

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penciptaan

Remaja memiliki beberapa istilah dalam ilmu psikologi. Yaitu *adolescence* merupakan istilah bahasa Inggris yang berasal dari bahasa Latin “*adolescere*“. Remaja merupakan masa terjadinya perkembangan fisik maupun psikologis. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mengalami perubahan dari semua aspek dan fungsi untuk memasuki masa dewasa, seperti perubahan kognitif, biologis, dan sosio-emosional (Santrock, 2007:26). Perubahan yang terjadi dapat mengakibatkan remaja menjadi pribadi yang lebih sensitif terhadap konflik dan cenderung lebih mudah stres.

Remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (*World Health Organization*, 2006). Remaja adalah seseorang yang berusia 10 sampai 18 tahun (Departemen Kesehatan RI, 2018). Seseorang dapat dikatakan sebagai remaja jika orang tersebut berusia 10 sampai 19 tahun dan dalam masa ini remaja mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan fisik dan psikologis. Jumlah remaja berusia 10-19 tahun di dunia menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) mencapai 1,2 miliar atau 16% dari populasi dunia (UNICEF, 2019). Jumlah remaja berusia 10-24 tahun di Indonesia

adalah 66.944.898 jiwa atau 25% dari total populasi di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Pada masa remaja, perubahan yang terjadi tidak selalu dapat terkontrol dengan baik. Jika tidak terkontrol dengan baik, hal tersebut akan mengakibatkan masalah yang serius. Perubahan dan persoalan yang dialami remaja jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Devita, 2019:36). Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bisa kembali pulih seperti semula, akan tetapi masalah mental emosional ini apabila tidak ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja (Mubasyiroh et al., 2017:105).

World Health Organization (WHO, 2018), menyatakan prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari rata-rata populasi yang memiliki kondisi kesehatan mental dimulai dari usia 14 tahun (Malfasari, Sarimah, Febtrina, dan Herniyanti, 2020:242). Sebagian besar kasus tidak diobati karena kurangnya pengetahuan akan kesadaran tentang betapa pentingnya gangguan kesehatan mental ditengah masyarakat maupun diantara petugas kesehatan. Selain itu stigma yang beredar juga mempengaruhi remaja untuk tidak segera mencari bantuan.

Studi terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, khususnya depresi, merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia awal (WHO, 2016). WHO juga memberikan data bahwa depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang dialami remaja, dengan tindakan bunuh diri sebagai penyebab ketiga kematian terbesar (WHO, 2014). Dari pendapatan keluarga, kesehatan mental juga menjadi masalah di semua keluarga dari berbagai macam latar belakang ekonomi. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa Sumatera Barat masuk ke dalam sepuluh besar provinsi dengan angka depresi tertinggi. Menurut data ini, gangguan depresi dimulai dari usia 15 tahun. Berdasarkan data ini, perancangan memilih *target audience* dengan usia mulai dari 15 tahun hingga 19 tahun.



Gambar 1
Prevalensi Depresi Di Indonesia Menurut Provinsi
Sumber : Riskesdas 2018

Kini generasi remaja disebut juga dengan generasi Z. Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 sampai dengan tahun 2010

(Bencsik, Csikos & Juhaz, 2016:91). Generasi Z lahir di generasi internet dan digital dengan berbagai macam teknologi maju yang menjadi bagian dari gaya hidup mereka. Generasi ini mencari kesenangan melalui dunia internet atau digital sehingga mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu didalam ruangan. Sehingga mereka menjadi lebih aktif di berbagai platform online termasuk sosial media, video *streaming*, dsb. Generasi Z yang lahir di generasi internet ini akibatnya mendapatkan beban tekanan dan tuntutan sosial yang lebih tinggi. Remaja masa kini tidak hanya diberi tuntutan untuk memiliki nilai bagus dan prestasi cemerlang di sekolah, tapi juga eksis di media sosial.

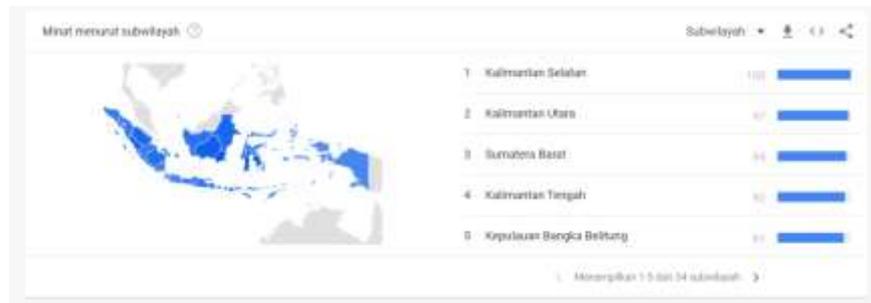
Remaja membutuhkan kebebasan dalam mengekspresikan diri dan adanya sikap tidak menghakimi sehingga tidak ada perasaan cemas dan takut untuk berbagi cerita mengenai pikiran maupun apa yang mereka rasakan kepada orang lain. Kecemasan seperti ini jika dibiarkan dan tidak ditangani dengan baik dapat memicu munculnya depresi.

Meski kian mengkhawatirkan, belum banyak pihak yang menyadari betapa berbahayanya ancaman depresi pada remaja. Kondisi ini diperparah dengan gangguan depresi yang dialami ketika remaja lebih sulit dikenali jika dibandingkan dengan usia lainnya. Proses perkembangan emosional seperti memiliki rasa sedih, cemas, putus asa, dsb merupakan hal yang umum terjadi menurut remaja. Rata-rata remaja yang mengalami gejala depresi seringkali tidak mendapatkan bantuan karena hal-hal yang dialaminya dianggap sebagai sesuatu yang wajar di usia tersebut (Townsend, 2009).

Usia remaja merupakan usia yang paling aktif dalam menggunakan media sosial biasanya mereka menggunakan media sosial hanya untuk sekedar menanyakan informasi ataupun hanya untuk sekedar sebagai media hiburan saja, apalagi saat ini banyak bermunculan aplikasi di *smartphone* seperti facebook, twitter, whatsapp dan aplikasi-aplikasi lainnya. Para remaja juga sering mengakses komik digital di beberapa platform online seperti Line Webtoon, CIAYO Comics dan masih banyak lagi. Menurut *Head of Business Development* CIAYO Corp Khrisnawan Adhie mengungkapkan terjadi peningkatan jumlah pembaca komik di Indonesia. Peningkatan ini tidak terjadi pada komik cetak melainkan komik digital. Setidaknya lebih dari 13 juta orang di Indonesia membaca komik melalui ponsel, jumlah ini diprediksi akan meningkat 20% dalam kurun waktu 5 tahun kedepan. Data dalam *google trend* menunjukkan bahwa pencarian tentang komik masih sangat diminati dan Sumatera Barat termasuk kedalam lima besar wilayah yang sering menggunakan *keyword* komik.



Gambar 2
Data Statistik Pencarian Komik Di Google
Sumber: *Google Trend*, 2020



Gambar 3
Data Wilayah Dengan Pencarian Komik Terbanyak
Sumber: Google *Trend*, 2020

Komik digital dinilai lebih interaktif karena pembaca bisa memberikan respons langsung kepada kreator komik dengan memberikan komentar dan *like*. Para pembaca juga dapat lebih leluasa membagikan komik kepada orang lain sehingga jangkauan komik digital menjadi lebih luas.

Komik merupakan media yang dapat mengasah kepekaan sosial pembacanya dengan memberikan pesan tanpa memberi kesan menggurui dimana hal ini sangat penting di masa remaja yang memiliki rasa ego yang tinggi. Melalui media ini, *target audience* dapat lebih leluasa mengikuti alur cerita karena komik tidak memiliki durasi dalam penayangan medianya. Komik bergantung kepada kecepatan pembaca dalam memproses informasi sehingga penyampaian pesan lebih banyak meninggalkan kesan.

Melalui media komik, pembaca akan memproses teks dan gambar menjadi stimulus dalam melibatkan berbagai pengalaman baca, pengalaman hidup, pola pikir yang dimiliki oleh pembaca. Penyampaian cerita melalui komik dengan menggunakan fenomena depresi yang dekat dengan remaja akan menimbulkan emosi pembaca yang merasa menjadi bagian dari cerita tersebut. Kemudian dalam proses selanjutnya akan timbul proses empati dan

identifikasi terhadap teks dan gambar oleh pembaca. Proses empati dan identifikasi adalah proses dasar dalam menentukan emosi partisipasi pembaca (Zillmann, 1994, dalam Corna, 2004). Semakin *relatable* kepada kehidupan pembaca, hubungan pembaca dan bacaan maka semakin besar pula efek pada pembaca.

Walaupun akses informasi semakin cepat dan mudah, masih banyak masyarakat yang kurang mendapatkan informasi tentang gangguan mental depresi tersebut. Masyarakat masih kurang teredukasi mengenai permasalahan ini. Kurangnya media edukasi mengenai depresi menyebabkan terjadinya stigma kepada para penderita depresi. Masyarakat harus teredukasi bahwa depresi ini adalah gangguan yang serius. Diskriminasi tersebut tidak boleh terjadi agar penderita depresi mendapatkan dukungan yang tepat.

Melalui media edukasi, remaja mendapatkan lebih banyak informasi mengenai gangguan depresi sehingga mereka mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap gangguan tersebut. Ketika pemahaman tercapai, diharapkan remaja bisa lebih mengerti mengenai gangguan depresi dan tidak lagi melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri jika memiliki gejala depresi. Dengan memanfaatkan media digital yang sudah menjadi gaya hidup generasi z, media edukasi ini dapat lebih mudah menjangkau generasi ini sehingga penyampaian edukasi menjadi lebih efektif.

Berdasarkan data diatas, diperlukan sebuah media komik yang berfungsi untuk memberikan informasi kepada remaja secara umum. Melalui

media ini, diharapkan remaja dan masyarakat umum mendapatkan informasi melalui pendekatan visual yang persuasif dan *relatable* sehingga dapat menimbulkan kesadaran tentang gangguan depresi dan pemahaman untuk mengurangi stigma.

B. Rumusan Penciptaan

Bagaimana merancang media yang berfungsi sebagai sarana edukasi untuk mengatasi depresi pada remaja?

C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan Karya

1. Tujuan

- a. Sebagai media edukasi kepada remaja secara umum mengenai apa itu depresi dan bagaimana mengatasinya
- b. Memberi informasi mengenai gangguan depresi kepada masyarakat sehingga timbulnya kesadaran akan bahaya depresi dan usaha pencegahannya
- c. Memberi informasi mengenai bagaimana seharusnya bersikap kepada penderita depresi agar tidak menyebarkan stigma yang tidak diperlukan

2. Manfaat

- a. Bagi *target audience*

Target audience akan lebih memahami tentang depresi tersebut agar mereka tidak terjebak ke dalam emosi negatif yang ditimbulkan oleh depresi.

- b. Bagi masyarakat umum

Masyarakat mendapatkan pemahaman mengenai gangguan mental depresi beserta beberapa indikasi penderita depresi tersebut dan bagaimana bahayanya jika depresi tidak ditangani dengan benar sehingga masyarakat tidak lagi memberikan stigma negatif terhadap orang-orang yang memiliki indikasi tersebut. Dengan begitu, stigma negatif yang beredar di tengah masyarakat akan berkurang.

c. Bagi desainer

Perancangan ini menjadi bentuk kontribusi desainer dalam merespon permasalahan sosial, dalam hal ini mengenai masalah kesehatan khususnya pada gangguan mental yaitu depresi. Perancangan ini juga merupakan sebagai jawaban desainer terhadap permasalahan dengan menghadirkan media dalam konten Desain Komunikasi Visual sehingga dapat berkontribusi kepada masyarakat dalam menyikapi gangguan mental depresi yang sudah sangat umum terjadi tetapi banyak yang enggan membahasnya dikarenakan stigma negatif yang beredar.

D. Tinjauan Karya

Perancangan media edukasi tentang upaya pencegahan depresi pada remaja merupakan perancangan yang memakai media edukasi berupa komik. Ide dari perancangan ini timbul dari melihat betapa banyak orang yang menderita depresi akan tetapi masyarakat masih tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika memiliki indikasi gangguan depresi. Selain itu, masyarakat masih belum mengerti kondisi umum seorang penderita depresi sehingga

menimbulkan stigma yang tidak diperlukan ketika penderita mencoba membuka diri menceritakan apa yang dialami kepada orang disekitarnya. Melalui fenomena itu, media ini dirancang sedemikian rupa menyesuaikan dengan *target audience* agar penyampaian pesan lebih efektif. Berikut adalah beberapa perancangan dengan media informasi sebagai karya pemanding desainer :

1. Komik Webtoon Dr. Frost

Dr. Frost merupakan komik dari korea hasil karya Lee Jong Bum. Komik ini bercerita mengenai seorang laki-laki bernama Dr. Frost yang merupakan seorang psikolog muda yang genius dan seorang professor di Universitas Yong Gang. Dr. Frost merupakan seseorang yang tidak bisa merasakan simpati dan empati kepada orang lain. Hal ini disebabkan oleh kecelakaan yang menyebabkan kelainan pada bagian frontal lobe di otaknya sehingga Dr. Frost menjadi seseorang berhati dingin. Namun, kecelakaan tersebut juga memberikan dampak pada bagian otak kirinya sehingga ia memiliki kemampuan logika yang menakjubkan. Bersama dengan asistennya Yoon Sung Ah yang merupakan mahasiswa psikologi di Universitas tersebut, Dr. Frost mulai menyelesaikan kasus demi kasus psikologi orang-orang yang membutuhkan bantuannya. Webtoon ini mengajak pembaca untuk bisa memahami permasalahan psikologis yang dialami oleh karakter-karakter tersebut dan melalui komik ini pembaca dapat mengetahui beberapa gangguan psikologis yang ternyata dapat dialami oleh manusia.



Gambar 4 dan 5
Dr. Frost
Sumber : LINE Webtoon, 2020

Pada perancangan ini, komik berperan dalam mengenalkan depresi dan permasalahannya dikalangan remaja. *Style* komik yang akan digunakan menyerupai *style* pada komik ini. Komik akan menggunakan bahasa yang tidak baku dan penggunaan warna-warna tertentu untuk memberikan dukungan dalam menyampaikan emosi dan *mood* karakter.

2. Orange

Orange merupakan anime bergenre *romance*, *slice of life* dan *science fiction* yang ditulis oleh Ichigo Takano dan disutradarai oleh Hiroshi Hamasaki yang tayang pada Juli 2016. Anime yang memiliki 13 episode ini bercerita tentang lima orang sahabat sejak SMA yaitu Naho Takamiya, Hiroto Suwa, Takako Chino, Saku Hagita dan Azusa Murasaka yang setelah 10 tahun kemudian memiliki penyesalan terhadap sahabat mereka yang baru pindah dari Tokyo bernama Kakeru Naruse. Di masa depan, kelima sahabat ini mencari cara untuk mencegah kematian Kakeru

di masa lalu. Pada umur 16 tahun, Kakeru memiliki keinginan bunuh diri yang terus menerus. Hal ini disebabkan oleh ibunya yang meninggal karena bunuh diri dihari pertama Kakeru pindah ke sekolah barunya. Di hari itu, Kakeru lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman-teman barunya dibandingkan menemui ibunya. Hal itu yang membuat penyesalan Kakeru bertambah besar dan keinginan bunuh diri pada Kakeru menjadi kuat.



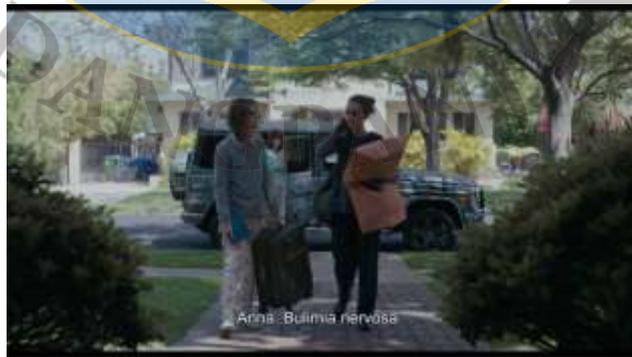
Gambar 6 dan 7
Orange
Sumber : Anime Orange, 2020

Pada anime ini, perancangan komik terinspirasi dari persahabatan kelima orang tersebut yang ingin menyelamatkan temannya untuk bunuh diri. Pada perancangan komik, *storyline* akan mengambil inspirasi dari tokoh Kakeru yang memiliki konflik dengan dirinya namun ia punya

sahabat yang akan selalu siap mendukung dan membantunya sehingga ia tidak merasa sendirian menghadapi permasalahannya.

3. To The Bone

To The Bone merupakan film drama Amerika produksi Netflix yang disutradarai oleh Marti Noxon. Film ini menceritakan tentang Ellen, seorang gadis 20 tahun yang berjuang untuk sembuh dari anoreksia (bulimia). Ellen menjalani pengobatan di sebuah tempat perawatan bersama dengan orang-orang yang mengalami *eating disorder* lainnya. Film ini memberikan perspektif bagaimana perjuangan orang-orang yang mengalami *eating disorder* untuk kembali ke kehidupan normal mereka. Film ini memberikan pemahaman kepada penonton agar tidak menimbulkan stigma negatif terhadap mereka karena mereka adalah orang-orang yang paling tidak menginginkan gangguan tersebut dan disaat yang sama gangguan ini seperti bentuk kecanduan yang sangat sulit mereka lepaskan.



Gambar 8
To The Bone
Sumber : Netflix, 2020



Gambar 9
To The Bone
Sumber : Netflix, 2020

Film ini menjadi inspirasi dari konflik batin yang dialami Ellen sebagai tokoh utama untuk mulai berani bertekad kuat untuk sembuh dari gangguannya dan berdamai dengan *inner child* negatif yang dimilikinya. Ellen berinisiatif untuk sembuh bukannya menyalahkan keadaan.

Perancangan media edukasi tentang upaya pencegahan depresi pada remaja sebagai media edukasi menggunakan pendekatan perancangan yang berbasis digital. Media ini merupakan media yang paling dekat dengan *target audience*. Pendekatan visual pada perancangan komik ini terinspirasi dari komik webtoon Dr. Frost yang merupakan salah satu komik digital dengan pembaca terbanyak yang membahas tentang psikologi. Dalam perancangan ini, komik berperan dalam mengenalkan depresi kepada pembaca dengan menghadirkan tokoh utama yang memiliki gangguan depresi. Tokoh utama dalam cerita komik akan memiliki gangguan tersebut dikarenakan tuntutan dari orang tuanya yang tidak kunjung terpenuhi.

Storyline komik juga terinspirasi dari anime Orange dengan tokoh utama yang memiliki keinginan kuat untuk bunuh diri dan kemudian dapat

dicegah oleh sahabatnya yang sangat peduli kepadanya. Dalam perancangan ini tokoh utama yang memiliki gangguan depresi memiliki sahabat yang sangat peduli kepadanya sehingga. *Storyline* komik juga akan menceritakan sisi emosional seseorang yang memiliki teman dengan gangguan depresi.

Film *To The Bone* memberikan inspirasi desainer terhadap tokoh utama yang memiliki konflik terhadap dirinya sendiri untuk dapat sembuh dari gangguan yang dideritanya. Perancangan ini akan menceritakan tokoh utama yang memberanikan diri untuk berusaha sembuh dari gangguannya dan didukung oleh keluarganya sehingga ia bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Tokoh utama yang mengidap depresi akan berjuang melawan penyakit tersebut.

E. Landasan Teori

1. Komunikasi Persuasif

Komunikasi persuasif merupakan bentuk komunikasi yang digunakan kepada komunikan untuk mengubah atau memengaruhi persepsi maupun perilaku seseorang sehingga dapat bertindak sesuai yang diharapkan oleh komunikator. Menurut Kamus Ilmu Komunikasi, komunikasi persuasif merupakan suatu proses untuk mempengaruhi pendapat, sikap dan tindakan orang dengan menggunakan manipulasi psikologis sehingga orang tersebut bertindak seperti atas kehendaknya sendiri (Rakhmat, 2008:14). Komunikasi persuasif ini merupakan sebuah upaya dalam melakukan komunikasi yang efektif. Komunikasi ini memberikan dampak terhadap perubahan perilaku maupun pola pikir

komunikasikan. Komunikasi persuasif merupakan salah satu kajian komunikasi yang kerap digunakan sebagai metode mempengaruhi orang lain dalam berbagai hal, termasuk diantaranya dalam bidang pendidikan (Ikhsan, Hamdani, 2018:93).

Menurut Littlejohn (dalam Ritonga, 2005:5) pesan persuasif dipandang usaha sadar untuk mengubah pikiran dan tindakan memanipulasi motif-motif ke arah tujuan yang telah ditetapkan. Unsur-unsur yang menjadi faktor keberhasilan komunikasi persuasif adalah adanya komunikator (*persuader*) yang berperan sebagai sumber informasi dan menyampaikan pesan yang dapat mempengaruhi komunikan baik secara verbal maupun non verbal, komunikan (*persuadee*) yang merupakan penerima dan tujuan informasi dari *persuader* baik informasi yang bersifat verbal maupun tidak. Komunikasi persuasif juga mempertimbangkan persepsi, pesan persuasif, saluran persuasif, umpan balik dan efek yang ditimbulkan dari penyampaian informasi tersebut. Metode penyampaian dalam komunikasi persuasif bersifat tidak memaksa sehingga perubahan perilaku *persuader* terjadi tanpa paksaan.

Teori komunikasi persuasif sangat berperan dalam merancang media edukasi ini. Teori ini dibutuhkan sebagai acuan untuk membuka pandangan masyarakat maupun mengarahkan persepsi dan perilaku masyarakat terhadap permasalahan dengan menggunakan media yang sudah umum dan dekat dengan target *audience*. Dengan menggunakan

teori komunikasi yang persuasif, perancangan memiliki dasar untuk dapat memanfaatkan media dengan maksimal dalam menyampaikan informasi agar tepat sasaran kepada target *audience*.

2. Psikologi

Psikologi berasal dari kata Yunani "*psyche*" yang artinya jiwa dan "*logos*" yang berarti ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi psikologi berarti : "ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai gejalanya, prosesnya maupun latar prosesnya maupun latar belakangnya. Menurut Gardner Murphy, psikologi adalah ilmu yang mempelajari respons yang diberikan oleh makhluk hidup terhadap lingkungannya.

a. Gangguan Psikologis Pada Manusia

Di zaman modern ini, tuntutan hidup yang semakin banyak menyebabkan orang-orang rentan mengalami stres dan kecemasan. Stres dan kecemasan yang terus menerus dapat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini jika dibiarkan akan mengganggu kesehatan jiwa. Gangguan mental atau gangguan jiwa adalah penyakit yang memengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya. Orang dengan gangguan jiwa merupakan orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan

hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia (Kemenkes RI, 2019).

Terdapat beberapa gangguan psikologis yang banyak dialami pasien. Beberapa diantaranya yaitu :

1) Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang berdampak pada penurunan kondisi emosi, fisik, dan pikiran akibat kesedihan, hampa dan ketidakberdayaan berkepanjangan.

2) Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan mental yang menyebabkan penderitanya memiliki halusinasi, delusi. Penderita skizofrenia juga mengalami kekacauan dalam berpikir dan berperilaku. Skizofrenia membuat penderitanya tidak bisa membedakan antara kenyataan dengan pikirannya sendiri.

3) Gangguan kecemasan

Gangguan ini mengakibatkan penderitanya merasa cemas dan takut secara berlebihan dan terus menerus dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Penderita gangguan kecemasan dapat mengalami serangan panik yang berlangsung lama dan sulit dikendalikan.

4) Gangguan bipolar

Penderita yang menderita gangguan ini ditandai dengan perubahan suasana hati. Penderita gangguan bipolar dapat

merasa sangat sedih dan putus asa dalam periode tertentu, kemudian menjadi sangat senang dalam periode yang lain.

5) Gangguan tidur

Gangguan tidur merupakan perubahan pada pola tidur yang sampai mengganggu kesehatan dan kualitas hidup penderitanya.

Beberapa contoh gangguan tidur adalah sulit tidur (insomnia), mimpi buruk (parasomnia), atau sangat mudah tertidur (narkolepsi)

3. Media Edukasi

Media edukasi atau media pembelajaran merupakan media yang digunakan untuk memberikan pengetahuan yang dapat mengubah pola pikir dan perilaku seseorang. Selain itu, media edukasi juga berperan dalam pembentukan keterampilan terhadap pengetahuan yang diberikan.

Menurut Gerlach & Ely dalam Rayandra Asyhar (2011:7) media pembelajaran memiliki cakupan yang sangat luas, yaitu termasuk manusia, materi atau kajian yang membangun suatu kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap. Media pembelajaran mencakup semua sumber yang diperlukan untuk melakukan komunikasi dalam pembelajaran, sehingga bentuknya bisa berupa perangkat keras (*hardware*), seperti komputer, TV, proyektor, dan perangkat lunak (*software*) yang digunakan pada perangkat keras itu.

Dalam mendukung proses edukasi, Anderson (1976) membuat klasifikasi media pendidikan menjadi sepuluh kelompok yaitu media audio, media cetak, media cetak bersuara, media proyeksi diam, media proyeksi dengan suara, media visual gerak, media audio visual, objek, sumber manusia dan lingkungan, serta media komputer. Media sebagai sarana edukasi memiliki berbagai macam alternatif demi efektifnya penyampaian informasi kepada *audience*. Beberapa media tersebut merupakan media grafis, media tiga dimensi, media proyeksi, dan beberapa contoh yang lainnya yaitu sumber manusia dan lingkungan.

a. Fungsi Media Edukasi

Dalam menyampaikan pembelajaran, menurut Levie & Lenz media edukasi memiliki beberapa fungsi penting, yaitu:

- 1) Fungsi Atensi, adalah menarik perhatian siswa agar semakin berkonsentrasi dan memusatkan perhatian pada isi materi pelajaran
- 2) Fungsi Afektif, adalah kenyamanan siswa ketika belajar atau membaca. Misalnya teks bergambar
- 3) Fungsi Kognitif, mempermudah memahami dan mengingat informasi
- 4) Fungsi Kompensatoris, mengakomodasi/membantu siswa yang lemah dan lambat menerima pelajaran yang disajikan secara verbal atau teks

b. Manfaat Media Edukasi

Media edukasi memiliki beberapa pengaruh dalam mencapai efektivitas penyampaian pembelajaran. Hamalik (1992) memiliki pendapat bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis. Kemp dan Dayton (1985:28) mengidentifikasi beberapa manfaat media dalam pembelajaran, yaitu:

- 1) Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan.
- 2) Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.
- 3) Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
- 4) Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
- 5) Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.
- 6) Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.
- 7) Media dapat menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar.
- 8) Merubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif

Dengan beberapa fungsi dan manfaat dari media edukasi, perancangan komik ini menggunakan media tersebut sebagai sarana penyampaian informasi untuk remaja agar tercapainya pemahaman baru terhadap gangguan gejala depresi tersebut.

4. Komik

Komik merupakan sebuah gambar berkesinambungan yang memiliki alur cerita. Dalam bukunya yang berjudul *Understanding Comics*, Scott McCloud menuliskan bahwa komik dapat memiliki arti sebagai gambar yang ter-jukstaposisi (berdekatan, bersebelahan) dalam urutan tertentu, untuk menyampaikan informasi dan/atau mencapai tanggapan estetis dari pembacanya. Nurgiyantoro (2005:409) memberikan pendapat bahwa gambar dalam komik adalah sebuah penangkapan adegan saat demi saat, peristiwa demi peristiwa, sebagai representasi cerita yang disampaikan dengan menampilkan figur dan latar. Dapat disimpulkan bahwa komik adalah media dalam ruang lingkup komunikasi visual yang menggunakan paduan gambar dan/atau tulisan yang dikemas menggunakan alur cerita tertentu sehingga informasi yang disampaikan akan lebih mudah dicerna oleh pembaca. Komik juga merupakan media yang efektif dalam menyampaikan pesan yang bersifat edukasi, sosial dan simpati kepada pembaca.

Komik berperan besar dalam menyampaikan cerita dan mengekspresikan ide dengan menggunakan visual yang dekat dengan pembacanya. Pesan tersebut dapat disampaikan melalui gaya cerita yang berbeda-beda seperti drama, *slice of life*, horor atau *thriller*, dan masih banyak lagi. Dalam menyampaikan pesannya komik memiliki beberapa fungsi. Menurut Daryanto (2010:27) berdasarkan fungsinya, komik dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Komik Komersial. Komik komersial jauh diperlukan di pasaran karena bersifat personal, menyediakan humor yang kasar, dikemas dengan bahasa percakapan dan bahasa pasaran. Komik komersial memiliki kesederhanaan jiwa dan moral, dan adanya kecenderungan manusiawi universal terhadap pemujaan pahlawan.
- b. Komik Pendidikan. Komik pendidikan cenderung menyediakan isi yang bersifat informatif. Komik pendidikan banyak diterbitkan oleh industri, dinas kesehatan, dan lembaga-lembaga non-profit.

Komik tidak hanya berfungsi sebagai media yang digunakan untuk hiburan saja. Komik dapat menjadi salah satu alternatif sebagai media yang efektif untuk menyampaikan sebuah pesan. Karena dalam komik pesan yang ingin disampaikan menjadi lebih mudah untuk diterima dan dimengerti, karena bahasa gambar lebih mudah dipahami dibandingkan bahasa tulis maupun lisan (Kusrianto, 2007:164).

1) Elemen-Elemen Dalam Komik

Dalam pembuatan komik, ada beberapa elemen yang harus diperhatikan. Terdapat elemen-elemen yang membentuk komik, yaitu :

- a) Panel, merupakan bidang membatasi bagian-bagian pada komik.

Ada dua macam panel dalam komik, yaitu:

- (1) Panel tertutup

Panel ini merupakan panel yang dibatasi oleh garis pembatas yang mengelilingi panel (*frame*). Komik Eropa paling banyak menggunakan panel ini.

(2) Panel Terbuka

Panel ini merupakan panel yang tidak memiliki garis pembatas yang mengelilinginya (*frame*). Panel terbuka cukup banyak digunakan dalam memberikan variasi tampilan komik. Umumnya komik dari Amerika dan Jepang banyak menggunakan variasi ini.

Panel dapat menyebabkan adanya patahan yang memisahkan ruang waktu sehingga antara panel dapat saling tidak berhubungan. Panel komik memisahkan waktu dan ruang menjadi suatu peristiwa yang tidak halus atau jomplang, terputus-putus, serta tidak berhubungan. Untuk mengatasi hal tersebut McCloud menyebutkan satu unsur yang berkaitan dengan rangkaian panel yaitu *closure*. *Closure* adalah fenomena mengamati bagian-bagian gambar atau panel tetapi memandangnya secara keseluruhan. *Closure* berperan dalam menghubungkan panel-panel yang dipisahkan oleh suatu ruang di antara panel, yang disebut disebut “parit” (*gutter*). Dengan menggunakan *closure*, adegan-adegan yang terputus-putus dapat digabungkan dan tersusun menjadi suatu gambaran yang utuh. *Closure* hanya dapat terjadi jika ada partisipasi dari pembaca

yang merupakan kekuatan terbesar sebagai sarana utama dalam komik untuk mensimulasikan waktu dan adegan.

Selanjutnya, McCloud menjelaskan jenis-jenis *closure*, peralihan panel-ke-panel dalam komik, yang dibaginya dalam enam golongan, antara lain:

(a) Waktu-ke-waktu (*moment-to-moment*)

Aksi tunggal yang digambarkan dalam sebuah rangkaian momen.

(b) Aksi-ke-aksi (*action-to-action*)

Sebuah subyek (orang, obyek, dsb) tunggal dalam sebuah rangkaian aksi.

(c) Subjek-ke-subjek (*subject-to-subject*)

Serangkaian perubahan subyek yang masih dalam satu adegan, lokasi atau gagasan. Tingkat keikutsertaan pembaca diperlukan agar transisi tersebut bermakna.

(d) Adegan-ke-adegan (*scene-to-scene*)

Transisi yang membawa pembaca melintasi jarak, ruang dan waktu yang berbeda. Transisi ini memerlukan pemikiran deduktif.

(e) Aspek-ke-aspek (*aspect-to-ascpet*)

Transisi dari satu aspek sebuah tempat, gagasan atau suasana hati ke aspek lain. Pembaca dibawa mengembara melintasi aspek tempat, gagasan dan suasana hati yang berbeda.

(f) *Non-sequitur*

Transisi yang tidak menunjukkan hubungan yang logis antara panelnya.

Beberapa jenis *closure* diatas bukanlah ilmu pasti, tetapi dapat dijadikan alat untuk mengurai seni bercerita dalam komik. Menurut McCloud, saat ini jenis peralihan yang paling banyak dipakai dalam komik adalah jenis kedua, yaitu aksi-ke-aksi.

b) *Gutter* atau Parit *Gutter* adalah jarak yang ada diantara panel-panel dalam komik. Jarak berperan besar dalam memberikan kesan tertentu dalam menyampaikan adegan cerita.

c) Balon kata, dalam sebuah komik balon kata berfungsi untuk menyampaikan perkataan yang berhubungan dengan tokoh, kata-kata tersebut tertulis dalam balon kata. Balon kata merupakan sebuah ikon sintesi yang paling banyak, paling sulit digunakan, dan paling berguna dalam sebuah komik. Bentuk balon kata sendiri sangat banyak dan bervariasi, bahkan setiap harinya muncul variasi dan bentukbentuk baru dari balon kata. Untuk menyuarakan bunyi-bunyi non verbal dalam sebuah balon kata biasanya diciptakan sebuah simbol-simbol yang dapat mewakili bunyi tersebut. Variasi jenis huruf baik didalam maupun diluar kata cukup bervariasi, hal ini dilakukan untuk menangkap intisari suara (McCloud, 2002:9). Balon kata dibagi menjadi dua yaitu:

(1) Balon kata normal. Balon kata ini digunakan untuk menunjukkan percakapan dengan nadadan emosi yang normal.

(2) Balon kata ekspresi. Balon kata ini berfungsi untuk memperkuat kata-kata ekspresi dari tokoh dalam komik. Contohnya ketika karakter berbicara dalam pikirannya, ketika marah, sedih, terkejut, takut, dan lain-lain.

d) Narasi, adalah kata-kata yang ditambahkan oleh komikus untuk mendukung penyampaian cerita dari adegan dalam gambar. Narasi berfungsi dalam membantu pembaca dalam memahami jalan cerita. Komik Jepang biasanya menggunakan lebih sedikit narasi dari komik Amerika. Kata-kata dalam komik lebih dari sekedar simbol visual dan dapat menjelaskan hal-hal yang tidak dapat dilihat oleh indra dan emosi pembaca. Selain itu kata-kata dalam komik dapat memberikan perasaan dan pengalaman terhadap gambar yang pada awalnya netral (McCloud, 2002:135).

e) Efek, sebuah bunyi diluar dialog yang mewakili adegan tertentu. Efek atau bunyi huruf ini biasa disebut onomatope. Efek suara pada adegan yang ditampilkan menyesuaikan dengan suara atau bunyi yang diwakili. Sedangkan efek gerak adalah garis yang dibuat dan digunakan untuk menunjukkan gerak, kecepatan atau gestur dari karakternya.

- f) Cerita, memiliki peran sebagai panduan komikus dalam mengarahkan karakter maupun suasana dalam pembuatan komik.
- g) Tokoh, atau karakter adalah pemeran dalam suatu cerita. Tokoh berperan besar dalam menjalankan cerita pada komik.
- h) Latar belakang, merupakan visualisasi dari tempat atau suasana dalam cerita. Latar belakang berperan dalam memberikan suasana tertentu di sekitar tokoh untuk mendukung cerita.
- i) *Splash*, Maharsi (2010:8) menuliskan bahwa *spalsh* terdiri dari tiga macam, yaitu *splash* halaman, *splash* ganda, *splash* panel. *Splash* merupakan panel dalam halaman pertama buku komik yang memiliki ukuran paling besar di antara panel yang lain. *Splash* panel adalah *splash* yang ukurannya melebihi panel-panel yang lain dalam halaman yang sama. Sementara *splash* ganda adalah panel komik yang menyambung dari halaman satu ke halaman yang lain.
- j) *Simbolia*, Walker (1980:20) dalam Maharsi (2010:103) menyebutkan *simboli* sebagai representasi ikon yang digunakan dalam komik dan kartun. *Simbolia* tervisual dalam benda maupun huruf. Ada beberapa jenis *simbolia* dalam komik, yaitu *plewds*, *squeans*, *emanata*, *briffits*, *dangrawlixes*.
- k) *Layout*, berperan dalam pengaturan posisi balon teks dan panel agar tidak saling menutupi sehingga informasi visual dapat

terlihat jelas. Seorang komikus perlu memperhatikan lokasi balon teks yang akan ditempatkan agar tidak menghalangi informasi visual yang penting di dalam suatu panel (Alvarez, 1996:104).

- l) Warna, dalam *Understanding Comics*, McCloud menuliskan perbedaan antara komik hitam-putih dan komik warna sebagai sesuatu yang luas dan mendalam yang mempengaruhi pengalaman membaca para audience. Dalam komik hitam-putih, ide yang mendasari seni di dalam komik dikomunikasikan secara langsung, sedangkan komik berwarna memiliki ruang lebih banyak untuk eksplorasi dan ekspresi (McCloud, 1993:192).
- m) Kop Komik. Komik adalah bagian dari halaman komik yang berisi judul dan nama pengarang.

2) Media Publikasi Komik

Menurut Arulan (2013), untuk menerbitkan atau mempublikasikan komik ada beberapa alternatif media yang dapat digunakan, media tersebut dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu :

- a) Komik Strip, adalah komik pendek yang terdiri dari beberapa panel dan biasanya muncul di surat kabar. Komik strip biasanya bertema humor dan bergaya atau kartun karikatur.
- b) Buku Komik, adalah kumpulan halaman komik yang dijilid rapi dan diterbitkan secara berkala. Di Indonesia buku komik

umumnya hanya memuat satu judul saja, sedangkan di Jepang beredar dalam format satu buku yang terdiri dari beberapa judul komik. Komik jenis ini juga dikenal dengan sebutan *comic magazine*.

c) *Graphic Novel*, atau novel grafis adalah komik yang memiliki gaya cerita yang naratif. Cerita pada novel grafis biasanya lebih kompleks dan cenderung ditujukan untuk pembaca dewasa.

d) *Webcomic*, adalah komik yang diterbitkan melalui media internet. Kelebihan dari *webcomic* adalah semua orang dapat menerbitkan komiknya sendiri dengan biaya relatif murah dan dapat diakses oleh semua orang diberbagai belahan dunia.

e) Komik Instruksional, adalah jenis komik strip yang dirancang untuk tujuan edukasi atau informasi. Bahasa yang digunakan biasanya bersifat universal (bahasa gambar dan simbol). Contohnya adalah petunjuk manual pada alat-alat elektronik dan instruksi penggunaan masker oksigen pada kabin pesawat terbang.

5. Teori Struktur Cerita

Dalam pembuatan cerita komik tentang pencegahan depresi, desainer menerapkan teori struktur cerita tiga babak. Teori ini berperan besar dalam menyampaikan cerita agar terjadinya keterikatan antara pembaca dan jalan cerita komik tersebut. Struktur cerita dibutuhkan agar

pembaca dapat fokus dalam mengahayati alur cerita dan memberikan kesan dinamis dalam cerita komik.

Pada masa kerajaan Yunani Kuno, Aristoteles memperkenalkan cerita tiga babak. Masyarakat menganggap gaya *storytelling* dengan struktur cerita seperti itu merupakan sebuah cara yang efektif. Konsep Aristoteles dalam struktur cerita tersebut disempurnakan kembali oleh Syd Field dalam sebuah buku berjudul *Screenplay*.

Struktur cerita tiga babak memberikan informasi mengenai sebuah cerita bergerak dari awal mula cerita tersebut terjadi menuju klimaks dan diakhiri dengan penyelesaian adegan. Teori struktur cerita klasik yang terus dipakai, dan menjadi dasar perancangan berbagai teori struktur cerita lain adalah teori 3 babak atau struktur cerita dramatis (Field, 1984). Teori tiga babak merupakan struktur cerita paling sederhana. Teori ini menggunakan filosofi hidup bahwa dalam kehidupan selalu ada awal, tengah dan akhir.

Pada struktur tiga babak, babak pertama menceritakan tentang pengenalan tokoh atau cerita. Babak pertama juga menceritakan awal mula penyebab konflik. Kemudian dilanjutkan kepada babak dua yang menceritakan isi cerita dan pengembangan dari konflik. Babak tiga atau bagian *ending* biasanya menceritakan bagaimana cerita menyelesaikan konflik dan sekaligus resolusi dari konflik itu sendiri.

Babak dalam struktur tiga babak ini dipisahkan oleh *key turning point* atau biasa disebut *plot point*. *Plot point* ini umumnya dijadikan sebagai

sebuah tanda bahwa tokoh utama akan memulai petualangan atau konfliknya. Dalam penjelasannya tentang babak dalam struktur cerita ini, babak memiliki beberapa kegunaan dalam menyampaikan ceritanya, yaitu:

a. Babak I

Babak satu menceritakan awal mula konflik yang akan berkembang mencapai klimaks di babak selanjutnya. Beberapa hal yang harus ada dalam babak 1 antara lain :

1) Karakter protagonis dalam status quo

Dalam poin ini, karakter memperlihatkan zona nyamannya yang masih damai belum tersentuh oleh konflik berarti.

2) Point of attack

Poin ini menggambarkan beberapa gangguan dari faktor internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi karakter dalam mendapatkan konflik atau situasi sulit dalam kehidupannya.

3) Protagonis dengan konflik utama

Poin ini memperlihatkan sisi karakter yang ingin menyelesaikan masalah. Terlihat ada sesuatu yang harus dilakukan agar tidak terlarut dalam permasalahan yang terjadi. Hal ini menghasilkan sebuah karakter yang tidak tinggal diam dan terdorong dalam menyelesaikan permasalahan.

4) Genre

Menentukan sebuah genre untuk konten edukasi merupakan faktor penting dalam menentukan suasana atau *mood* yang

dihasilkan oleh pembaca. Menentukan genre yang lebih jelas akan mempermudah penonton men-setting ekspektasi mereka, apakah horor, drama, komedi, atau action.

b. Babak II

Merupakan babak yang menceritakan keseluruhan inti cerita dan alasan konflik tersebut terjadi. Babak ini berperan besar dalam menyampaikan isi cerita dan klimaks yang terjadi agar terciptanya cerita yang tidak membosankan dan kompleks.

c. Babak III

Babak ketiga merupakan bagian penyelesaian konflik dari cerita. Penyelesaian tersebut dapat berupa kegagalan maupun keberhasilan.

Struktur cerita tiga babak diperlukan sebagai panduan dalam menyampaikan *storyline* yang digunakan pada komik. Komik menjadi lebih terarah alur ceritanya dan rinci sehingga cerita komik menjadi dinamis.

6. Depresi

Masalah gangguan mental di Indonesia masih sangat tinggi prevalensinya, terutama pada kalangan usia lima belas tahun keatas. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, jumlahnya mencapai 9,8 persen dari total penduduk Indonesia. Tingkat kecenderungan kasus gangguan kesehatan mental (emosional) yang ditunjukkan melalui gejala seperti depresi dan panik/kecemasan adalah

sebanyak 6,1% pada kalangan 15 tahun keatas (sekitar empat belas juta orang).

Masalah mental merupakan masalah yang sangat rentan untuk dialami siapa saja, khususnya remaja. Masa remaja adalah tahap perkembangan unik yang terjadi antara usia 11- 20 tahun. Berdasarkan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Sebagian remaja mampu menghadapi masa ini dengan baik, namun beberapa remaja yang kurang mampu menghadapi pergolakan pada masa ini mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial.

Psikolog Amerika Stanley Hall pada tahun 1904 dalam buku ilmiahnya yang pertama kali mengenai hakekat remaja membahas tentang *storm and stress*, yaitu pergolakan dan stres yang dialami pada remaja. Pada masa ini remaja mengalami masa-masa yang penuh konflik dan pergolakan suasana hati dan pikiran. Remaja berada diantara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan.

Remaja sering mengalami pertentangan dan pemberontakan. Hal-hal seperti menyebabkan remaja memiliki pola pikir yang cenderung lebih kritis sehingga pola pikir tersebut sering kali menjadi berbeda dengan orang tua nya. Perbedaan pendapat dan pola pikir ini jika tidak diarahkan dengan baik akan menyebabkan pertentangan yang berujung

pertengkaran antara remaja dengan orang tua nya. Selain itu, ada usia ini remaja memiliki kecenderungan untuk bereksperimen, bereksplorasi dan memiliki banyak fantasi. Selain itu, remaja lebih menyukai untuk membentuk kelompok dan memiliki kegiatan kelompok.

Masa remaja merupakan masa-masa pencarian identitas diri dan penuh konflik karena proses ini dapat menimbulkan masalah pada diri remaja jika tidak dilalui dengan benar. Pencarian identitas atau krisis identitas ini berhubungan dengan konsep diri remaja itu sendiri. Konsep diri adalah kerangka kognitif yang mengorganisir bagaimana kita mengetahui diri kita dan bagaimana kita memproses informasi-informasi yang relevan dengan diri (Aditomo dan Retnowati, 2004:3). Konsep diri yang tidak berkembang dengan baik adalah hasil dari kondisi emosional yang kurang matang. Hal ini dapat terjadi ketika remaja memiliki kontrol emosi yang kurang baik. Ketika seseorang tidak bisa mengontrol perasaan atau emosi maka unsur pembentuk harga diri yang positif bernama kontrol diri akan menurun (Yoon Hong Gyun, 2020:159). Kontrol diri yang menurun akan mengakibatkan remaja menjadi rentan terkena gangguan mental emosional seperti depresi.

Kurangnya kematangan emosi yang dimiliki remaja menyebabkan remaja menjadi tidak memiliki pengendalian diri untuk mengekspresikan emosi mereka secara tepat dan wajar. Remaja juga menjadi tidak memiliki kemampuan untuk menerima diri mereka sendiri dengan baik. Hal ini berujung kepada terganggunya konsep diri yang dimiliki oleh

remaja. Beberapa gejala yang timbul akibat dari terganggunya konsep diri adalah suka mengkritik diri sendiri atau orang lain, menurunnya produktivitas, perasaan tidak mampu, perasaan bersalah, dan remaja dapat menjadi lebih destruktif terhadap diri sendiri.

Menurut Erikson (Miller, 1993) masa remaja masuk pada tahapan identitas dan penolakan (*repudiation*) versus *identity diffusion*, dimana dalam tahap perkembangan ini tugas dasar remaja adalah untuk dapat menerapkan beragam identitas yang mereka bawa sejak masa anak-anak menjadi suatu identitas yang semakin lengkap. Pada periode ini adakalanya remaja mengalami hambatan dan kegagalan seperti tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya yang ditandai dengan adanya hambatan dalam fungsi sosial, kecemasan dan depresi.

Konsep diri merupakan hasil dari perkembangan remaja yang didasari oleh interpretasi dan pengalaman yang didapatkan dari lingkungan, penilaian orang lain, atribut, dan perilaku diri (Muawanah & Pratikto, 2012). Pengembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan, sehingga bagaimana orang lain memperlakukan dan apa yang dikatakan orang lain tentang individu akan dijadikan acuan untuk menilai diri sendiri (Shavelson & Roger, 1982). Remaja dengan konsep diri positif akan mampu mengatasi dirinya, memperhatikan dunia luar dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi sosial. Remaja dengan konsep diri negatif akan sulit menganggap suatu keberhasilan diperoleh dari diri sendiri, tetapi karena

bantuan orang lain, kebetulan, dan nasib semata dan biasanya mengalami kecemasan yang tinggi (Beane & Lipka dalam Maria, 2007). Kecemasan yang tinggi seperti ini dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental emosional remaja. Namun, gangguan kecemasan ini bisa berkembang menjadi rasa takut, malu, dan membuat mereka menghindari aktivitas atau tempat tertentu.

Stres merupakan kondisi yang sangat normal dan bisa dialami oleh siapa saja. Stresor atau penyebab stres berasal dari peristiwa yang netral (Regis, 2020:3). Setiap orang memiliki toleransi stres yang berbeda. Stres dapat berkembang menjadi stres negatif jika stres tidak dikelola dengan baik. Konflik yang tidak bisa diselesaikan dengan baik dapat berujung kepada perilaku menyimpang dan bahkan gangguan psikotik (Fontaine, 2009).

Gangguan depresi merupakan penyakit dengan penyebab terbesar pada generasi awal. Masalah sosial yang rentan memicu depresi pada remaja antara lain penerimaan diri dan lingkungan. Trauma tertentu juga bisa menyebabkan depresi. Depresi pada remaja lebih sulit dikenali dibandingkan depresi yang terjadi pada anak yang lebih kecil. Gejala emosional yang dialami remaja seperti perasaan sedih, kesepian, cemas dan keputusasaan yang dikaitkan dengan depresi dianggap sebagai sesuatu yang normal dalam masa perkembangan remaja. Akibatnya, depresi pada remaja menjadi tidak ditangani dengan baik. Hal ini juga

menyebabkan remaja menjadi tidak menyadari bahaya dari gangguan depresi dan tidak segera mencari bantuan.

Beberapa penelitian yang dilakukan selama kurang lebih dua dekade menemukan bahwa pada umumnya gangguan jiwa terjadi pada masa remaja. Contohnya adalah tingginya tingkat prevalensi gangguan depresi pada remaja, yaitu tingkat prevalensi gangguan depresi pada remaja diperkirakan mencapai 15%, selain itu dilaporkan bahwa sekitar 20% sampai 30% remaja signifikan mengalami gangguan depresi secara klinis (Evans, dkk., 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Mojtabai, Olfson, dan Han (2016) mengatakan apabila resiko depresi mengalami peningkatan yang signifikan pada masa transisi anak-anak menuju remaja.

Depresi disebut juga dengan unipolar disorder yang dimana cirinya adalah low mood, yaitu perasaan murung, kehilangan gairah untuk melakukan hal – hal yang biasa dilakukannya. Biasanya terjadi pada awal sampai pertengahan usia dewasa. Bisa terjadi sekali, bisa terjadi sering kali. Bisa sebentar, bisa selama hidup. Bisa bertahap, bisa mendadak berat. Pendapat lain mengatakan bahwa depresi adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh defisiensi relatif salah satu atau beberapa aminergik neurotransmitter (noradrenalin, serotonin, dopamin) pada sinaps neuron di susunan saraf pusat (terutama pada sistem limbik) (Maslim, 2001).

Secara klinis, istilah ilmiah depresi adalah gangguan depresi mayor (*major depression disorder*). Istilah ini digunakan karena depresi adalah kumpulan gejala-gejala seperti sedih berkepanjangan, kehilangan minat akan aktivitas sehari-hari, tidak bisa merasakan kebahagiaan, merasa tidak berharga, insomnia, terjadi perubahan pola makan dan berat badan secara tiba-tiba, merasa tidak berenergi dan bergairah, tidak bisa berkonsentrasi, serta memiliki pikiran kematian atau bunuh diri (Regis, 2020:18).

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition (DSM-V)*, seseorang dikatakan depresi jika setidaknya selama dua minggu mengalami minimal lima dari sembilan kriteria berikut, yaitu :

- a. *Depression mood*. Adanya perasaan depresi yang muncul di sebagian besar waktu, bahkan hampir setiap hari. Mood ini dapat dinilai secara subjektif (merasakan kesedihan, kekosongan, dan kehilangan harapan) atau berdasarkan pengamatan orang lain (terlihat sedih dan seperti “ada yang salah”)
- b. Adanya penurunan minat dan kesenangan di hampir sebagian besar kegiatan dan hampir setiap hari
- c. Mengalami perubahan berat badan atau nafsu makan yang signifikan
- d. Adanya perubahan tidur : menjadi insomnia atau hipersomnia
- e. Psikomotor lamban (berbicara lebih lamban, volume suara mengecil, gerakan menjadi lamban, dll) atau menunjukkan kegelisahan (tidak

- mampu duduk diam, berjalan mondar-mandir, meremas-remas tangan, dll) hampir setiap hari
- f. Merasa kelelahan dan kehilangan energi. Energi mudah terkuras bahkan untuk aktivitas sederhana
 - g. Munculnya perasaan bersalah atau tidak berharga yang berlebihan dan sebenarnya tidak pantas muncul
 - h. Mengalami penurunan konsentrasi, berkurangnya kemampuan berpikir, atau tidak bisa mengambil keputusan hampir setiap hari
 - i. Memiliki pikiran berulang tentang kematian (tidak hanya takut mati), adanya keinginan bunuh diri berulang tanpa rencana spesifik, usaha bunuh diri, atau rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.

Depresi bukan hanya tentang gangguan *mood* yang membuat orang terus mengalami kesedihan. Depresi juga menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri tulang belakang, gangguan lambung, perasaan lelah disekujur tubuh, gangguan tidur, dan nyeri sendi dan otot seperti di leher dan pundak (Regis, 2020:49).

Depresi disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor genetik, biologi, lingkungan, dan faktor psikologis. Dalam penelitian ditemukan bahwa depresi tidak hanya dikarenakan oleh terlalu sedikit atau banyaknya bahan kimia tertentu di otak. Banyak kemungkinan penyebab dari depresi termasuk terganggunya fungsi otak terkait dengan regulasi suasana hati, kerentanan genetik, peristiwa kehidupan yang penuh stres, obat-obatan, dan adanya indikasi medis. Diyakini bahwa interaksi faktor-

faktor inilah yang menyebabkan terjadinya depresi (Harvard Health Publication, 2009). Penyebab depresi lainnya adalah adanya harapan (keinginan) yang tidak terpenuhi, keadaan fisik (misalnya harus dirawat di rumah sakit atau rasa sakit yang tidak sembuh – sembuh) atau pengaruh narkoba.

Depresi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya terkait dengan pola pikir pada remaja tersebut. Remaja yang depresi cenderung memperlihatkan adanya distorsi pikiran menjadi negatif tentang dirinya sendiri, hidupnya serta masa depan (Gencoz, Voelz, Gencoz, Petit, & Joiner, 2001 dalam Phares, 2008).

Menurut Aaron T. Beck (2011:2), professor psikiatri dari Universitas Pennsylvania pikiran-pikiran kita secara umum selalu mengalami distorsi. Distorsi ini normal dan terjadi pada siapa saja. Tapi bisa jadi karena pengaruh lingkungan distorsi itu bisa berlebihan. Pikiran yang terdistorsi berat biasanya muncul secara konstan dan terus menerus sehingga mengantarkan seseorang mengalami depresi. Beberapa contoh distorsi diantaranya :

1) *Over-Generalizing*

Misalnya, karena suatu hal kita gagal mencapai sesuatu. Kita menganggapnya kita orang yang akan selalu gagal, tidak pernah bisa berhasil. Atau seseorang sedih karena putus pacaran, lalu

menyimpulkan bahwa kehilangan itu akan menghancurkan hidupnya selamanya.

2) *Mind Reading*

Kita merasa bisa memastikan pikiran orang. “Ah pasti dia pikir saya bodoh”. “Ah pasti dia menganggap saya menyakitinya”. Padahal tidak ada bukti sama sekali orang itu menyatakan demikian.

3) *Catastrophizing*

Selalu memikirkan hasil yang terburuk. Seseorang yang akan belajar menyetir mobil, merasa menyetir akan sangat membahayakan karena bisa kecelakaan. Seseorang yang akan memulai usaha, tapi takut akan kehilangan semua modalnya.

4) *Fortune Telling*

Hal ini seperti “aku tahu pasti, aku tidak akan bisa mengerjakan soal itu” tanpa berusaha untuk mencoba. Atau karena sudah menjadi ahli dan berpikir “Aku tahu aku pasti bisa mengerjakannya”, lalu menjadi lengah, meremehkan, tidak belajar lagi.

Seseorang dengan gangguan depresi memiliki pikiran yang terdistorsi berat. Ia akan memiliki pemikiran bahwa ia adalah orang yang paling tidak berharga dan berguna di dunia ini. Orang dengan gangguan depresi akan menganggap dirinya tidak berharga bahkan oleh orang tua dan sahabatnya sendiri. Mereka akan lebih mengingat emosi-emosi negatif dimana mereka selalu merepotkan dan menjadi beban orang lain. Mereka tidak bisa merasakan kebahagiaan dan merasa tidak ada yang

bisa membuat perasaan mereka menjadi lebih baik. Penderita akan terperangkap ke dalam emosi negatif sehingga mereka memiliki perasaan bahwa mereka akan selamanya depresi dan tidak dapat ditolong lagi. Emosi negatif yang mereka rasakan tanpa sadar sudah menjadi seperti ilusi dan mereka tertangkap di dalamnya. Hal ini menjadikan penderita memiliki perasaan yang tidak realistis. Penderitaan yang dirasakan oleh ilusi ini menyebabkan penderita memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya agar tidak merasakan emosi negatif tersebut.

Orang-orang yang bisa mendeskripsikan perasaan yang dialami ketika depresi adalah sedih, kehilangan harapan, cemas, atau bahkan tidak merasakan apa pun. Beberapa mendeskripsikannya sebagai luapan amarah yang terus menerus sebagai bentuk dari suasana hati yang murung. Orang dengan gangguan depresi memiliki kecenderungan merespon peristiwa sederhana dengan ledakan emosi dan merasakan frustrasi berlebihan terhadap hal-hal kecil. Penderita juga cenderung menarik diri dari lingkungan karena sudah tidak bisa merasakan kebahagiaan bersama orang-orang terdekat.

Terdapat perbedaan antara kesedihan dengan depresi. Sedih lebih bersifat temporer dan cenderung lebih terlihat. Seseorang yang memiliki depresi cenderung terlihat baik-baik saja. Mereka dapat dengan luhai menyembunyikan emosi negatif mereka. Kesedihan juga biasanya memiliki penyebab yang jelas seperti kegagalan dalam hidup. Sementara depresi tidak memiliki penyebab yang jelas karena seseorang bisa saja

menjadi depresi karena peristiwa yang sudah terjadi bulan lalu atau beberapa tahun yang lalu. Bahkan hal-hal sederhana dapat menyebabkan depresi. Hal ini dikarenakan depresi merupakan suatu kondisi ketika seseorang tidak bisa mengontrol pikiran dan emosinya. Semua konflik dan emosi negatif yang pernah diterima muncul begitu saja dan tanpa sadar penderita akan mencari penyebabnya sehingga mengakses kembali memori pahit yang terjadi akibatnya penderita jadi selalu memikirkan emosi negatif (Regis, 2020:26).

Penelitian yang dilakukan Vardanyan (2013) mengidentifikasi potensi faktor risiko yang berkaitan dengan berkembangnya depresi antara lain perceraian/perpisahan orangtua, memiliki orangtua tunggal, finansial orangtua, memiliki masalah dengan teman sekolah, dan tidak puas dengan kondisi keluarga. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis multivariabel diperoleh bahwa kekerasan yang terjadi di dalam keluarga, komposisi keluarga, masalah-masalah yang terjadi pada saat remaja, dan rendahnya kohesivitas keluarga menjadi faktor yang dominan terjadinya depresi (Reinherz, Paradis, Giaconia, Stashwick & Fitzmaurice, 2003).

Remaja memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan tidak mencintai diri sendiri. Penilaian tersebut menimbulkan keyakinan-keyakinan yang negatif, yang jika dalam waktu yang panjang akan meningkatkan *depressive mood* dan *self esteem* yang rendah (Neumark-

Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006). Dengan perspektif ini penderita memiliki pandangan inferior terhadap diri sendiri, pesimis terhadap masa depan, diliputi rasa bersalah yang terus-menerus, dan pola perilaku yang menghukum. Dalam depresi yang berat, distorsi kognitif ini mengarah pada membayangkan (ideasi) bunuh diri dan kadang bahkan pada percobaan bunuh diri (Rosenhan & Seligman, 1989).

Seseorang dapat mengalami permasalahan mental karena tumbuh dilingkungan yang menanamkan benih depresi. Lingkungan tersebut dipenuhi dengan emosional yang tidak stabil, penuh amarah, perkataan kasar, ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, dan ucapan yang merendahkan serta kering dari apresiasi, cinta, dan kehangatan. Lingkungan dengan atmosfir tersebut dapat dengan mudah memicu tumbuhnya depresi. Hal ini menjadi semakin miris ketika potensi paling besar yang menyediakan lingkungan tersebut adalah orang-orang terdekat kita. Orang tua juga memegang peran memberikan potensi bagi remaja untuk menderita gangguan depresi. Orang tua yang terlalu membatasi, melakukan kekerasan (fisik atau emosional), dan suka mengatur adalah sebuah masalah yang sangat mengganggu diri remaja.

Masih banyak remaja yang tidak mengerti apa yang harus dilakukan untuk mengatasi depresi. Akibatnya gangguan depresi menjadi bertambah parah sampai kepada titik dimana mereka memiliki pemikiran bunuh diri dan melakukan percobaan bunuh diri. Depresi memiliki banyak gejala yang bisa dilihat dan tidak terlihat. Depresi bukan penyakit

yang datang sekali lalu pergi. Depresi menetap didalam diri kita, bersembunyi di dalam jiwa, dan menghancurkan kewarasan secara perlahan (Regis, 2020:37). Setelah seseorang selesai mengatasi depresinya, depresi dapat kambuh kembali dikemudian hari. Depresi membuat seseorang tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri. Gangguan ini menyebabkan seseorang terganggu daya berpikirnya sehingga tidak mampu berpikir dengan logis. Kondisi ini jika dipertahankan akan memperburuk kondisi kesehatan mental dan berujung kepada kematian.

7. Pencegahan Depresi

Melihat dampak yang ditimbulkan oleh depresi sangat membahayakan, remaja perlu mengetahui beberapa pencegahan dan cara mengatasi ketika gangguan tersebut muncul.

- a. Kemungkinan depresi akan hilang ketika orang tersebut tidak terlarut dalam respon negatif dan penghakimannya kepada diri sendiri. Ketika terjadi sebuah kejadian yang memicu stres seperti kegagalan, respon yang negatif terhadap kejadian tersebut seperti penghakiman terhadap diri sendiri mengakibatkan seseorang mudah menjadi depresi. Hal-hal seperti ini mengakibatkan seseorang selalu menganggap dirinya tidak pernah cukup dan memiliki kepribadian yang negatif.
- b. Seseorang tidak akan depresi ketika merespon positif stres yang dialami dengan menganggapnya sebagai peristiwa yang wajar dialami oleh siapa saja dan lebih fokus dalam memperbaiki diri

dengan berkaca dari pengalaman masa lalu agar tidak terjadi kegagalan yang sama. Emosi seperti kemarahan kepada diri sendiri akan selalu menghantui ketika semua usaha yang dilakukan tidak akan pernah cukup. Respon seperti ini akan mengakibatkan seseorang membenci dirinya sendiri karena terlalu sering menghakimi. Penderita dapat memiliki pemikiran bunuh diri ataupun percobaan bunuh diri untuk tidak lagi merasakan emosi negatif yang terus menghantui dan menguasainya. Menurut Regis Machdy dalam bukunya *Loving The Wounded Soul* depresi adalah mekanisme alam bawah sadar manusia untuk menampar dirinya sendiri bahwa ada yang salah dihidupnya dan menjadi pengingat bahwa ia tidak memerankan potensi terbaiknya dan ia terjebak dalam lingkungan dan pola pikir yang salah.

- c. Mencegah depresi bukan berarti menghindari semua hal yang menyebabkan stres karena stres adalah suatu hal yang pasti terjadi dan dialami siapa saja. Seseorang dapat merespon stres sebagai bagian proses dalam menghadapi tantangan yang mendewasakan. Usaha dalam bagaimana memaknai hidup juga merupakan salah satu upaya dalam mencegah depresi yang berujung kepada bunuh diri. Menurut Victor Frankl ada beberapa cara manusia dalam memaknai hidup. Pertama manusia memaknai hidup dengan cara kreatif. Makna hidup yang ditemukan melalui penyaluran kreatifitas dan menciptakan karya sehingga seseorang akan cenderung bertahan

karena masih ada karya yang ingin mereka ciptakan. Cara kedua adalah dengan experiential, yaitu merasakan hidup melalui pengalaman. Pengalam ini dapat menjadi pengalaman dalam merasakan cinta, terhubung dengan manusia lain, terhubung dengan alam, atau keinginan mengunjungi suatu tempat. Cara ketiga merupakan attitudinal, yaitu adanya sikap positif untuk memaknai hidup terlepas dari apapun yang terjadi.

d. Penting bagi penderita untuk menemukan jati dirinya kembali dengan mencari apakah yang paling bermakna dalam hidupnya dan menerima emosi negatif dan gangguan tersebut sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh siapa saja. Depresi adalah tanda bahwa seseorang sedang tidak berada di jalan hidup yang sesuai dengan jati dirinya. Melalui sudut pandang ini, penderita harus membuka diri akan sosok dirinya yang gagal dalam memproses emosi negatif merupakan bagian dari dirinya juga. Dalam menghadapi gangguan ini, penting bagi penderita untuk mengetahui bahwa ia tidak sendiri.

e. Perasaan memaafkan diri sendiri (*self forgiveness*) karena memiliki luka batin yang belum terselesaikan dengan baik menjadi penting untuk dilakukan. *Self forgiveness* dicapai ketika seseorang merelakan emosi negatif seperti perasaan bersalah, rasa tidak nyaman, rasa benci dan marah pada diri sendiri atau orang lain. Memaafkan diri sendiri membantu kita menerima dan berpikir lebih baik untuk melanjutkan hidup dengan perasaan yang lebih positif tentang diri

maupun orang lain. Melakukan *self forgiveness* merupakan bentuk kepedulian terhadap kesehatan mental diri sendiri.

f. Memiliki *self acceptance* akan menghindari penderita dari perasaan tidak pernah cukup ataupun puas pada apa pun yang dilakukan.

Dengan *self acceptance*, seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Ketika hal ini dicapai, seseorang akan merasakan kebahagiaan maupun kedamaian pada dirinya dan menjadikannya menjadi lebih tangguh dan bertahan. Ketika nyaman kepada diri sendiri seseorang akan menjadi lebih menghargai dirinya dan timbul perasaan *self love*.

g. Remaja harus memiliki kesadaran untuk mulai bercerita mengenai kesulitan yang dialami kepada orang-orang yang terdekat atau dipercaya. Tery Lynch dalam bukunya yang berjudul *Beyond Prozac: Healing Mental Suffering Without Drugs* menyatakan bahwa depresi adalah sebuah mekanisme pertahanan diri manusia ketika menjangkau orang lain (untuk bercerita dan berbagi) menjadi terlalu sulit dan menyakitkan. Di posisi ini penting bagi remaja untuk memiliki kesadaran dan keberanian untuk mengakui bahwa dirinya memiliki masalah dan menerima keadaan tersebut. Penolakan terhadap diri yang tidak sempurna dan memiliki masalah mental hanya akan menyebabkan remaja semakin stres dan larut dalam depresinya. Dengan membicarakan masalah, remaja menjadi sadar bahwa dirinya hanyalah manusia pada umumnya yang tidak pernah

sempurna dan akan timbul kesadaran bahwa ia tidak sendirian dalam mengalami kesulitan emosional.

- h. Penderita disarankan untuk memiliki aktivitas fisik seperti berolahraga, berkebun, atau bertemu dengan teman-teman. Ketika memiliki gejala depresi, seseorang tidak disarankan untuk mengurung diri ataupun menarik diri karena hal ini menyebabkan orang lain akan sulit untuk membantunya sehingga semakin memperparah kondisi penderita. Hal ini dilakukan untuk mencegah pemikiran negatif menguasai pikiran seperti mencari penyebab masalah yang dialami sehingga mengakibatkan pikiran menelusuri emosi negatif tersebut terus menerus.
- i. Seseorang dengan gangguan depresi juga disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat. Memiliki jam tidur yang teratur dan makan makanan yang sehat memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi depresi.
- j. Ketika emosi negatif memenuhi penderita, hal yang dapat dilakukan adalah meditasi atau relaksasi. Penderita juga dapat berhenti sejenak memejamkan mata dan menarik napas dalam kemudian dihembuskan secara perlahan-lahan. Hal ini dilakukan agar penderita tidak bertambah panik dan merasakan emosi negatif berkepanjangan. Setelah teknik pernapasan tersebut dilakukan, penderita dapat mengevaluasi kembali hal-hal apa saja yang sudah dilakukan hingga menyebabkan emosi tersebut muncul. Ketika hal tersebut terjadi

penderita disarankan untuk memberi ruang kepada diri sendiri untuk istirahat sejenak dan menghibur diri.

- k. Dalam mengatasi depresi, penderita sangat disarankan untuk menemui seorang tenaga kesehatan mental profesional dalam memberikan bantuan. Profesional akan mendiagnosis penderita dan membantu untuk mencari jalan keluar terhadap berbagai permasalahan penderita. Kemudian profesional akan mencari penyelesaian masalah dengan membantu dalam mengidentifikasi area-area yang membutuhkan perubahan dan menavigasi pikiran penderita untuk menemukan emosi negatif dari luka batin yang menyebabkan seseorang memiliki gangguan depresi. Tenaga profesional kesehatan mental seperti konselor atau terapis akan membantu penderita dalam menyusun metode atau rencana untuk memperbaiki kesehatan mentalnya. Penderita dapat menceritakan permasalahan dan keluhan yang dialami secara terbuka. Remaja dapat menceritakan berbagai kecemasan dan mengekspresikan diri mereka secara jujur karena seorang tenaga profesional akan bersikap netral dan tidak akan menghakimi kliennya.

8. Stigma

Kesehatan mental memiliki pandangan yang cenderung negatif dari masyarakat. Gangguan psikologi tersebut sering kali menjadi bahan pembicaraan yang bersifat lelucon. Hal ini disebabkan oleh masyarakat yang masih belum sadar bahwa kesehatan mental sama pentingnya

dengan kesehatan fisik. Hanya karena gangguan kesehatan mental tidak dapat terlihat jelas seperti sakit pada fisik bukan berarti hal itu tidak ada. Akibatnya timbul sikap meremehkan atau stigma terhadap kesehatan mental di masyarakat.

Menurut Erving Goffman stigma merupakan segala bentuk atribut fisik dan sosial yang mengurangi citra seseorang, mendiskualifikasi orang itu dari penerimaan seseorang. Menurut New Freedom Commission on Mental Health (NFCMH) tahun 2003, stigma gangguan jiwa adalah sebagai suatu kelompok perilaku dan keyakinan negatif yang memotivasi masyarakat umum untuk merasa takut, menolak, menghindari, dan mendiskriminasi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Erving Goffman mengategorikan orang-orang ke dalam stigma menjadi dua bagian, *The Normal* (orang yang normal), istilah ini diberikan kepada orang-orang yang tidak terkena isu-isu negatif tentang stigma. Orang-orang normal menganggap bahwa seseorang yang mempunyai sebuah stigma bukanlah manusia normal. Akibatnya terjadi berbagai macam bentuk diskriminasi dengan efektifnya dapat memperburuk kehidupan orang yang terstigma. *The Stigmatized* (orang yang terstigma) merupakan orang-orang yang berpikir bahwa dirinya adalah orang normal yang kondisinya belum siap diterima masyarakat karena masyarakat tidak menganggap mereka sama. Biasanya orang

yang punya stigma akan menghindari kontak sosial dan bisa juga merespon orang lain dengan sangat kasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartman, dan kawan-kawan (2013) menyebutkan bahwa stigma mengenai gangguan jiwa pada remaja terjadi karena adanya tiga alasan utama. Pertama, remaja atau anak-anak muda cenderung memiliki pengetahuan yang rendah terhadap gangguan jiwa sehingga mereka mudah terpengaruh oleh *stereotype* dan akan memiliki sikap stigmatisasi terhadap gangguan jiwa. Kedua, kemungkinan adanya gangguan jiwa yang terjadi pada remaja, dan mengalami tingkat keseriusan yang memuncak selama masa remaja akhir dan dewasa awal. Ketiga, penelitian mengatakan apabila remaja cenderung tidak mencari bantuan kesehatan yang sesuai. Hal ini dipercayai karena adanya rasa takut akan mendapatkan stigmatisasi oleh teman sebaya (Rickwood, dkk., 2005 dalam Hartman, dkk., 2013)

Untuk jenisnya, stigma terbagi menjadi dua yaitu stigma interpersonal atau *public-stigma* dan stigma intrapersonal atau *self stigma* (Rusch, et al., 2005 dalam Sewilam et al., 2015) :

a. Stigma masyarakat (*public stigma*)

Stigma masyarakat memiliki tiga komponen utama yaitu meliputi *stereotype*, *prejudice*, dan *discrimination* (Corrigan, Larson, Rüsich, 2009). Stereotip pada stigma masyarakat merupakan bentuk ketidakpercayaan dan pandangan negatif kepada orang terstigma.

Beberapa stereotip tentang penyakit jiwa meliputi menyalahkan (*blame*), bahaya (*dangerousness*), dan tidak kompeten (*incompetence*). Pada komponen *prejudice* (prasangka) merupakan sikap yang dimiliki akibat dari evaluasi yang sering kali negatif. Orang-orang yang memiliki prasangka negatif akan mendukung stereotip dan menghasilkan reaksi emosional negatif sebagai akibatnya, dan selanjutnya prasangka akan mengarah kepada diskriminasi. Komponen *discrimination* (mengucilkan) merupakan perlakuan yang tidak adil dan tidak seimbang yang dilakukan untuk membedakan terhadap perorangan, atau kelompok, berdasarkan sesuatu, biasanya bersifat kategorikal, atau atribut-atribut khas, seperti berdasarkan ras, kesukubangsaan, agama atau keanggotaan kelas-kelas sosial (Fulthoni, dkk 2009).

b. Stigma diri (*self-stigma*)

Pada *self-stigma* seseorang memiliki sikap negatif terhadap diri sendiri sehingga orang tersebut merasa tidak mampu dan memiliki harga diri yang rendah. Sikap ini dapat menghambat penderita dalam proses penyembuhan. Tahapan *self-stigma* terdiri dari tiga langkah yaitu tahap pertama merupakan timbulnya sikap kesadaran (*awareness*) bahwa adanya stereotip terhadap diri sendiri (misalnya: “orang-orang dengan gangguan jiwa harus disalahkan atas gangguan yang mereka alami”). Tahap kedua adanya sikap menyetujui (*agreement*) mengenai stereotip yang diberikan orang

lain kepadanya (misalnya ‘iya itu benar, orang dengan gangguan jiwa harus disalahkan atas penyakit yang mereka alami’), dan tahap ketiga menerapkannya stereotip tersebut kepada diri sendiri (*application*) (misalnya “saya sakit jiwa, jadi saya harus disalahkan atas gangguan yang saya alami). Sebagai hasil dari proses ini, orang menderita penurunan harga diri dan penurunan *self-efficacy* dan kemudian berdampak kepada kualitas hidup (Corrigan et al., 2009).

Penelitian Agusno, (2011) menempatkan stigma sebagai salah satu dari tiga akar masalah kesehatan jiwa di Indonesia. Akibatnya masyarakat memiliki pemahaman yang kurang tentang kesehatan jiwa dan ketersediaan layanan kesehatan jiwa yang tidak merata. Di Indonesia, besarnya stigma yang dilabelkan oleh masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa masih sangat kuat, sehingga penderita merasa terkucilkan (Suryani, 2013).

Depresi merupakan gangguan yang masuk ke dalam kategori *mental illness* (penyakit mental). Dengan menggunakan istilah “sakit” dan “mental” masyarakat menjadi memiliki pemikiran yang lebih berbeda dengan sakit fisik. Masyarakat cenderung menjauh dan memberikan tanggapan yang skeptis. Masyarakat masih banyak yang melihat orang-orang yang memiliki penyakit mental seperti depresi adalah orang-orang lemah yang membiarkan emosi negatif menguasai kehidupan mereka (Regis, 2020). Masih banyak orang yang menganggap bahwa bahwa gangguan mental tidak sama pentingnya dengan sakit

fisik. Penyakit mental adalah penyakit. Depresi itu adalah penyakit yang nyata.

Individu dengan depresi dan gangguan jiwa lainnya cenderung akan belajar untuk memberi label, memandang rendah, dan mendiskriminasi diri mereka sendiri seiring dengan adanya perasaan takut dicap, dipandang rendah, dan didiskriminasikan oleh orang lain (Woll, 2007). Hal ini dipercayai menyebabkan munculnya stigma diri pada individu dengan gangguan jiwa. Akibatnya, apabila seseorang menginternalisasi gagasan stigmatisasi diketahui dapat memunculkan rasa malu dan rendahnya harga diri (Link, 1987 dalam Vogel, Wade, & Hackler, 2007).

Ketika seseorang harus absen dari kegiatannya akibat demam, orang-orang akan menyuruhnya untuk istirahat. Tetapi ketika orang tersebut harus absen dari kegiatannya dikarenakan depresi yang dialaminya orang-orang akan cenderung menganggapnya sebagai bentuk mencari-cari perhatian kepada orang sekitar dan akan dilabeli sebagai orang yang lemah. Masih banyak yang mengira bahwa depresi itu adalah sebuah pilihan. Stigma ini menyebabkan orang dengan gangguan ini bungkam dan enggan mencari bantuan. Orang-orang dengan gangguan depresi adalah sama dengan orang-orang yang memiliki asma maupun alergi. Mereka tidak menginginkan hal tersebut. Tidak satupun orang memilih untuk memiliki depresi. Orang dengan depresi yang memiliki pemikiran bunuh diri pun tidak pernah menginginkan kondisi tersebut

(Regis 2020). Beberapa dilahirkan dengan memiliki kerentanan yang rendah dan memiliki sifat yang lebih tangguh, sementara yang lain tidak. Kita memiliki kerentanan yang berbeda-beda dan kita tidak bisa memilih kerentanan dan ketangguhan seperti apa yang kita inginkan. Dengan fakta ini, masyarakat diharapkan dapat lebih mengerti dan memakluminya dengan begitu stigma akan berkurang.

Erving Goffman mengatakan bahwa ada dua tipe individu yang simpati dan memberikan dukungan kepada orang-orang yang terstigma. Tipe yang pertama merupakan orang-orang yang mempunyai stigma yang sama. Orang-orang ini akan memberikan saran karena mereka memiliki atau pernah memiliki kondisi serupa. Tipe kedua merupakan orang-orang yang karena suatu kondisi menjadi dekat dengan orang yang terstigma dan mereka diberikan istilah "*wise*". Tipe ini dibagi lagi menjadi dua yaitu orang-orang yang dekat karena itu berhubungan dengan pekerjaan mereka dan orang-orang yang terhubung secara sosial seperti keluarga dan teman dekat.

Melalui penjelasan ini, diharapkan dapat menimbulkan kesadaran kepada masyarakat akan fenomena depresi yang dapat mempengaruhi penderitanya secara negatif sampai kepada tahapan dimana mereka bisa melakukan tindakan bunuh diri. Dengan penjelasan, akan menimbulkan pemahaman dan pengertian sehingga masyarakat tidak akan menghakimi orang-orang dengan gangguan depresi. Sikap tidak menghakimi ini akan mengurangi stigma yang beredar di masyarakat sehingga penderita tidak

ragu untuk segera mencari bantuan tanpa memikirkan mereka akan dipandang negatif oleh orang-orang disekitarnya.

F. Metode Penciptaan

1. Persiapan

Dalam perancangan ini desainer melakukan pencarian data dan informasi melalui beberapa jurnal dan melihat beberapa komik maupun karya visual lainnya yang mengangkat isu kesehatan mental ataupun psikologi. Pencarian informasi juga dilakukan pada beberapa buku dan artikel terkait. Selain itu, dalam pengumpulan informasi ini juga dilakukan wawancara dengan seorang psikolog bernama Dr Sandersan Onie Ph.D yang merupakan psikolog asal Indonesia yang bekerja di *Black Dog Institute* New South Wales, Sydney, Australia.

2. Perancangan

Perancangan karya dimulai dengan menentukan genre, karakter, dan premis. Setelah premis ditentukan dilanjutkan dengan pembuatan logline untuk mengembangkan cerita dan plot cerita komik. Setelah itu mulai ditentukan gaya gambar yang akan dipakai dan mood apa yang ingin ditampilkan dalam komik. Desainer akan memproses itu semua dalam pembuatan storyboard komik. Storyboard akan dilanjutkan dengan eksekusi line art dan pewarnaan.

3. Perwujudan

Komik digital berjudul 'Rena' akan memiliki genre *slice of life*. Komik ini memiliki tiga karakter yaitu Rena, Ibu Rena, dan Mira. Komik

ini bercerita tentang Rena yang tidak pernah memenuhi ekspektasi ibunya sehingga menimbulkan sifat destruktif pada Rena, yaitu sering mengkritik dirinya sendiri.



Gambar 10
Komik 'Rena'
Sumber : Muthia Dimisuci, 2021

4. Penyajian karya

Komik digital akan menggunakan platform webtoon sebagai media publikasi. Selain itu, media pendukung berupa poster yang menyediakan informasi tentang depresi dengan karakter-karakter komik, X-Banner dengan judul komik dan beberapa poster tentang karakter untuk diperkenalkan kepada *audience*. Media lainnya adalah berupa stiker tentang komik tersebut.