

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja atau "*adolescence*" yang dalam bahasa latin berarti tumbuh menjadi dewasa merupakan salah satu segmen kehidupan yang penting dalam proses pengembangan individu, dimana setiap individu mencapai tingkat kematangan yang diawali dengan kematangan mental, emosional, fisik, dan sosial sehingga mampu diarahkan ke masa dewasa yang sehat. Menurut situs BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2022, jumlah remaja dan dewasa awal di Indonesia mencapai empat puluh empat juta penduduk lebih. Sebagai remaja dan dewasa awal, tuntutan akan kehidupan semakin besar dan mereka akan dihadapkan dengan berbagai macam masalah yang belum pernah mereka alami sebelumnya pada masa anak-anak. Dengan berbagai tuntutan yang ada, remaja dan dewasa awal akan semakin terdorong untuk menjadi apa yang diharapkan oleh orang sekitar yang menjadikan mereka merasa terbebani baik secara fisik maupun mental. Dengan demikian, muncul satu persatu masalah baru yang berakhir menjadi ketakutan.

Semua orang dari berbagai kalangan memiliki ketakutan. Namun, ada beberapa orang yang merasakan ketakutan secara berlebihan dan berusaha untuk menjauhi ketakutan tersebut bagaimanapun caranya. Ketakutan-ketakutan dapat berupa barang, seseorang, situasi, dan kegiatan yang sedang berlangsung. Ketakutan yang dirasakan secara berlebihan disebut fobia (*phobia*). Ketakutan yang berlebihan atau *phobia* dapat menyebabkan berbagai macam hal. Ketakutan dapat diekspresikan melalui gerakan tubuh, ekspresi, dan tingkah laku atau biasa disebut dengan *anxiety*. Beberapa orang juga merasakan *panic attack* seperti sesak nafas dan badan yang kaku. Fobia juga dapat muncul ketika seseorang melihat, mengantisipasi, dan memikirkan sesuatu yang ditakuti. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition, text revision (DSM-5-TR)*, fobia spesifik (*specific phobia*) adalah gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Rata-rata orang dengan fobia tertentu dapat memiliki atau mengalami tiga fobia secara bersamaan.

Thalassophobia merupakan salah satu contoh fobia yang cukup sering beredar di berbagai *platform* media sosial. Thalassophobia bisa diartikan sebagai ketakutan intens terhadap perairan yang luas, seperti laut, samudera, atau danau yang luas. Pengidap thalassophobia memiliki ketakutan dan kecemasan secara kuat dan terus menerus sampai

mengganggu kualitas hidup mereka. Thalassophobia memiliki gejala yang sama dengan fobia lainnya, hanya saja, thalassophobia akan terpicu oleh paparan atau pemikiran tentang air yang dalam dan apa yang ada di dalamnya. Orang yang mengalami thalassophobia akan mengalami hal seperti menggigil, berkeringat, detak jantung yang cepat, susah bernafas, sakit pada bagian dada, pusing/ terasa lemas, mual, dan mati rasa pada bagian tertentu.

Thalassophobia merupakan salah satu fobia yang sering ditemukan di dunia. Menurut biologyonline, thalassophobia menjadi salah satu fobia yang umum ditemukan pada manusia. Thalassophobia seringkali tidak teridentifikasi karena jumlahnya yang ternyata lebih banyak dari perkiraan. Dari delapan milyar orang di Indonesia, puluhan ribu orang diantaranya telah didiagnosis mengidap thalassophobia.

Meskipun banyak hal dan informasi yang beredar di internet menyebarkan tentang fobia ini, tetap saja tidak semua informasi akurat, dan banyak orang yang menyepelekan bahkan self-diagnosis (mendiagnosa sendiri) jika dirinya memiliki fobia tersebut. Self-diagnosis tentunya akan berdampak buruk bagi diri sendiri seperti gangguan kecemasan yang tidak diperlukan dan bisa berdampak depresi dan menjadi pusat berkembangnya gangguan mental lain.

Oleh karena itu, buku ilustrasi “Thalassophobia: Unlock the Reality” diciptakan. Buku edukasi menggunakan ilustrasi lucu dan berwarna bertujuan untuk menarik target pasar anak remaja. Menurut UNESCO, pada tahun 2017 minat baca orang Indonesia berada pada urutan dua dari bawah di dunia yang berarti dari 1000 orang, hanya ada 1 yang memiliki minat literasi. Sehingga, dengan adanya ilustrasi dalam buku dapat membantu remaja yang malas membaca menjadi lebih tertarik untuk membaca lebih lanjut tentang apa yang buku informasikan. “Thalassophobia: Unlock the Reality” merupakan gabungan dari kata *unsee* yang berarti tindakan untuk mencoba melupakan atau mengabaikan sesuatu yang sudah dilihat, dan *sea* yang berarti laut. Dengan demikian, “Thalassophobia: Unlock the Reality” diharapkan dapat mencapai tujuan dan manfaat kepada remaja sampai dewasa awal dengan pendekatan yang sesuai.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana menyadarkan kepedulian sekaligus mengedukasi remaja usia 15-22 tahun mengenai fobia “Thalassophobia” dengan buku edukasi bergambar?

1.3 Tujuan Perancangan

Menyadarkan kepedulian sekaligus mengedukasi remaja mengenai fobia “Thalassophobia” dengan buku edukasi bergambar.

1.4 Batasan Lingkup Perancangan

Batasan Penelitian adalah upaya untuk menambah edukasi serta meningkatkan kepedulian terhadap fobia Thalassophobia terutama remaja melalui buku edukasi bergambar.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian diharapkan dapat menjadi sebuah dokumen yang bermanfaat untuk menjadi acuan bagi para mahasiswa yang akan melakukan penelitian tugas akhir di kemudian hari.

1.5.2 Bagi Masyarakat

Penelitian diharapkan dapat menjadi sebuah dokumen untuk menambah edukasi mengenai fobia khususnya thalassophobia.

1.5.3 Bagi Remaja

Penelitian diharapkan dapat meningkatkan kepedulian dan menambah edukasi mengenai fobia thalassophobia bagi remaja.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Buku

Buku pengetahuan merupakan jendela pengetahuan yang disusun oleh pakar dalam bidangnya dengan maksud dan tujuan menyebarkan pengajaran yang dapat dipahami oleh pemakainya.

1.6.2 Ilustrasi

Ilustrasi diartikan sebagai sebuah visual yang dibuat oleh *artist* dengan tujuan mengartikan suatu informasi (Nikolay, 2022).

1.6.3 Edukasi

Pendisiplinan yang berkaitan dengan metode pengajaran dan pembelajaran di sekolah atau lingkungan serupa sekolah selain berbagai cara sosialisasi nonformal dan informal. (Pierre, 2023)

1.6.4 Fobia

Perasaan ketakutan secara berlebihan terhadap suatu barang, seorang, situasi, maupun kegiatan yang sedang berlangsung.

1.6.5 Thalassophobia

Thalassophobia merupakan ungkapan untuk orang yang merasa ketakutan yang berlebih terhadap air yang dalam dan besar seperti laut, samudera, dan danau besar beserta hal-hal didalamnya. Fobia dapat dipicu dengan melihat, memikirkan, dan mengantisipasi hal yang ditakuti.

1.7 Metode Perancangan

Perancangan ini menggunakan metode diskriptif kualitatif dimana dalam metodologi perancangan akan dilakukan metode penelitian yaitu pengumpulan data dan analisis data. Metode penelitian dilakukan dengan cara:

1.7.1 Data Primer

- Internet Metode dilakukan dengan mencari berbagai informasi yang beredar di sosial media.
- Buku Metode dilakukan dengan mencari informasi yang tertera dalam buku tulis cetak maupun elektronik. Data yang terkumpul akan diseleksi dan dikumpulkan.

1.7.2 Data Sekunder

- Dokumentasi Data Metode dilakukan dengan cara mengumpulkan referensi untuk dijadikan acuan dalam mendesain karya.

1.7.3 Alat Pengumpulan Data

1.7.3.1 Pengumpulan Data

- *Handphone*
- Buku
- Laptop

1.7.3.2 Perancangan Buku Ilustrasi

- Tablet/ Laptop

1.8 Skematika Perancangan

