

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada saat ini, kondisi kesehatan fisik dan mental merupakan hal yang penting dan diharapkan banyak orang. Manusia merupakan individu yang kompleks dengan berbagai macam faktor dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dalam menjalani kehidupannya. Kestabilan dari kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang penting dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik, normal dan keberhasilan tujuan hidup seseorang. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh lingkungan, kondisi keuangan dan faktor dalam kehidupan yang lainnya. Kondisi hidup yang kurang baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Dukungan dari orang-orang terdekat dan upaya penyembuhan merupakan hal yang harus dilakukan untuk mencegah munculnya dampak yang lebih buruk, namun di Indonesia masalah kesehatan mental belum mendapatkan perhatian penuh jika dibandingkan dengan permasalahan kesehatan lainnya. Adanya stigma-stigma negatif yang beredar di masyarakat terkait gangguan kesehatan mental menyebabkan masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental enggan untuk mencari dukungan, pertolongan dan merasa malu untuk melakukan upaya penyembuhan yang melibatkan tenaga profesional. Hal tersebut dapat berdampak lebih buruk bagi kesehatan mental hingga berujung dengan gangguan depresi.

Depresi adalah masalah kesehatan mental utama pada saat ini yang mendapatkan perhatian serius dari masyarakat, Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang biasanya ditandai dengan perasaan tidak semangat atau sering murung, kehilangan minat dalam melakukan sesuatu yang biasanya dinikmati, kehilangan perasaan bahagia, penurunan energi dalam tubuh, perasaan bersalah, merasa rendah diri, sulit tidur, nafsu makan berkurang drastis atau meningkat drastis, perasaan kelelahan dan kurangnya konsentrasi (Endriyani, Lestari, Lestari, & Napitu, 2022).

Depresi merupakan permasalahan psikologis yang pada saat ini sering dialami oleh para remaja yang dapat mengakibatkan terjadinya aksi bunuh diri. Dalam sebuah studi yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa para remaja yang Tengah mengalami depresi memiliki kemungkinan dalam melakukan tindakan bunuh diri 6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami depresi (Gusmunardi, Sarfika, & Sasmita, 2023).

Tindakan bunuh diri merupakan gangguan kesehatan mental, bunuh diri menjadi kasus yang paling banyak terjadi pada remaja atau dilakukan oleh remaja dibandingkan kelompok usia lain, namun Tindakan bunuh diri tidak mengenal usia, bisa terjadi pada siapapun. Secara global, World Health Organization (WHO) dalam website resminya melaporkan bahwa tindakan bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua terbanyak pada individu yang berusia 15-29 tahun. Sekitar 700.000 atau 77% dari kejadian bunuh diri pada kelompok usia ini adalah berasal dari negara-negara yang berpendapatan rendah dan menengah (Gusmunardi, Sarfika, & Sasmita, 2023). Adapun alasan seseorang untuk bunuh diri merupakan sesuatu yang sangat pribadi dan rumit, beberapa alasan seseorang melakukan bunuh diri seperti kegagalan dalam hidup, tuntutan hidup yang terlalu tinggi, patah hati dan depresi. Perkembangan zaman yang terjadi dengan sangat cepat mempengaruhi kehidupan masyarakat dari segi ekonomi maupun sosial. Bukan hanya itu saja yang menjadi faktor untuk seseorang bunuh diri, perundungan (*bullying*) juga menjadi salah satu kasus penyimpangan tidak baik yang masih sering terjadi terutama pada masa remaja. Dampak negatif dari Tindakan perundungan remaja tidak dapat dianggap permasalahan biasa maupun sepele, beberapa remaja yang menjadi korban perundungan mungkin saja memiliki ketahanan mental yang lebih besar untuk menghadapi situasi negatif yang dialaminya, namun tidak sedikit juga yang memiliki ketahanan mental yang lemah dan merasa sangat kesulitan untuk menghadapi kondisi tersebut (Tandiono, Dewi, & Soetikno, 2020). Di Indonesia sejak awal 2023, Polri menindak ada sebanyak 451 aksi bunuh diri di seluruh Indonesia. Jumlah aksi bunuh diri tersebut tentunya cenderung meningkat dari Januari hingga April 2023. Catatan di kepolisian

menunjukkan perumahan dan pemukiman menjadi lokasi dengan jumlah terbanyak terkait tindakan bunuh diri (Polri, 2023).

Beberapa gejala depresi seperti kesedihan dalam jangka waktu yang lama, kehilangan perasaan senang saat melakukan kegiatan yang biasanya digemari, rasa cemas yang gelisah yang berlebihan perlu ditangani dengan segera, karena apabila tidak segera ditangani, gejala depresi dapat berujung dengan masalah yang lebih rumit hingga bunuh diri. Ada berbagai cara penanganan gejala depresi yang dapat dilakukan secara mandiri, apabila gejala depresi sudah mencapai Tingkat yang tinggi biasanya diharuskan untuk mengkonsumsi obat-obatan tertentu untuk membantu meringankan gejala depresi.

Konsultasi dengan tenaga professional seperti psikolog juga merupakan cara terbaik yang dapat dilakukan untuk menangani gejala depresi, selain mendapatkan informasi tentang apa saja langkah yang harus dilakukan, psikolog juga dapat memberikan diagnosa penyakit mental yang kemungkinan dimiliki oleh para penderita gejala depresi. konsultasi dengan psikolog juga dapat mencegah terjadinya kesalahan konsumsi obat.

Masih banyak orang-orang yang merasa malu untuk melakukan konsultasi dengan tenaga profesional, hal itu disebabkan oleh stigma negatif masyarakat di Indonesia yang menganggap bahwa depresi itu tidak nyata dan penyakit mental hanyalah omong kosong, orang-orang yang mengalami depresi dianggap lemah dan memiliki iman yang rendah. Tidak sedikit orang-orang yang bercerita soal permasalahan mental yang mereka alami malah mendapat cemooh dan respon berbeda dari yang diharapkan, sehingga mereka memilih untuk memendam sendiri atau menyembunyikan permasalahan tersebut tanpa melakukan upaya penanganan. Agar seseorang yang mengalami gejala depresi dapat menghindari depresi yang lebih mendalam dan tindakan bunuh diri, orang tersebut harus berani untuk bercerita, meminta pertolongan dan melakukan konsultasi. Masyarakat sekitar juga harus memahami fakta yang sebenarnya dibalik depresi, belajar untuk memberikan dukungan dan tidak merendahkan orang yang mengalami depresi.

Berdasarkan hasil survey kuesioner awal yang dilakukan oleh peneliti secara acak, pada beberapa daerah dan pada populasi terbatas, ditemukan bahwa dari 120 responden yang terkumpul ada 96 responden yang pernah mengalami gejala depresi dan Sebagian besar dari responden tersebut merupakan penyintas bunuh diri. Kemudian ditemukan bahwa responden yang mengalami gejala depresi dan pernah berpikir untuk melakukan Tindakan bunuh diri berasal dari Kota Tangerang selatan, terutama pada remaja berusia 15 sampai 20 tahun. Salah satu faktor penyebab depresi tertinggi yang dipilih oleh responden kuesioner adalah faktor lingkungan sosial dan ekonomi. Dari responden asal Kota Tangerang Selatan yang mengalami gejala depresi, sebanyak 80% responden tersebut tidak pernah melakukan konsultasi dengan tenaga profesional.

Adapun alasan mengapa para responden tersebut tidak pernah melakukan konsultasi adalah karena enggan atau malu untuk melakukan konsultasi dan mengungkapkan apa yang sebenarnya terjadi pada mereka. Pada survey kuesioner kali ini, responden kuesioner mengungkapkan tanggapan mereka terkait stigma negatif Masyarakat terhadap masalah Kesehatan mental dan Tindakan bunuh diri, Sebagian besar responden rupanya merasa setuju dengan stigma-stigma negatif tersebut. Hal tersebut menjadi alasan kuat mengapa mereka masih merasa enggan untuk lebih terbuka dalam permasalahan mereka dan melakukan konsultasi.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dianalisis bahwa urgensi yang dihadapi yaitu dukungan serta motivasi bagi seseorang untuk melakukan upaya penyembuhan seperti konsultasi dan edukasi terkait gejala depresi masih perlu ditingkatkan untuk mencegah peningkatan angka penderita depresi di Kota Tangerang Selatan dan mencegah terjadinya Tindakan bunuh diri yang dapat disebabkan oleh gejala depresi yang tidak mendapatkan penanganan dengan baik, khususnya pada remaja usia 15 sampai 20 tahun yang sedang mengalami berbagai macam perubahan dalam proses pendewasaan atau hidupnya, sebagaimana remaja dewasa memiliki peran penting dalam membangun masa depan yang lebih cerah dan mengharumkan negara Indonesia.

Dalam hal ini upaya yang dilakukan untuk mencegah depresi dan Tindakan bunuh diri di Kota Tangerang Selatan adalah dengan menggunakan konten informatif instagram menggunakan ilustrasi berbasis Teknik digital yang memiliki sifat informatif, persuasif dan reminder pada media sosial sebagai bentuk kampanye sosial yang diberi nama “*Reach Out For Hope*” dalam meningkatkan informasi dan pengetahuan terkait gejala depresi dan upaya penanganan depresi yang tepat untuk masyarakat yang mengalami gejala depresi dan membutuhkan bantuan. Selain itu, kampanye ini didukung oleh dua mitra media (Riliv dan Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan) yang menyediakan layanan Kesehatan mental dan layanan konsultasi. Adanya kolaborasi bersama kedua mitra media ini diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan kampanye ini.

## **1.2 Batasan Lingkup Perancangan**

Perancangan konten informatif Instagram menggunakan Ilustrasi berbasis teknik digital yang bersifat informatif sebagai media kampanye sosial “*Reach Out For Hope*” akan dibatasi oleh penulis secara geografis di Kota Tangerang Selatan, Hal tersebut dilakukan berdasarkan hasil dari survey awal dan agar penelitian ini dapat lebih efektif dalam mencapai fokus pada target yang berada di Kota Tangerang Selatan. Permasalahan juga difokuskan pada rendahnya motivasi penderita depresi di Kota Tangerang Selatan untuk melakukan konsultasi dan upaya penyembuhan. Permasalahan ini paling banyak dialami oleh target khususnya pada remaja dengan rentang usia 15 tahun hingga 20 tahun dikarenakan Tengah mengalami perubahan yang besar dalam kehidupan mereka, selain itu dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Data-data ini diperoleh dari hasil survey kuesioner, observasi dan wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti. Dalam perancangan kampanye ini penulis menggunakan media visual berupa konten informatif Instagram menggunakan ilustrasi berbasis teknik digital dengan media pendukung lain pada media sosial dan media cetak yang menjadi sarana cepat dalam penyebaran informasi secara online yang dekat dengan penggunanya terutama remaja, dan Masyarakat Kota Tangerang Selatan.

### **1.3 Identifikasi Masalah**

Penulis menemukan beberapa permasalahan yang perlu dipecahkan berdasarkan uraian latar belakang yaitu:

1. Banyaknya penderita depresi di Kota Tangerang Selatan yang tidak meminta pertolongan atau melakukan konsultasi dengan tenaga profesional.
2. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar bagi orang-orang yang merasakan gejala depresi akibat stigma negatif.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Penulis merumuskan dua rumusan masalah sebagai dasar penyelesaian masalah, yaitu:

1. Bagaimana Perilaku dan Kesadaran Masyarakat Kota Tangerang Selatan mengenai gejala depresi dan pentingnya konsultasi sebagai upaya penyembuhan?
2. Bagaimana merancang desain kampanye yang dapat meningkatkan kesadaran penderita depresi di Kota Tangerang Selatan akan pentingnya melakukan konsultasi sebagai upaya penyembuhan dan berani meminta pertolongan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan penjelasan permasalahan, penulis memiliki tujuan dalam menulis tugas akhir yaitu:

1. Untuk mengetahui perilaku dan kesadaran Masyarakat Kota Tangerang Selatan mengenai gejala depresi dan pentingnya konsultasi sebagai upaya penyembuhan.
2. Merancang media visual melalui konten informatif Instagram sebagai kampanye untuk meningkatkan kesadaran penderita depresi di Kota Tangerang Selatan akan pentingnya melakukan konsultasi sebagai upaya penyembuhan dan berani meminta pertolongan.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi peneliti:**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi peneliti dalam menerapkan ilmu-ilmu yang telah dipelajari selama menempuh studi di Universitas Pembangunan Jaya, khususnya dalam melakukan perancangan desain konten informatif Instagram menggunakan ilustrasi berbasis teknik digital sebagai media kampanye pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri di Kota Tangerang Selatan.

### **b. Bagi Masyarakat:**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan evaluasi pencegahan depresi dan tindakan bunuh diri di Kota Tangerang Selatan dan peningkatan kesadaran Masyarakat akan pentingnya upaya penyembuhan seperti konsultasi.
2. Untuk mengurangi stigma-stigma negatif tentang seseorang yang mengalami gangguan depresi.
3. Untuk mengurangi angka penderita depresi di Kota Tangerang Selatan dan menurunkan angka bunuh diri.

### **c. Bagi Institusi:**

Laporan pada tugas akhir ini dapat digunakan oleh institusi sebagai referensi tambahan dalam proses perancangan desain kampanye dan penulisan terkait tugas akhir.

## **1.7 Sistematika Penulisan**

### **BAB 1: PENDAHULUAN**

Bagian ini berisikan latar belakang fenomena bunuh diri dan depresi sebagai pemicu utama Tindakan bunuh diri, pentingnya penanganan gejala depresi melalui konsultasi dengan tenaga profesional, kemudian penderita gejala depresi yang merasa malu untuk meminta pertolongan dan melakukan konsultasi dikarenakan adanya stigma negatif terkait orang yang mengalami depresi. Setelah pemaparan latar belakang, diikuti dengan pemaparan identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### **BAB II: TINJAUAN UMUM**

Bagian ini berisikan daftar Pustaka yang memaparkan penjelasan tentang apa itu depresi, apa saja jenis depresi yang ada, apa saja gejala depresi, resiko depresi, bagaimana cara penanganan dan pencegahan depresi, tindakan bunuh diri di Indonesia, stigma negatif Masyarakat terkait bunuh diri, kampanye dan jenis-jenisnya, media kampanye, media pendukung, penggunaan warna, tipografi, karakter, kajian teori dan kerangka berpikir.

### **BAB III: METODOLOGI DESAIN**

Bagian ini akan menguraikan metode penelitian, melingkupi metode yang digunakan untuk pengumpulan data seperti wawancara bersama psikolog, penderita depresi, suicide survivor dan pihak keluarga. Kemudian kuesioner terkait depresi dan kuesioner terkait desain visual. Observasi dan paparan data yang sudah dikumpulkan. Data yang sudah terkumpul kemudian akan di analisis untuk pemecahan masalah.

### **BAB IV: STRATEGI KREATIF**

Bagian ini berisikan konsep karya yang terdiri dari strategi komunikasi (informatif, persuasif dan reminder, strategi media yang menggunakan media utama dan media pendukung online & cetak, konsep kreatif yang menggunakan karakter dan

ilustrasi, konsep visual yang sesuai dengan tema pencegahan depresi dan bunuh diri, konsep verbal dan lampiran gambar dari desain akhir.

## BAB V: PENUTUP

Pada bagian penutup ini berisikan penjelasan mengenai kesimpulan akhir, saran serta masukan yang berkenaan dengan hasil dari perancangan Tugas Akhir yang telah dilakukan

