



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan obsesif kompulsif atau OCD adalah kelainan psikologis yang ditandai dengan keinginan untuk melakukan suatu hal secara repetitif, seperti dorongan untuk terus membersihkan sesuatu, mengatur benda pada urutan dan ukuran tertentu, ataupun memeriksa suatu hal berulang kali karena merasa khawatir (Waite & Williams, 2009, hlm. 2). Eisen dan Rasmussen (1994) mengungkapkan bahwa gejala OCD dimulai sejak usia anak-anak dan dapat terbawa hingga dewasa.

Di Indonesia, data jumlah anak penderita OCD memang belum diketahui, tetapi menurut survei mengenai prevalensi OCD yang dilakukan oleh studi epidemiologi Amerika Serikat (dalam Flament et al., 1988), prevalensi OCD pada anak usia 5-15 tahun di dunia berjumlah sekitar 1% dari populasi, yang berarti berjumlah sekitar 1.000.000 jiwa di Indonesia (Badan Pusat Statistik. (2017). Presentase penduduk usia 7-24 tahun menurut jenis kelamin kelompok umur sekolah dan partisipasi 2002-2016. Diambil dari <https://www.bps.go.id/stacticle/2014/09/05/1533/persentase-penduduk-usia-7-24-tahun-menurut-jenis-kelamin-kelompok-umur-sekolah-dan-partisipasi-sekolah-1-2002-2016.html>, diakses pada 2 September 2018 pukul 17:30). Meskipun jumlahnya relatif kecil, namun kondisi tersebut tidak boleh diabaikan, karena OCD dapat menyebabkan tekanan psikologis pada anak, serta terganggu

dalam perkembangan sosial dan pendidikan (Barnfather et al., 1999). Oleh karena itu, OCD pada anak perlu diatasi sejak dini, sebelum perilaku tersebut terbawa hingga dewasa.

Salah satu cara yang efektif dalam mengatasi OCD pada anak adalah dengan *cognitive behavioral therapy* atau CBT. CBT adalah metode pemulihan dengan mengubah pola pikir penderita melalui partisipasi, dan mengarahkan mereka dalam menghadapi permasalahan, serta mengurangi ketakutan maupun kecemasan berlebihan (Davison & Goldfried, 1994). Salah satu teknik CBT adalah biblioterapi.

Buku panduan dengan aktivitas merupakan bagian dari CBT biblioterapi, karena buku tersebut tidak hanya sebagai media informasi yang dibaca, melainkan sebagai media terapi yang membutuhkan partisipasi pembacanya melalui aktivitas menulis dan keterampilan, sebagai refleksi diri dan catatan perkembangan (Milne & Wilding, 2013). Menurut Adib Setiawan, M.Psi, Psikolog, buku panduan dengan aktivitas akan lebih efektif jika diberikan kepada penderita anak-anak, karena pola pikir penderita OCD pada usia anak-anak lebih mudah diarahkan melalui tulisan dan gambar, dibandingkan penderita pada usia remaja dan dewasa (komunikasi pribadi, 29 Agustus 2018). Sayangnya, buku panduan dengan aktivitas berdasarkan metode CBT sangat sulit untuk ditemukan di Indonesia. Padahal, buku tersebut dapat menjadi media terapi yang lebih terjangkau dan praktis karena anak dapat melakukan terapi CBT hanya dengan bimbingan orangtua.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk membuat suatu buku panduan mengenai cara mengatasi OCD untuk anak di Indonesia dengan metode CBT. Buku panduan tersebut akan berisi penjelasan mengenai OCD dan cara-cara untuk mengatasinya. Penulis berharap, buku panduan ini dapat membantu anak mengatasi OCDnya, dan memberikan psikoedukasi OCD yang mudah dipahami oleh orangtua/wali.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan buku panduan cara mengatasi OCD untuk membantu anak mengendalikan pikiran obsesif dan perilaku kompulsif?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut ini adalah penjelasan batasan masalah dalam perancangan:

Target buku adalah anak usia 8-12 tahun dengan bimbingan orangtua/wali.

Segmentasi demografis:

1. Primer: Anak usia 8-12 tahun.
2. Tingkat pendidikan: Anak usia 8-12 tahun yang sedang berada pada jenjang pendidikan SD kelas 3-6.
3. Sekunder: Orangtua/wali.

Segmentasi psikografis:

1. Strata ekonomi sosial: SES B (Menengah).
2. Buku ini ditujukan kepada orangtua/wali dari anak OCD usia 8-12 tahun, yang memiliki kendala untuk membawa anaknya melakukan CBT langsung dengan psikolog/psikiater, namun tetap ingin mengatasi OCD anaknya.
3. Segmentasi geografis: Urban dan suburban di Indonesia.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Membuat perancangan buku panduan cara mengatasi OCD untuk membantu anak mengendalikan pikiran obsesif dan perilaku kompulsif.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat pelaksanaan Tugas Akhir:

1. Bagi penulis: Melatih kemampuan berkomunikasi, memperluas koneksi, menambah pemahaman mengenai psikologis anak dan gangguan kecemasan OCD serta fenomenanya di Indonesia, dan menambah pengetahuan mengenai perancangan buku panduan yang menarik untuk anak.
2. Bagi masyarakat: Penulis berharap, buku ini dapat menjadi buku penanganan yang mampu memengaruhi pola pikir anak OCD usia 8-12 tahun, dan membuat anak paham cara menentang pikiran obsesifnya. Anak menjadi termotivasi untuk terus berlatih, dan mampu secara perlahan mengendalikan pikiran obsesif dan perilaku kompulsifnya. Buku ini juga

diharapkan dapat melatih ingatan dan kreativitas anak melalui aktivitas-aktivitas yang tersedia. Bagi orangtua diharapkan menjadi lebih memahami OCD yang dirasakan oleh anak, dan membantu untuk mengurangi OCD pada anak.

3. Bagi universitas: Penulis berharap, laporan dan hasil perancangan ini dapat menjadi referensi untuk mahasiswa Desain Komunikasi Visual dan sebagai pengingat, bahwa ilmu Desain Komunikasi Visual yang diajarkan selama ini di Universitas Multimedia Nusantara, dapat diterapkan untuk bidang apapun, bahkan dapat menolong orang lain mengatasi masalah psikologisnya.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA