

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Rasa takut dalam diri manusia adalah hal yang lumrah dan dapat menjadi penentu pengambilan keputusan. Rasa takut sendiri dapat menjadi suatu *defense mechanism* yang timbul saat seseorang merasa dirinya dalam bahaya atau mengalami perasaan yang tak menyenangkan. Namun, seringkali rasa takut muncul dari kecemasan dan membahayakan diri manusia. Berbeda dengan rasa takut biasa, ketakutan atau kecemasan berlebih dan irasional ini yang kemudian membatasi aktivitas dan kondisi berpikir seseorang hingga tidak dapat melakukan apa-apa, yang masyarakat kenal sebagai fobia (Martin & Pear, 2005).

Crozier dalam Auna (2017) mengatakan fobia merupakan bagian dari gangguan mental. Kurang menjadi sorotan sebagai gangguan mental berbahaya, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum menyadari dan tak acuh terhadap isu tersebut karena ketidakpahaman pada dampak yang bisa diakibatkan oleh fobia. Menurut Chaerany (2010), efek kognitif dari fobia sendiri mampu membuat pengidap menciptakan paradoks dari kenyataan yang membebani pikiran, membatasi fungsi dan ruang gerak, hingga memunculkan penderitaan prediksi berbagai kemungkinan pada hidup seseorang. Selain itu, terdapat perbedaan antara fobia dan rasa takut biasa yang masih belum dipahami masyarakat dan sering dianggap serupa. Perbedaan keduanya sering menyebabkan keresahan dan kebingungan di masyarakat.

Hal ini didukung survei yang telah dilakukan terhadap 108 responden dengan hasil 62.9% responden belum memahami perbedaannya. Angka prevalensi keseluruhan fobia pada remaja sendiri mencapai 19.7% dan terus meningkat (Bener dkk., 2011). Terdapat pula survei yang melaporkan dalam satu tahun ada 9% kasus fobia spesifik dengan prevalensi individu sekitar 10%-13% (APA, 2013). Cukup tingginya prevalensi fobia dan ketidakpahaman masyarakat terhadap perbedaannya dengan rasa takut biasa, menjadikan pengenalan fobia kepada masyarakat penting untuk dilakukan. Selain demi menekan tingginya prevalensi, hal ini juga bermanfaat dalam memberikan pemahaman mengenai fobia bersifat medis dan dampaknya serta batasannya dengan rasa takut biasa.

Sobur dalam Ubay (2019) menyatakan bahwa media informasi menjadi saluran pengumpulan dan pengolahan fakta serta data yang ada menjadi bentuk yang lebih berguna bagi penerima informasi. Sehubungan dengan permasalahan yang ada di masyarakat, pencarian informasi melalui internet cenderung kurang akurat dan berasal dari banyak sumber, sehingga masih dipertanyakan keabsahannya. Oleh karena itu, dibutuhkan media informasi untuk mengemas berbagai data dan fakta terkait fobia yang telah tervalidasi, mudah dipahami, dan dapat diterima secara mendalam oleh remaja hingga dewasa dengan pemikiran dan pola pikir yang matang, yakni berupa ensiklopedia.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, diupayakan sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang ensiklopedia yang dapat membantu remaja dan dewasa memahami fobia dan perbedaannya dengan rasa takut biasa?

1.3. Batasan Masalah

Adapun beberapa batasan yang ditetapkan oleh penulis dalam membatasi proses perancangan agar penelitian menjadi lebih spesifik, yaitu:

1. Konten dari buku yang dibuat berisi pengenalan fobia, perbedaan fobia dengan rasa takut biasa, jenis-jenis fobia yang sering terjadi beserta cirinya, dan tips mengurangi rasa takut baik dengan maupun di luar penanganan medis. Jenis fobia yang tercantum di dalam konten berjumlah 52 fobia yang terpetakan dari abjad A-Z termasuk di dalamnya adalah fobia yang sering muncul di masyarakat.
2. Demografis
 - a. Usia : 18-25 tahun
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
 - c. *Life state* : *Collegiate* menuju *adult*
 - d. Pendidikan : Perguruan tinggi hingga pekerja
 - e. Generasi : Generasi Y-Z
 - f. Target adalah para remaja akhir menuju dewasa muda yang sudah dapat berpikir matang dan dianggap sebagai usia yang sudah cukup dewasa dalam memahami informasi mengenai fobia.
3. Geografis
 - a. Wilayah : Jakarta dan Tangerang
 - b. Ukuran kota : Metropolitan
 - c. Densitas : Urban

d. Pemilihan target disesuaikan dengan alasan tingkat *awareness* masyarakat di perkotaan yang lebih tinggi terhadap keberadaan fobia sendiri dan memiliki peluang untuk mengetahui lebih lanjut masalah tersebut, dibandingkan dengan masyarakat yang tidak tinggal di kota, merasa asing, tidak familiar, dan tidak memerdulikan urgensi fobia di masyarakat sendiri.

4. Psikografis

a. Masyarakat yang merasa terbebani/ terganggu aktivitas kesehariannya sehingga ingin menghilangkan fobia yang dimilikinya.

b. Masyarakat yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan memiliki ketertarikan untuk memahami informasi mengenai fobia lebih dalam.

c. Masyarakat yang tidak mengetahui perbedaan antara fobia dengan rasa takut biasa.

d. Masyarakat yang tidak memiliki fobia namun memiliki kenalan/kerabat/teman yang mengidap dan ingin membantu mengatasinya.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Berkaitan dengan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Merancang ensiklopedia bagi remaja akhir dan dewasa muda mengenai fobia dan perbedaannya dengan rasa takut biasa.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang didapat dari “Perancangan Ensiklopedia untuk Memahami Perbedaan Rasa Takut Biasa dengan Fobia pada Remaja dan Dewasa” terbagi menjadi tiga, yakni bagi penulis, masyarakat, dan universitas:

1. Manfaat bagi Penulis

Melalui “Perancangan Ensiklopedia untuk Memahami Perbedaan Rasa Takut Biasa dengan Fobia pada Remaja dan Dewasa”, penulis dapat mengimplementasikan ilmu desain sebagai hasil pembelajaran selama masa perkuliahan dalam bentuk penyelesaian masalah berupa media informasi. Manfaat lain dari perancangan ensiklopedia ini sendiri memenuhi persyaratan penulis untuk lulus.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Adapun manfaat dari “Perancangan Ensiklopedia untuk Memahami Perbedaan Rasa Takut Biasa dengan Fobia pada Remaja dan Dewasa” bagi remaja akhir dan dewasa muda yang ada di Tangerang dan Jakarta sesuai dengan batasan masalah yang telah ditentukan yakni:

- a. Ensiklopedia ini bermanfaat sebagai sumber pengetahuan dan menambah informasi terkait fobia dan perbedaannya dengan rasa takut biasa serta mengenal lebih mendalam jenis, gejala, ciri, dampak, dan penanganan dari rasa takut sendiri.
 - b. Remaja dan dewasa muda yang kurang memahami fobia dapat mempelajarinya melalui ensiklopedia ini.
3. Manfaat bagi Universitas

Manfaat “Perancangan Ensiklopedia untuk Memahami Perbedaan Rasa Takut Biasa dengan Fobia pada Remaja dan Dewasa” bagi universitas yaitu:

- a. Sebagai sumber referensi bagi mahasiswa desain tingkat berikutnya yang akan melaksanakan perancangan tugas akhir.
- b. Menjadi bentuk kontribusi dan pengembangan kurikulum bagi Universitas Multimedia Nusantara mengenai edukasi fobia dan perbedaannya dengan rasa takut biasa.