



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

Berdasarkan data dari World Health Organization (2017), lebih dari 300 juta orang hidup dalam depresi dan dukungan untuk para penderita kesehatan mental masih kurang [who.int diakses pada 22 Mar 2019]. Menurut hasil wawancara dengan Fiona V. Damanik, M.psi., penyebab depresi sendiri disebabkan dari tekanan atau stress yang tidak memiliki *problem solving* yang tepat, biologis (harus dibantu obat), ataupun genetik (pengaruh dari gen keluarga). Depresi sendiri dapat menjadi penyebab dari ide- ide bunuh diri pada seseorang. Menurut data dari *National Institute of Mental Health* (2016), jumlah persentase depresi tertinggi merupakan kalangan usia 18 sampai 25 tahun, yaitu 10.9% dan angka depresi pada remaja wanita juga dikatakan lebih tinggi [nimh.nih.gov diakses pada 22 Mar 2019]. Dimana menurut Fiona remaja tingkat akhir tersebut rentan pada depresi karena sedang dalam proses pendewasaan. Berdasar pada berita di Kompas, Thara de Thouars, yang merupakan seorang psikolog mengatakan bahwa usia 20-29 tahun rawan terhadap stress. Dr. Judith Mohring, selaku konsultan psikiater juga mengatakan bahwa tingkat stress lebih tinggi terjadi pada wanita diakibatkan dari beban kerja, kurangnya dukungan, perubahan lingkungan, juga keluarga [lifestyle.kompas.com diakses pada 22 Mar 2019]. Dilansir dari situs resmi depkes.co.id, Riset Kesehatan Dasar 2018, mencatat bahwa angka depresi pada penduduk dengan rentang usia 15 tahun keatas mencapai 6,1%. Berdasar hasil wawancara menurut Benny Prawira, founder dari yayasan mental health 'Into the

Light', mengatakan bahwa hal ini dapat disebabkan karena beberapa permasalahan sehingga menyebabkan stress yang dapat menimbulkan *irrational thought* secara otomatis dan berlanjut pada perasaan negatif yang jika tidak ditangani akan menjadi pola depresi.

Berdasarkan hasil penelitian kuesioner yang dilakukan pada tanggal 2-4 Maret 2019, responden mengatakan bahwa adanya empat masalah terbesar penyebab *irrational thought* mereka yaitu akibat perkataan orang, akibat dari masalah pertemanan, akibat masalah keluarga, dan akibat masalah akademik. Dimana, sebanyak 70,3% responden merasa perlu mencari solusi. Namun berdasar observasi penulis di toko buku Gramedia pada tanggal 15 Februari 2019, tidak ada buku yang membicarakan mengenai cara mengatasi *irrational thought* melalui *self-affirmation*. Selain itu, berdasarkan pencarian pada web, pembahasan mengenai informasi tidak berada dalam satu website, yang membuat mereka harus membuka dari beberapa sumber terlebih dahulu. Dengan begitu, dibutuhkan media yang dapat membantu memberi penjelasan, pengertian, serta cara mengatasi *irrational thought* melalui *self-affirmation* yang mudah dipahami, praktis dan menyenangkan bagi masyarakat yang ingin mencari solusi.

Menurut Drianus (hlm 2-3), dalam jurnalnya disebutkan bahwa buku merupakan media yang tepat sebagai intervensi awal terhadap perkembangan emosional untuk meningkatkan kualitas hidup ataupun *self-help*. Haslam (2006) mengatakan bahwa buku bermanfaat untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan serta merupakan media yang mudah dibawa kemana saja dan kapan saja. Membaca buku juga dikatakan berdampak lebih baik daripada melihat monitor

terhadap mata (hlm 12). Dibuktikan dengan tingkat ketertarikan masyarakat terhadap buku mengenai *self-affirmation* mencapai 72,1%. Berdasarkan kecocokan fenomena serta penjelasan tersebut, maka penulis tertarik mengangkat topik mengenai 'Buku Berilustrasi Tentang Mengatasi Irrational Thought Usia 20 - 24 Tahun', sebagai media informasi yang membantu agar penjelasan mengenai topik tersebut lebih mudah dipahami dan menyenangkan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan dan topik yang dipilih, dilakukan perumusan sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang buku berilustrasi mengenai *irrational thought* untuk usia 18-25 ?

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam buku ini adalah perancangan buku ilustrasi untuk memberikan informasi mengenai *irrational thought* dan cara mengatasinya dengan segmentasi sebagai berikut:

1. Geografis: DKI Jakarta

Tingkat stress yang tinggi di Jakarta akibat dari persaingan serta tekanan hidup.

2. Gender: Perempuan

Berdasar pada fenomena serta hasil penelitian kuesioner.

3. Demografis: Usia 18-25 tahun

Berdasar data dari pembagian usia pada Data Pusat Statistik serta

4. Psikografis: Remaja akhir yang ingin mengetahui lebih lanjut mengenai *irrational thought* dan cara mengatasinya melalui buku.

5. Behaviour : Suka membaca buku.

6. SES : A-B

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang buku mengenai *irrational thought* yang diharapkan dapat memberikan informasi dan berguna bagi mereka yang ingin mengetahui tentang *irrational thought*.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat Tugas Akhir:

1. Bagi penulis

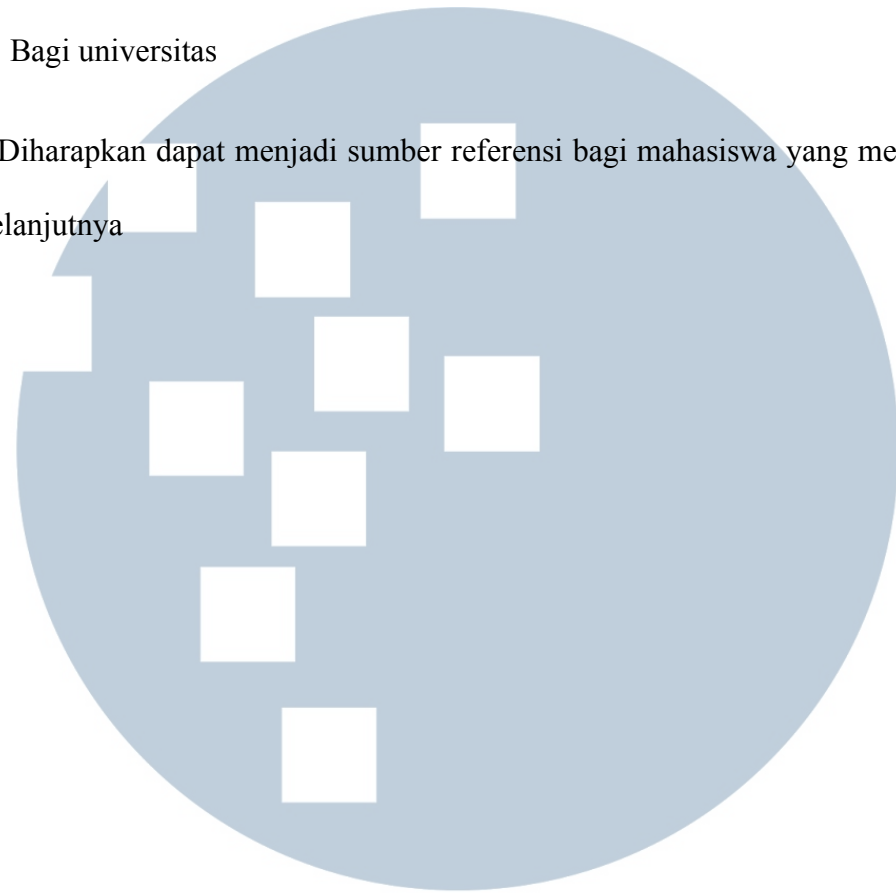
- Mendapat gelar S1
- Menambah pengetahuan dalam proses perancangan buku
- Menambah dan menerapkan ilmu yang telah didapat sebelumnya

2. Bagi masyarakat

- Memberi informasi mengenai *self-affirmation* sebagai cara untuk mengatasi *irrational thought*
- Membuat media informasi yang diharapkan dapat berguna bagi masyarakat

3. Bagi universitas

- Diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa yang menjalani TA selanjutnya



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA