



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

Kecemasan merupakan keadaan dimana tubuh memerlukan respon terhadap sesuatu hal yang mengancam (Atkinson, et.al, 1999). Hal tersebut adalah normal dan akan dirasakan oleh setiap individu. Kecemasan akan dianggap sebagai gangguan kecemasan apabila individu tersebut mulai kesulitan dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Gangguan kecemasan dibagi menjadi lima macam yaitu gangguan kecemasan menyeluruh / *generalized anxiety disorder* (GAD), serangan panik / *panic attack*, gangguan kecemasan sosial / *social anxiety disorder*, fobia spesifik, gangguan obsesif kompulsif (OCD), *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan kecemasan yang gejalanya paling lama diketahui, karena pada umumnya pasien GAD baru akan menyadari gejalanya setelah 6 bulan. Pasien yang terkena GAD akan merasakan takut dan cemas yang berlebihan terhadap hal yang ringan dan normal. Penderita GAD tidak dapat mengontrol rasa cemasnya sehingga aktifitas yang mereka lakukan akan terhambat, bahkan mereka dapat merasakan sakit fisik.

Masalahnya, pengobatan GAD dapat terhitung mahal karena untuk 30 menit konsultasi, biayanya bisa mencapai Rp 500.000,- dan konsultasi tidak hanya dilakukan sekali, tetapi bisa sampai 12 kali tergantung dari kondisi psikologis penderita. Bahkan biaya tersebut belum disertai dengan biaya obat. Sehingga jika dihitung dengan rata-rata UMR Indonesia yang hanya 2.500.000,- juta/bulan (www.alphapay.id), biaya tersebut terhitung mahal. Hal tersebut disebabkan

karena sedikitnya jumlah dokter kejiwaan di Indonesia (600 orang) sedangkan berdasarkan data yang dikeluarkan oleh depkes (www.depkes.go.id), jumlah penderita pada usia 15 tahun ke atas bisa mencapai 1.740.000 jiwa/tahunnya. Pada kenyataannya pengobatan GAD ringan bisa menjadi sangat murah karena bisa diatasi secara mandiri oleh tiap penderita, tetapi sayangnya penderita masih belum mengetahui cara melakukan hal tersebut. Jika gangguan kecemasan menyeluruh tidak diatasi, lama kelamaan kecemasan akan semakin mengganggu pikirannya dan bisa menyebabkan terjadinya depresi.

Dr. Andri, Sp.KJ, FAPM mengatakan bahwa ada beberapa cara untuk menangani GAD, yaitu *mindfulness meditation* dan *cognitive behavioral therapy*, dan konsumsi obat. Kedua cara tersebut dilakukan untuk merilekskan pikiran serta mengubah cara pandang kita akan suatu kecemasan sehingga kita dapat menerima adanya kecemasan tersebut dan dapat perlahan-lahan menyadari bahwa kecemasan tersebut tidak diperlukan. Penderita GAD ringan dapat menerapkan *mindfulness meditation* dan *cognitive behavioral therapy* dengan atau tanpa bantuan psikiater, sehingga dapat menjadi opsi yang tepat bagi penderita GAD ringan untuk menangani dengan segera gejala yang dialami tanpa perlu pergi ke psikiater. Berdasarkan data tersebut, penulis memutuskan untuk membuat perancangan media informasi untuk penanganan *Generalized Anxiety Disorder*, dengan tujuan agar dapat membantu penderita GAD ringan dalam menangani gejala GAD agar tidak semakin parah secara mandiri.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang media informasi penanganan *Generalized Anxiety Disorder*?

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, penulis membuat ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1.3.1. Segmentasi

a. Demografis

1) Jenis kelamin: Wanita.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penderita perempuan untuk gangguan mental emosional ringan (GAD) berjumlah dua kali lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (www.depkes.go.id). Hasil wawancara dengan Dr. Engelberta dan Dr. Andri juga mengatakan bahwa sifat alami wanita yang lebih perfeksionis dan lebih detail menjadi pemicu terjadinya GAD. Berbeda dengan pria yang lebih santai dan lebih acuh.

2) Usia: 20-29 tahun

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mengatakan bahwa penderita cemas dan depresi berusia 15 tahun ke atas, dimana usia tersebut sudah termasuk ke dalam usia kerja. Berdasarkan data tersebut juga dikatakan bahwa GAD sangat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi (www.depkes.go.id). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, mengatakan bahwa pada tahun 2018

usia angkatan kerja yang bekerja paling banyak 20-44 tahun. Akan tetapi, untuk membatasi usia agar desain buku dapat sesuai, penulis membatasi usia hingga umur 29 tahun. Hurlock (1980) mengatakan bahwa setelah 30 tahun, manusia cenderung sudah memiliki kepuasan atas perekonomiannya (hlm. 286).

- 3) Pendidikan: Minimal SMA
 - 4) SES (*Social Economy Status*): SES B
- b. Geografis: Indonesia, terutama kota Jakarta.
 - c. Psikografis: Wanita yang bekerja.

1.3.2. Target

Wanita usia 20-29 tahun, sudah bekerja dan berdomisili di Indonesia terutama di kota Jakarta.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Merancang media informasi penanganan *Generalized Anxiety Disorder*.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat Tugas Akhir Penulis adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Penulis

Penulis dapat mengetahui cara merancang media informasi, serta mendapatkan pengetahuan lebih mengenai penanganan *Generalized Anxiety Disorder*.

b. Bagi Orang Lain

Masyarakat, terutama wanita dapat mengetahui bagaimana penanganan yang benar untuk mengatasi *Generalized Anxiety Disorder* tanpa bantuan psikiater sehingga dapat lebih mandiri.

c. Bagi Universitas

Bermanfaat bagi mahasiswa lain dalam perancangan media informasi mendatang.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA