

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak penduduk, terutama remaja, atau yang sekarang dikenal dengan istilah generasi Z. Remaja sendiri merupakan salah satu tahapan dalam pertumbuhan manusia. Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik), jumlah total penduduk remaja di Indonesia mencapai sekitar 44,6 juta jiwa, dengan rincian jumlah remaja usia 15-19 tahun sebanyak 22,1 juta dan remaja usia 20-24 sebanyak 22,5 juta.

| Golongan Umur | Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur | | | | | |
|---------------|---|-------------|---------|-------------|---------|---------|
| | 2021 | | | 2022 | | |
| | Februari | Agustus | Tahunan | Februari | Agustus | Tahunan |
| 15-19 | 22 140 124 | 22 119 160 | - | 22 176 543 | - | - |
| 20-24 | 21 953 565 | 21 946 727 | - | 22 520 014 | - | - |
| 25-29 | 21 709 247 | 21 701 824 | - | 22 436 965 | - | - |
| 30-34 | 21 333 009 | 21 333 724 | - | 22 036 720 | - | - |
| 35-39 | 20 854 336 | 20 941 858 | - | 21 181 181 | - | - |
| 40-44 | 19 676 523 | 19 799 144 | - | 20 236 988 | - | - |
| 45-49 | 18 331 384 | 18 455 721 | - | 18 603 136 | - | - |
| 50-54 | 16 196 200 | 16 412 807 | - | 16 370 096 | - | - |
| 55-59 | 13 593 920 | 13 779 004 | - | 13 816 982 | - | - |
| 60+ | 29 572 128 | 30 218 330 | - | 29 165 461 | - | - |
| Total | 205 360 436 | 206 708 299 | - | 208 544 086 | - | - |

Gambar 1.1.1 Data BPS Mengenai Jumlah Penduduk di Indonesia

<https://www.bps.go.id/indicator/6/715/1/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>

Remaja tidak hanya memiliki satu tahap, melainkan ada beberapa tahap yang berbeda, yaitu remaja tahap awal, pertengahan, dan akhir (atau biasa disebut remaja dewasa). Rahmah (2023) menyatakan bahwa remaja tahap awal dimulai dari usia 10-13 tahun, dengan tanda/ ciri-ciri perubahan fisik, atau biasanya disebut pubertas awal. Remaja tahap pertengahan dimulai dari usia 14-17 tahun, ditandai dengan faktor fisik dan pikiran yang berubah, mulai menggunakan logika, dan lainnya. Terakhir, ada remaja tahap akhir, atau remaja dewasa, yaitu mulai usia 18-24 tahun, dimana sudah tergolong 'matang' baik dalam fisik maupun mental, walaupun kadang ada beberapa faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Hauck (2022) mengatakan bahwa depresi tidak hanya dipicu oleh faktor psikologis, melainkan bisa dipicu oleh faktor jasmani/ biologis. Pengaruh pada psikologis contohnya yaitu muncul perasaan sedih, putus asa, cemas, gelisah, dan keinginan untuk menyakiti diri. Sedangkan pengaruh biologis dapat dilihat dari kadar glukosa yang mungkin rendah (mengalami *hypoglycemia*), serta ciri-ciri fisik yang kadang bisa berlawanan, contohnya mengalami insomnia / kurang tidur, atau bahkan hypersomnia / terlalu banyak tidur, lalu juga

kehilangan nafsu makan atau bisa sebaliknya, dan perubahan berat badan yang drastis dalam sebulan, baik naik ataupun turun. Depresi juga bisa muncul lewat beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor fisik, pola pikir, lingkungan, rasa kesepian, riwayat keluarga, dan hormon/ genetik.

Menurut Alodokter (2020), depresi memiliki berbagai macam jenis, diantaranya depresi mayor, *persistent* atau distimia, postpartum, psikotik, PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder), dan gangguan bipolar. Jenis depresi yang sering dialami oleh kebanyakan remaja terutama wanita yaitu depresi jenis mayor hingga psikotik. Depresi mayor adalah gangguan mental yang umum dialami yang bisa mempengaruhi suasana hati serta perilaku penderita, dimana gejala yang ditimbulkan yaitu hilangnya minat untuk beraktivitas, munculnya perasaan sedih, cemas, gelisah yang berlangsung dalam jangka waktu lama, hilangnya nafsu makan atau sebaliknya, dan lainnya.

Depresi psikotik memiliki gejala yang sama dengan depresi mayor, hanya saja ada gejala tambahan yaitu psikosis, yang ditandai dengan delusi atau halusinasi. Menurut data yang diambil dari Hospital Authority (2018) pada jurnal *Early Psychosis*, gangguan psikotik ini rentan dialami oleh remaja hingga dewasa muda, dikarenakan mekanisme koping mereka terhadap suatu masalah/ trauma. Pikiran dan perasaan penderita psikosis seringkali berupa halusinasi atau delusi yang tidak nyata. Sebagai contoh, individu yang mengalami depresi dengan gejala psikotik ini biasanya sering memiliki asumsi bahwa orang disekitar mereka membenci atau bahkan menyukainya.

Alasan mengapa depresi psikotik terpilih menjadi topik utama yaitu karena topik ini sudah sering menjadi bahan pembicaraan terutama dikalangan remaja atau generasi Z, dimana dampaknya juga cukup serius, yaitu berujung pada bunuh diri. Hal itu menjadikan topik depresi ini sebagai pilihan yang tepat untuk dibahas. Tujuannya agar setidaknya mengurangi rasio kasus bunuh diri pada remaja dewasa di Indonesia dengan merancang *support system* melalui ide visual buku.

Perancangan yang akan dibuat yaitu dalam bentuk media buku ilustrasi, karena banyak remaja zaman sekarang yang lebih menggemari visual daripada tulisan panjang, karena terkesan monoton. Biasanya, mereka suka membaca buku (contohnya komik, buku ilustrasi, manga, novel, dan sebagainya), serta senang menikmati visual yang ada di dalamnya. Hal ini bisa menjadi peluang untuk merancang buku ilustrasi agar dapat menarik perhatian target sasaran.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana cara menyampaikan pesan yang tepat terkait masalah depresi psikotik untuk remaja usia 18-23 tahun melalui buku ilustrasi?

1.3 Tujuan Perancangan

Merancang buku ilustrasi untuk menyampaikan pesan yang tepat terkait masalah depresi psikotik untuk remaja usia 18-23 tahun.

1.4 Batasan Lingkup Perancangan

Demografis

- Remaja akhir laki-laki dan perempuan
- Mahasiswa, ataupun bekerja
- Berusia 18-23 tahun
- SES : B - A

Geografis

- WNI dan tinggal di Indonesia
- Tinggal di pinggir kota hingga perkotaan.
- Tempat tinggal dekat dengan mall, toko buku, dan sebagainya.

Psikografis

- Pribadi yang cenderung introvert.
- Punya simpati/ empati yang tinggi.
- Tipe orang yang sering menyembunyikan perasaan emosional mereka.

Behavior

- Gemar membaca buku (novel, manga, komik, buku ilustrasi, dll.).
- Suka dan sering menyendiri.
- Gemar berbelanja buku atau *stationary* baik dari toko belanja *online* atau fisik.
- Menjadikan kopi sebagai minuman favorit.
- Suka bepergian ke mall dan toko buku.
- Suka hal-hal yang berkaitan dengan seni (rupa, musik, dll.) dan desain.

1.5 Manfaat Perancangan

1.5.1 Bagi mahasiswa

- Membantu remaja memahami emosi dan kesehatan mental mereka melalui sebuah ilustrasi visual.

- Mendorong serta mengajak remaja untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan dan mengelola emosi serta perasaan mereka.

1.5.2 Bagi Institusi

- Menambah pengalaman dalam pengembangan serta perancangan buku ilustrasi.
- Menjadi referensi bagi institusi dalam perancangan sesuatu kedepannya.

1.5.3 Bagi Perusahaan

- Memberikan ide untuk menciptakan inovasi baru yaitu menjual buku ilustrasi interaktif di kalangan remaja Indonesia.
- Meningkatkan nama/ reputasi perusahaan jika penjualan buku ilustrasi berhasil dan mendapatkan respon yang baik.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Remaja

Remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang membatasi antara tahap kanak-kanak dan dewasa dan biasanya dari batas usia sekitar 10-24 tahun.

1.6.2 Depresi Psikotik

Depresi psikotik merupakan depresi mayor yang ditandai dengan gejala psikosis, yaitu delusi dan halusinasi.

1.6.3 Buku Ilustrasi

Buku ilustrasi merupakan buku yang didominasi oleh banyak unsur visual gambar serta foto, agar audiens atau pembaca bisa mengerti dan memahami pesan yang ingin disampaikan melalui ilustrasi tersebut.

1.7 Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu proses pemecahan masalah secara spesifik dalam suatu penelitian (Yusro, 2021). Metodologi penelitian yang akan digunakan dalam perancangan ini ada dua macam, yaitu penelitian kualitatif.

1.7.1 Data yang dibutuhkan

1.7.1.1 Data Primer

Buku

Buku yang digunakan untuk mencari sumber dan referensi ada beberapa macam, yaitu diantaranya *Seni Mengatasi Depresi (William Andromeda)*, *Philosophy of Overthinking (Binararutala)*, *Psikologi Depresi (Dr. Paul Hauck)*, *Healing (Ratni Ajani)*, *Desain Layout (Anggi Anggarini)*, dan *Teori Warna (Ahmad Y. Kahfi)*.

Jurnal

E-Jurnal yang diambil untuk referensi diantaranya berjudul *Early Psychosis - Bahasa Indonesia (Hospital Authority)* dan *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja (Khamim Zarkasih Putro)*.

Wawancara

Wawancara akan dilakukan dengan metode *in-depth interview* dengan pihak yang ahli dengan bidangnya, serta orang-orang yang bersangkutan/ yang mengalami.

FGD (Focused Group Discussion)

Metode *Focused Group Discussion* yang dilaksanakan yaitu berdiskusi dengan 10 orang remaja berusia 18-23 tahun.

1.7.1.2 Data Sekunder

Internet

Data-data lain mengenai topik yang diperlukan akan dikutip dari berbagai jenis laman sebagai data pendukung/ sekunder.

1.7.2 Metode Pengumpulan Data

Data-data riset untuk isi buku ilustrasi bersumber dari buku, jurnal, wawancara, survey, dan internet. Sedangkan untuk referensi bentuk, warna, bahan, *tone*, dan tipografi untuk buku ilustrasi nantinya akan mengambil inspirasi dari buku-buku tentang depresi/ kesehatan mental yang sudah ada atau bisa dari internet.

Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dengan mengedepankan proses interaksi/ komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang dibahas (Nanda, 2023).

1.7.3 Instrumen/ Alat Pengumpulan Data

Instrumen untuk pengumpulan data yang digunakan diantaranya yaitu internet, buku, *e-book*, *in-depth interview*, maupun survey melalui *g-form*. Penelitian ini akan banyak digunakan dalam proses perancangan buku ilustrasi nanti.

1.7.4 Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan yaitu secara deskriptif, dengan menggunakan pertanyaan 5W+1H, yang terdiri dari *what*, *where*, *when*, *who*, *why*, dan *how*. Perancangan buku ilustrasi dengan tema depresi psikotik ini dapat diuraikan ke pertanyaan tadi, diantaranya yaitu:

What

Depresi psikotik adalah gangguan mental merugikan berjangka waktu lama yang gejalanya kurang lebih sama dengan depresi pada umumnya, ditambahkan dengan gejala psikosis seperti delusi atau halusinasi (baik ringan maupun berat).

Who

Siapa yang menjadi target sasaran untuk buku ilustrasi yang dibuat?

Target sasaran buku ilustrasi yaitu remaja dewasa berusia 18-23 tahun, karena gangguan mental ini kebanyakan menyerang para remaja tahap akhir atau remaja dewasa dengan rentang usia tersebut.

Why

Mengapa yang rentan terkena gangguan depresi psikotik rata-rata remaja akhir?

Karena faktor labilitas dan pengalihan dari remaja ke dewasa menjadi faktor utama, ditambah dengan faktor internal lain seperti riwayat genetik dan hormon. Faktor eksternal juga berpengaruh, contohnya perceraian orang tua, kurangnya kasih sayang, ekspektasi dari orang sekitar yang terlalu membebani, kecemasan terhadap masa mendatang, faktor ekonomi, akademik, dan lainnya.

When

Kapan buku ilustrasi bertema depresi psikotik ini diperkenalkan kepada remaja?

Perancangan buku ilustrasi ini akan dikenalkan dan disebarakan kepada remaja akhir setelah perancangan selesai dan diharapkan dari adanya buku ilustrasi yang dibuat dapat memberikan dampak positif bagi remaja dalam mengelola emosi dan pikiran mereka.

Where

Dimana lingkup penyebaran buku ilustrasi tersebut?

Ruang lingkup yang ditargetkan yaitu kepada seluruh remaja akhir usia 18-23 di Indonesia dan tidak dispesifikasikan karena buku ilustrasi ini akan berisi informasi dan tips mengenai depresi psikotik secara umum.

How

Bagaimana pengaruh buku ilustrasi yang akan dibuat bagi para remaja dewasa?

Buku ilustrasi bertema depresi psikotik ini nantinya memiliki tujuan agar remaja/pihak yang mengalami rasa sedih, putus asa, halusinasi dan delusi (baik ringan maupun berat) sadar akan realita yang mereka jalani dan mengajarkan mereka untuk berdamai dengan masalah, kenyataan, masa lalu, dan diri mereka sendiri. Walaupun biasanya, orang yang mengalami depresi psikotik akut atau parah akan sulit untuk sadar jika hanya lewat media buku ilustrasi, dibutuhkan obat-obat dari dokter sebagai media pembantu.

1.8 Skema Perancangan

