

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

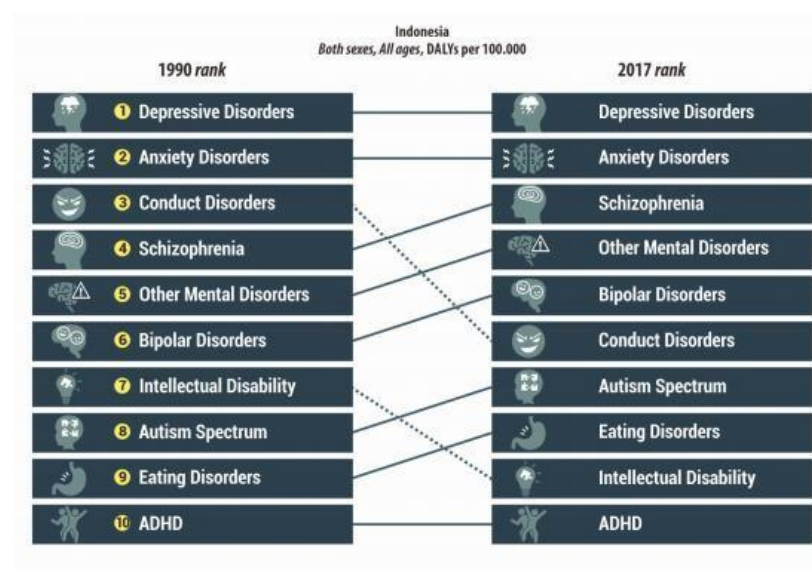
Anxiety adalah rasa cemas atau khawatir saat seseorang berada di situasi yang menimbulkan rasa takut atau khawatir (alodokter.com). Adanya rasa cemas pada diri seseorang adalah hal yang wajar namun, rasa cemas ini akan berbahaya jika muncul tanpa sebab. Hal ini yang dapat membedakan antara *Anxiety* dan *Anxiety Disorder*. *Anxiety Disorder* adalah gangguan kesehatan mental yang menyerang kecemasan pada diri seseorang dan datang terus - menerus hingga mengganggu aktivitas sehari - hari (alodokter.com). Perasaan cemas atau khawatir ini merupakan wujud dari luapan emosi terhadap tekanan atau *stres* yang sedang dialami tanpa sadar.

Global Health Data Exchange melakukan survei pada tahun 2017 yang melampirkan bahwa ada 27,3 juta jiwa di Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental dan gangguan kejiwaan yang paling tinggi yaitu kecemasan atau *Anxiety Disorder* dengan jumlah penderita lebih dari 8,4 juta jiwa (Kompas.com, 13/10/2019). Melansir Kompas.com, dr Fidiansyah, Sp.Kj mengatakan bahwa usia produktif yang paling banyak melakukan tindakan bunuh diri adalah generasi milenial di usia 15 hingga 29 tahun dikarenakan depresi yang berujung bunuh diri. Menurut *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA), perempuan beresiko dua kali lebih besar daripada laki - laki untuk mengidap gangguan kecemasan atau *Anxiety Disorder* (Detikhealth, 07/06/16).

Pada tahun 2018, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa *Anxiety Disorder* berada pada tingkat kedua diantara beberapa macam gangguan kesehatan mental lainnya. Gangguan depresi pun mulai terbentuk sejak rentang usia produktif 15 - 24 tahun.

Gambar I.1

Peringkat Penyakit *Mental Disorder* Penyebab DALYs (*Disability-adjusted life year*)



Sumber : Riskesda 2018

Salah satu penderita *Anxiety Disorder* adalah penyanyi tanah air yaitu Vidi Aldiano. Dalam *interview*nya pada 'Daniel Tetangga Kamu' di kanal *Youtube* Daniel Mananta Network, Vidi mengatakan bahwa di tahun 2018 ia mengalami pertama kalinya *Big Anxiety Attack* hingga membuatnya jatuh pingsan. Dalam pergulatannya dengan *Anxiety Disorder*, tiba - tiba ia mengetahui informasi jika dirinya terkena kanker ginjal pada tahun 2019 yang semakin membuat gangguan kesehatan mentalnya (*Anxiety Attack*) bertambah

buruk. Tidak hanya pengakuan dari Vidi Aldiano, seorang *content creator* Niko Al-hakim di tahun 2020 membuat satu video *youtube* bersama mantan istrinya, Rachel Venny yang mengungkapkan bahwa dirinya seorang *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Awalnya, Niko tidak menyadari adanya gejala seperti sesak nafas dan kecemasan sering menghampirinya. Namun, ia menjadi sadar ketika menonton tayangan program televisi dan ada seorang *public figure* yang menceritakan gejalanya terhadap *Anxiety Disorder*. Akhirnya, Niko pun menghubungi seorang *public figure* tersebut dan memutuskan bahwa dirinya butuh pertolongan seorang dokter.

Tak hanya selebriti dalam negeri saja yang mengalami dan mengungkapkan perjalanan mereka dengan *Anxiety Disorder*. Penyanyi bertaraf internasional Zayn Malik pernah menyampaikan permintaan maaf melalui akun media sosial pribadinya (*Twitter* dan *Instagram*).

“Unfortunately, my anxiety that has haunted me throughout the last few months around live performances has gotten the better of me ... with the magnitude of the event, I have suffered the worst anxiety of my career.” (@zaynmalik (*Twitter*), 12 Juni 2016).

Melalui pernyataan ini, Zayn Malik meminta maaf kepada para penggemarnya atas pembatalan *Live Performances* di *London Capital Summertime Ball* karena *Anxiety* yang dideritanya semakin parah. *Anxiety* yang dialami Zayn ini semakin lama memberi dampak dan mengganggu aktivitas sehari - harinya sehingga ia harus membatalkan konser tersebut.

Adanya “pengakuan” dari beberapa *public figure* di media sosial mengenai gangguan kesehatan mental yang mereka alami menjadi pintu awal bagi para penderita untuk menyuarakan suara mereka dan tidak bersembunyi

terhadap stigma yang ada di tengah masyarakat. Contoh halnya seperti *bullying*, *labelling*, dan *stereotype* yang membawa dampak negatif bagi penderita untuk lebih memilih diam dan tertutup. Sering kali permasalahan *Anxiety Disorder* mendapat stigma yang buruk di tengah masyarakat dan dikaitkan dengan kegilaan. Akibatnya, permasalahan *Anxiety Disorder* menjadi penyakit yang sulit diantisipasi. Efek dari media pun berdampak besar seperti yang dikatakan Niko Al-hakim bahwa dirinya mengetahui gejala - gejala yang ia alami melalui menonton sebuah tayangan televisi. Pengakuan dari beberapa *public figure* di sebuah media menjadi peran besar untuk mengedukasi dan memberikan informasi akan pengalaman mereka terhadap gejala yang diderita.

Edukasi merupakan serangkaian proses pembelajaran yang dapat dilakukan secara formal maupun non-formal dengan tujuan untuk meningkatkan pola pikir dan mengembangkan potensi masing - masing individu. Penggunaan *new media* menjadi hal yang efisien dalam mengedukasi seperti, *Instagram*, *Youtube*, *Podcast* dan sebagainya. *New media* memiliki berbagai macam keunggulan seperti mengurangi pengeluaran biaya media, target *audience* yang luas, dan lain - lainnya.

Saat ini perkembangan teknologi sangat pesat, teknologi mendatangkan banyak perubahan salah satunya dengan munculnya internet. Internet dapat membawa manusia memenuhi kebutuhannya. Adanya teknologi internet manusia dapat mengakses segala informasi dan bersifat tidak memandang ruang dan waktu. Teknologi menjadi penting pada masyarakat di era saat ini. Pemakaian *smartphone* atau barang elektronik lainnya menjadi pendukung

penggunaan internet untuk mencari informasi. Menurut Untari (2018:271) penggunaan media baru seperti *smartphone* semakin berkembang pesat, pengguna *smartphone* di Indonesia sekitar 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018 menjadikan Indonesia sebagai Negara dengan populasi pengguna *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat karena dengan *smartphone*, manusia dapat mengakses semua informasi yang ingin diperoleh.

Adanya penggunaan *smartphone* yang pesat ini membawa ketertarikan masyarakat Indonesia terhadap penggunaan internet terutama *social media*. Menurut *Hootsuite* yang bekerja sama dengan *We Are Social* memberikan pernyataan laporan “*Digital 2021: The Latest Insight Into The State of Digital*” pada 11 Februari 2021 bahwa, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu mereka selama 3 jam 14 menit sehari untuk mengakses media sosial. Pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta dari total populasi Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa dan menjadikan Indonesia tercatat dalam 10 besar negara yang kecanduan media sosial. Salah satu media sosial yang sering digunakan masyarakat Indonesia adalah *Instagram*.

Instagram merupakan salah satu dari sekian banyak jejaring sosial yang sering digunakan di dunia (Priansa, 2017:370). Databoks.katadata.co.id (26/2/2020) mengungkapkan bahwa pada tahun 2020 persentase pengakses *Instagram* sebesar 79%. Bulan Juli 2021, Indonesia memiliki jumlah pengguna *Instagram* sebesar 91,77 juta pengguna (databoks.katadata.co.id, 3/8/2021). Napoleon Cat memberikan data pada bulan Mei 2021 bahwa pengguna

Instagram mayoritas perempuan sebanyak 52,6% dengan pengelompokan usia 18 - 24 tahun, 19,3% merupakan perempuan dan 17% merupakan laki - laki (databoks.katadata.co.id, 29/6/2021).

Instagram memiliki beberapa fitur di dalamnya dan beberapa diantaranya gratis. Salah satu fitur klasik *Instagram* adalah *feeds*. *Feeds* merupakan sebuah fitur yang membawakan kesan visual pada laman utama *Instagram* seseorang. Hal - hal yang diunggah pada *feeds Instagram* tidak akan hilang jika pemilik akun tidak menghapusnya sendiri. Maka dari itu, perlu strategi penyusunan pada *feeds* karena *feeds* merupakan tampilan awal dari suatu akun *Instagram* seseorang dan dapat menjadikan hal tersebut sebagai *Brand Personality*. Tidak hanya strategi penyusunan yang diperlukan tetapi dalam hal edukasi, keindahan suatu *feeds* juga perlu diperhatikan karena hal - hal tersebut yang akan menarik perhatian *audience* untuk melihat dan membaca foto atau video yang diunggah.

Fenomena - fenomena di atas membuat penulis tertarik untuk mengangkat Isu Sosial Kesehatan mengenai *Anxiety Disorder*. Edukasi mengenai *Anxiety Disorder* ini nantinya akan dikemas secara visual dan diunggah melalui *platform* media sosial *Instagram* berupa *feeds*. Dengan memberikan wujud visual kepada khalayak dapat memberikan pandangan bahwa *Anxiety Disorder* merupakan penyakit yang dapat diantisipasi dan stigma buruk akan penyakit ini dapat hilang perlahan - lahan. Penulis juga menganggap bahwa penggunaan kata - kata motivasi akan memberikan dampak positif sebagai bentuk *support* kepada penderita *Anxiety Disorder*.

Konten - konten tersebut di dalamnya juga terdapat edukasi mengenai *Anxiety Disorder* seperti gejala dan beberapa macam jenis *anxiety*. Selain itu, seseorang sering kali tidak dapat membedakan apa itu *Panic Attack* dengan *Anxiety Attack*. Dengan adanya hal - hal diatas, Penulis memutuskan untuk membuat karya visual mengenai *Anxiety Disorder* melalui media sosial *Instagram*.

I.2. Bidang Kerja Praktik

Bidang kerja praktik yang dilakukan adalah produksi karya visual melalui media sosial *Instagram* mengenai *Anxiety Disorder*.

I.3. Tujuan Kerja Praktik

Tujuan kerja praktik ini untuk mengetahui proses produksi karya visual yang efisien melalui media sosial *Instagram*.

I.4. Manfaat Kerja Praktik

Manfaat kerja praktik yang dihasilkan dapat diterima oleh dua pihak yaitu penulis dan khalayak. Manfaat yang diterima oleh penulis adalah dapat mengetahui proses produksi karya visual yang efisien melalui media sosial *Instagram*. Khalayak dapat menerima manfaat yaitu edukasi mengenai *Anxiety Disorder*.

I.5. Tinjauan Pustaka

I.5.1. Proses Produksi Karya Visual

Pada umumnya, produksi merupakan suatu kegiatan untuk menghasilkan suatu barang atau jasa. Hal ini juga dapat menambahkan nilai guna benda atau barang ataupun dapat menghasilkan/menciptakan benda

baru yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tiap individu atau suatu badan. Karya visual atau seni visual merupakan seni yang memiliki wujud dapat dilihat oleh indra penglihatan. Didalam sebuah seni tertuang segala bentuk keindahan maupun ekspresi yang dapat dituangkan dalam bentuk media seperti teks, gambar/lukisan, audio visual (video), dan sebagainya. Jadi dapat diartikan bahwa produksi karya visual merupakan produksi informasi yang dituangkan dalam bentuk teks, gambar, animasi, dan lain - lainnya dan disajikan dengan kreativitas agar dapat menarik perhatian seseorang.

Umumnya, proses produksi dibagi menjadi tiga tahap. Menurut Fachir Yusuf (2016:103), Proses produksi terdapat tiga tahap sebagai berikut.

1. **Pra Produksi** merupakan penuangan ide, proyek *meeting*, *technical meeting* dan seluruh perencanaan yang mendukung proses produksi dan pasca produksi.
2. **Produksi** merupakan gagasan yang didalamnya terdapat pada tahap Pra Produksi yang direalisasikan secara nyata untuk disajikan kepada khalayak atau *audience*.
3. **Pasca Produksi** merupakan seluruh kegiatan setelah tahap Produksi hingga segala bahan materi atau konten sudah siap dipublikasi.

Berdasarkan tahapan pra produksi sendiri menggenggam sebagian besar peran dari keseluruhan proses yakni 75%. Menurut Widya & Darmawan (2016:45-50), Pada tahap Pra Produksi meliputi Konsep, Media,

Ide/Gagasan, Persiapan Data dan Perancangan, Revisi, dan *Final Artwork* (FA) dan dilanjutkan dengan tahap berikutnya yaitu, Produksi dan Pasca Produksi.

1. Konsep

Konsep merupakan pemikiran mengenai penetapan tujuan, kelayakan, dan target/segmentasi yang dituju. Konsep juga bisa didapatkan melalui pihak non-grafis seperti, ekonomi, politik, hukum, budaya, dan lain - lainnya. Pengambilan konsep - konsep ini nantinya akan dituangkan dalam visual seperti, warna, tipografi, bentuk, dan sebagainya.

2. Media

Untuk mendapatkan kriteria target/segmentasi yang dituju maka diperlukan studi kelayakan media yang dirasa cocok dan efektif untuk mencapai tujuannya. Media dapat berupa; Media Cetak (koran, majalah, tabloid, dan sebagainya), Media Elektronik (TV, Radio, Internet, dan sebagainya), Media Luar Ruang (Billboard, Spanduk, Poster, dan sebagainya), dan lain - lainnya.

3. Ide atau Gagasan

Proses pencarian ide yang kreatif juga diperlukan studi banding, literatur wawasan yang luas diskusi, wawancara, dan sebagainya supaya desain dapat efektif diterima oleh target/sasaran hingga membangkitkan kesan yang sulit dilupakan.

4. Persiapan Data dan Perancangan

Adanya pemilihan dan seleksi data yang berupa gambar atau teks. Pemilihan data ini dilihat apakah penting untuk ditampilkan atau kurang penting dan harus ditampilkan lebih ringkas atau tidak ditampilkan sama sekali. Data dapat berupa Data Informatif atau Data Estetis. Data Informatif yang berupa foto/teks dan disertai judul. Sedangkan, Data Estetis dapat berupa *frame background*, efek garis - garis, maupun bidang. Desain Grafis memiliki tugas untuk mengkomunikasikan karya yang diterjemahkan dalam bentuk visual maka dari itu, estetika tidak boleh mengorbankan pesan atau informasi karena hal tersebut merupakan bahan utama untuk dikomunikasikan secara visual. Visualisasi terdiri dari pemilihan warna, *layout* hingga *finishing* dan hal - hal ini harus disesuaikan dengan target atau segmentasi yang dituju.

5. Revisi

Revisi akan dilakukan jika ada ketidaksesuaian dari apa yang sudah direncanakan pada tahap sebelumnya maupun adanya perubahan lainnya. Sikap dan mentalitas seorang Desainer Grafis memiliki peran dalam keberhasilan pada proses revisi tersebut. Hal ini juga terkait bagaimana pandangan desainer untuk menerjemahkan pandangan dan permintaan solusi visual seorang klien.

6. Final Artwork (FA)

Final Artwork atau FA adalah hasil final desain yang sudah disetujui oleh klien dan akan dilanjutkan pada tahap produksi.

I.5.2. Instagram Sebagai Media Sosial

Instagram adalah salah satu dari sekian banyak jejaring sosial yang sering digunakan di dunia (Priansa, 2017:370). Priansa (2017:358), mendefinisikan bahwa media sosial dirancang untuk membuat dan membangun interaksi sosial yang lebih efektif dan sifatnya interaktif dan dua arah. Aplikasi *Instagram* merupakan salah satu aplikasi terbaik yang dapat berbagi gambar melalui perangkat mobile dan memungkinkan pengguna atau user menuangkan kekreatifannya pada sebuah gambar dan video pada akun pribadi mereka (Coles, 2015:167). *Instagram* menekankan bahwa dirinya sebagai *platform* untuk berbagi kepada khalayak luas artinya, semua pengguna atau user dapat mengakses, melihat dan membagikan seluruh konten yang ada kepada pengguna *Instagram* lainnya dan diatur sesuai dengan syarat dan ketentuan yang ada (Lipschultz, 2015:147).

I.5.3. Edukasi Kesehatan

Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Edukasi merupakan suatu serangkaian proses pembelajaran yang dapat dilakukan secara formal maupun informal dengan tujuan mendidik, menambah ilmu pengetahuan, dan dapat mengembangkan potensi dalam diri masing - masing individu. Edukasi memegang peran penting bukan hanya untuk individu tertentu namun dapat memberikan pengaruh kepada orang lain maupun di sekitarnya. Edukasi juga dapat mengubah dan mengembangkan perilaku seseorang.

Edukasi kesehatan merupakan upaya untuk mempengaruhi/mengubah perilaku seseorang, kelompok maupun

masyarakat terhadap pentingnya kesehatan. Agar proses edukasi kesehatan menuju tercapainya tujuan promosi dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti, metode, materi dan pesan. Penyampaian pesan pada proses edukasi kesehatan memerlukan sebuah media agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan jelas (Azizah, dkk, 2015:51).

I.5.3.1 *Anxiety Disorder*

Anxiety adalah rasa cemas atau khawatir saat seseorang berada di situasi yang menimbulkan rasa takut atau khawatir (alodokter.com). Adanya rasa cemas pada diri seseorang adalah hal yang wajar namun, rasa cemas ini akan berbahaya jika muncul tanpa sebab. Hal ini yang dapat membedakan antara *Anxiety* dan *Anxiety Disorder*. *Anxiety Disorder* merupakan sebuah kelas gangguan mental yang ditandai dengan adanya rasa cemas dan takut yang tinggi (Priyata, dkk, 2020:4). *Anxiety Disorder* adalah gangguan kesehatan mental yang menyerang kecemasan pada diri seseorang dan datang terus - menerus hingga mengganggu aktivitas sehari - hari (alodokter.com). Perasaan cemas atau khawatir ini merupakan wujud dari luapan emosi terhadap tekanan atau *stres* yang sedang dialami tanpa sadar.