pada jawa barat yaitu kota Bandung yang dijuluki "*Bandung emerging creative city*" dengan target

khususnya remaja atau mahasiswa dengan tujuan “Mengkampanyekan penanggulangan depresi ringan melalui lari pagi pada remaja.”.

1.2 Identifikasi Masalah

Penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingginya angka prevalensi penderita depresi
2. Kurangnya informasi akan pentingnya lari pagi sebagai salah satu cara menanggulangi depresi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pengidentifikasian masalah, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara mengkampanyekan lari pagi sebagai salah satu solusi depresi ringan?
2. Apa media yang tepat untuk mengkampanyekan pentingnya lari pagi?

1.4 Ruang Lingkup

Dalam pengerjaan penelitian dan perancangan untuk tugas akhir ini, penulis menetapkan batasan sebagai berikut:

1. Apa yang menjadi masalah pada kasus tersebut?
 - 1.1 Tingginya Angka Prevalensi Penderita Depresi
 - 1.2 Kurangnya Informasi akan pentingnya pola hidup sehat sebagai salah satu cara menanggulangi depresi.
2. Siapa yang menjadi target dari penelitian ini?
 - 2.1 Remaja yang ada di kota Bandung, khususnya mahasiswa yang mengambil bidang-bidang yang berhubungan dengan kreatifitas.
3. Kenapa penelitian tersebut harus dilakukan?
 - 3.1 Penelitian tersebut dilakukan karena melihat banyaknya kasus depresi yang terjadi.
4. Dimana penelitian ini akan dilaksanakan?

- 4.1 Penelitian ini akan dilaksanakan di Jawa Barat sebagai provinsi yang memiliki prevalensi paling tinggi di Pulau Jawa, penelitian dikhususkan di Kota Bandung sebagai kota dengan julukan kota kreatif.
5. Kapan penelitian akan dilaksanakan?
 - 5.1 Penelitian akan dilaksanakan pada bulan September 2015 hingga Maret 2016.
6. Bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah depresi tersebut?
 - 6.1 Cara untuk menyelesaikan masalah dengan mengkampanyekan pola hidup sehat untuk mengurangi gejala depresi.

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan pengerjaan perancangan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkampanyekan cara menanggulangi depresi ringan pada remaja khususnya mahasiswa Kota Bandung.
2. Memanfaatkan sebuah media visual yang efektif untuk mengajak dan menarik perhatian remaja atau mahasiswa untuk mengurangi depresi ringan.

1.6 Manfaat Perancangan

Perancangan media ini diharapkan dapat bermanfaat, baik bagi pembaca, instansi maupun penulis sendiri, diantaranya adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Untuk Pembaca

Manfaat untuk pembaca adalah untuk menginformasikan manfaat bangun pagi pada remaja khususnya mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Untuk Instansi

Manfaat untuk instansi Universitas Telkom adalah sebagai salah satu kontribusi ilmu dalam Desain Komunikasi Visual dan menjadikan hasil perancangan ini sebagai kampanye yang mampu memberikan solusi tepat melalui karya seni/desain sesuai dengan permasalahan depresi ringan pada remaja khususnya mahasiswa.

1.6.3 Manfaat Untuk Penulis

Manfaat yang diperoleh penulis adalah ikut membantu permasalahan yang terjadi di masyarakat tentang depresi ringan serta menambah pengetahuan dan wawasan penulis akan pola hidup sehat.

1.7 Metode Penelitian

Perancangan media penelitian penulis ini menggunakan beberapa metode penelitian kualitatif untuk menyempurnakan data yang telah didapat sebagai acuan untuk mencapai target sasaran. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivme (memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang holistic atau utuh, kompleks, dinamis, penuh makna, dan hubungan gejala yang bersifat interaktif.), digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna dari pada generalisasi (Prof. Dr. Sugiyono dalam Metodologi Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D 2012).

1.7.1 Metode Pengumpulan Data

1. Metode Studi Literatur

Metode berikut merupakan metode yang menggunakan teori-teori pada buku-buku yang mendukung penelitian atau referensi dan situs internet yang berkaitan dan berhubungan langsung dengan masalah yang diangkat sebagai bagian laporan tugas akhir. Dengan cara mempelajari berbagai sumber dari buku-buku ilmiah kesehatan, perilaku konsumen, dan beberapa jurnal penelitian sejenis sebagai data primer yang digunakan. Serta pengamatan fenomena yang terjadi dengan menjadikan situs internet dan artikel majalah sebagai data sekunder.

2. Wawancara Mendalam

Ahli

Wawancara dalam penelitian ini mengutip pendapat para ahli mengenai manfaat dari bangun pagi untuk memahami persepsi, perasaan, dan pengetahuan masyarakat. Sehingga, didapat beberapa data pendukung untuk nantinya akan ditemukan solusi yang tepat.

Target Audiens

Wawancara mendalam dengan mengambil sampel secara sengaja dengan memperhatikan kriteria yaitu remaja khususnya mahasiswa di kota Bandung yang digunakan untuk mengetahui perilaku target audiens.

3. Analisis

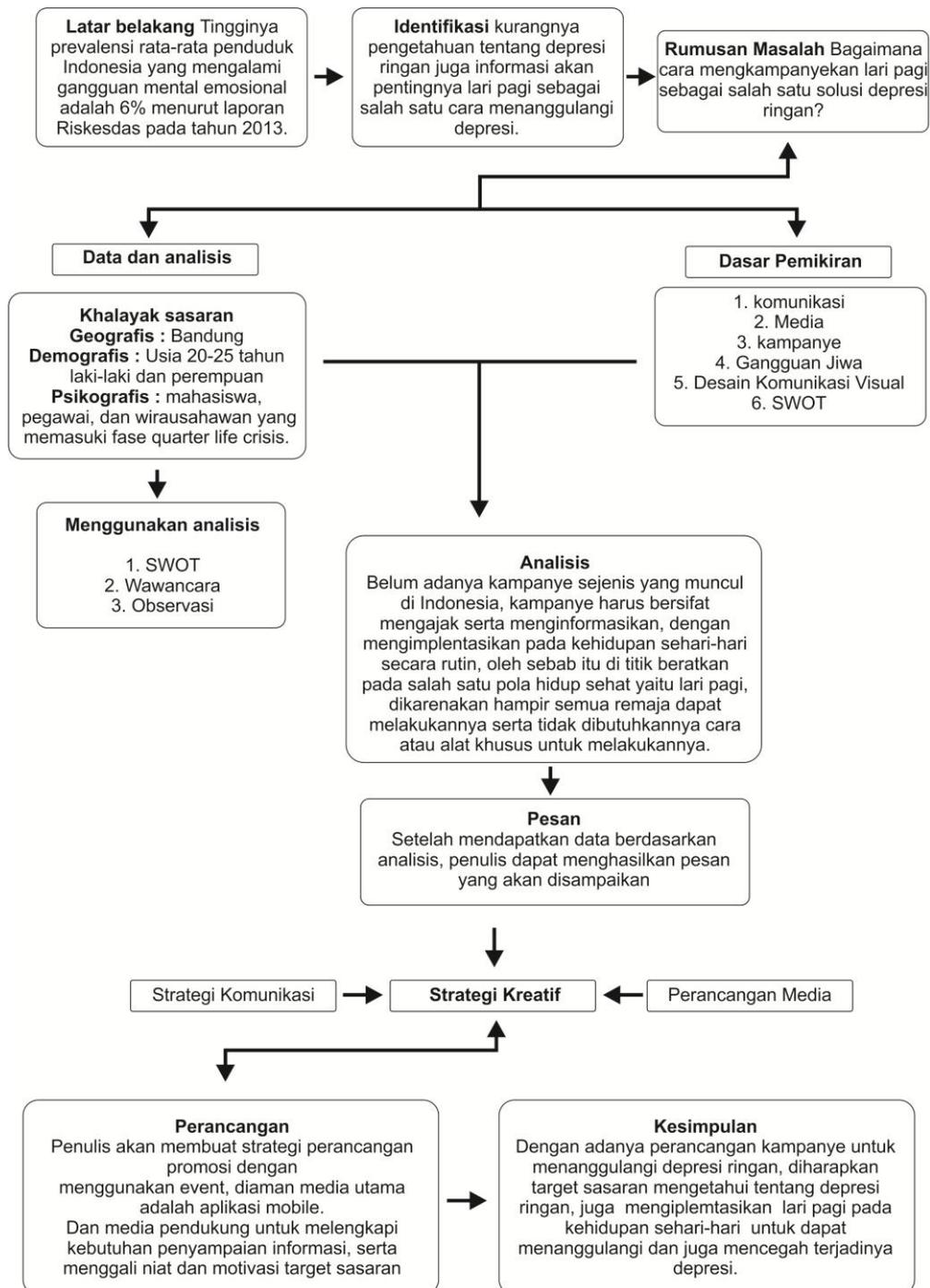
SWOT

Merupakan sebuah metode perencanaan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman dalam suatu proyek atau suatu spekulasi bisnis. Proses ini melibatkan penentuan tujuan yang spesifik dari spekulasi bisnis atau proyek dan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mendukung dan yang tidak dalam mencapai tujuan tersebut.

AISAS

AISAS pertama kali ditemukan Dentsu pada tahun 2004 dan telah dipergunakan di Jepang sejak tahun 2005. AISAS bekerja dengan proses memberi perhatian atas keperdulian konsumen akan sesuatu (attention), lalu kemudian apabila konsumen merasa butuh dan tertarik (interest) maka konsumen bisa mencari tahu (search) informasi tindakan lanjut atas apa yang mereka ketahui (act). Apabila merasa hal tersebut memberikan dampak dan perubahan maka konsumen bisa berbagi apa yang didapat untuk kemudian diketahui oleh khalayak umum (share).

1.8 Kerangka Berpikir



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

Sumber : Data Penulis

1.9 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang digunakan adalah sebagai berikut,

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan tentang informasi umum yaitu latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II DASAR PEMIKIRAN

Menjelaskan dasar pemikiran dari teori-teori yang relevan untuk digunakan sebagai dasar untuk merancang.

BAB III : DATA DAN ANALISIS MASALAH

Berisikan data-data hasil pengamatan yang berasal dari instansi yang berkaitan dengan penelitian, data khalayak sasaran, data proyek sejenis yang pernah dilakukan dan penilaiannya (seperti: jurnal penelitian), dan data hasil observasi, wawancara, kuisisioner. Analisa berupa analisis SWOT, tabel atau diagram, analisis sebab akibat, dan analisis perbandingan untuk menghasilkan konsep perancangan.

BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN

Bab ini berisikan konsep pesan (ide besar), konsep kreatif (pendekatan), konsep media (media yang digunakan, perencanaan media), hingga konsep visual. Konsep komunikasi pemasaran yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Hasil perancangan, mulai dari sketsa hingga penerapan visual.

BAB V PENUTUP

Berisi kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian tugas akhir yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.