



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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

Kesehatan tidak hanya mengenai penyakit maupun kecacatan tetapi adanya kesejahteraan antara fisik, mental, dan juga sosial. Kesehatan mental menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk pribadi seseorang, sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Ketika kita sehat secara mental, kita dapat bekerja secara baik dan produktif (World Health Organization Geneva, 2003, p. 2).

Menurut Putri, Wibhawa, & Gutama (2015, p. 252), “Terdapat hubungan antara kesehatan fisik dengan mental seseorang. Individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya”. Dikutip dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Indrayani & Wahyudi, 2019, p. 3), terdapat beberapa gangguan mental yang dapat ditemukan di Indonesia antara lain, bipolar, skizofrenia, gangguan kecemasan (anxiety disorder), gangguan perilaku makan, gangguan stres pasca trauma (PTSD).

Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), kondisi kesehatan mental meningkat di seluruh dunia, terutama karena adanya perubahan demografis, sehingga terjadi peningkatan 13% dalam kondisi kesehatan mental dan gangguan penggunaan narkoba hingga 2017 (Volkov, n.d., para. 1). Dari laporan yang

sama, sekitar 20% anak-anak dan remaja di dunia memiliki kondisi kesehatan mental dan bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua di antara usia 15-29 tahun.

Masa remaja tidak terlepas dari persoalan kehidupan dan juga dalam menghadapi perubahan yang ada di dalam kehidupannya. Perubahan pada remaja ini yang dapat menimbulkan stres dan cemas karena untuk pertama kalinya mengalami perubahan. Hal tersebut membuat sebagian anak muda yang akhirnya menderita gangguan kesehatan mental (Indarjo, 2009, p. 49). Dikutip dari Detikhealth (2013, para. 5), banyak juga remaja yang melawan stres terhadap pelajaran yang diberikan dari sekolah sehingga hal ini juga dapat membuat depresi dan menghambat kemampuan belajar.

Merujuk dari data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15-24 tahun mencapai sekitar 10% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesdas, 2018, p. 228). Dikutip dari Kompas.com, gangguan mental tertinggi yakni gangguan kecemasan (anxiety disorder) dan jumlah pengidap gangguan ini di Indonesia lebih dari 8,4 juta jiwa (Nailufar, 2019, para. 10).

Kecemasan adalah perasaan takut atau ketakutan yang mengarah pada masa depan yang terikat dengan perasaan bahwa kejadian atau peristiwa negatif mungkin terjadi dan tidak ada yang bisa dilakukan untuk mencegahnya (Antony & Swinson, 2008, p. 6). Masih merujuk dari buku yang sama seseorang yang merasa cemas cenderung memikirkan

kemungkinan akan terjadinya bahaya yang akan dihadapi kedepannya.

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kinerja, namun kecemasan tidak selalu berdampak merugikan. Pada dasarnya perasaan cemas yang tidak berlebihan dapat mendorong diri untuk bekerja keras, selalu bersiap menghadapi tantangan dan melindungi diri dari kemungkinan adanya ancaman (Antony & Swinson, 2008, p. 7). Persiapan ini disertai dengan peningkatan aktivitas somatik dan otonom yang dikendalikan oleh interaksi sistem saraf simpatis dan parasimpatis seperti menghindari bola yang dilempar ke kepala, mempersiapkan ujian, dan berlari untuk mengejar kereta terakhir (Sadock, Sadock, & Ruiz, 2015, p. 388).

“Gangguan kecemasan mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku, jika tidak ditangani dapat menyebabkan tekanan dan gangguan yang cukup besar pada kehidupan orang tersebut” (Australian Government Department of Health, 2007, para. 8). Tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, gangguan kecemasan dapat menyerang pada usia muda seperti pada usia 15-24 tahun (Risikesdas, 2018, p. 228; Qurniawati & Nurohman, 2018, p. 70).

Menurut Sadock, Sadock, & Ruiz (2015, p. 387), kecemasan paling sering ditandai dengan rasa khawatir yang tidak menyenangkan dan samar-samar, sering disertai dengan gejala otonom seperti sakit kepala, berkeringat, jantung berdebar, sesak di dada, rasa sakit pada perut, dan kegelisahan. Keadaan seperti gejala tertentu yang muncul selama kecemasan cenderung berbeda pada setiap orang.

Gangguan mental seperti kecemasan merupakan topik yang penting untuk dibahas, karena hingga sekarang masih ada penilaian atau pandangan negatif dari masyarakat mengenai gangguan mental. Menurut Hawari (2011, p. 1), beberapa pandangan negatif tidak bisa dihilangkan begitu saja, karena begitu kuat dan dipengaruhi kultur budaya. Seseorang yang menderita gangguan mental sering dianggap terkena guna-guna atau terkena pengaruh setan atau makhluk halus lainnya.

Dikutip dari Voaindonesia.com, kesehatan mental di Indonesia masih terhambat karena masalah stigma yang menilai orang dengan gangguan jiwa itu gila, tidak bisa sembuh, atau kurang pengetahuan agama. Padahal, menurut dokter spesialis kejiwaan, Andreas Kurniawan, “gangguan kejiwaan adalah kondisi medis di otak” (Tuasikal, 2019, para. 9). Masih mengutip pada artikel yang sama, karena stigma yang ada itu membuat orang tidak mau mencari pertolongan atau pengobatan (para. 12).

Menurut Hartini, Fardana, Ariana, & Wardana (2018, p. 535), orang dengan gangguan mental berjuang untuk sembuh dari penyakit yang dialaminya dan juga harus menghadapi stigmatisasi oleh masyarakat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stigma adalah ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya. Stigma dapat membentuk citra buruk pada gangguan jiwa dan juga membuat orang yang hidup dengan penyakit mental kehilangan harga diri dan efikasi diri mereka, serta mencegah mereka mencari bantuan medis untuk kondisi klinis mereka. (Hartini, Fardana, Ariana, & Wardana, 2018, p. 535).

Selain itu, stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa ternyata tidak hanya terbatas pada masyarakat awam tetapi juga terjadi di kalangan profesional kesehatan seperti psikiater, psikolog, dan perawat yang menangani orang dengan gangguan jiwa (Hartini, Fardana, Ariana, & Wardana, 2018, p. 535).

Belum banyak masyarakat yang mengetahui pentingnya pengetahuan akan gangguan mental untuk diri sendiri dan sekitarnya. Oleh karena itu, penulis ingin memberikan informasi alternatif kepada masyarakat mengenai gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* melalui media *scrollytelling* secara jelas dan spesifik. Dengan *scrollytelling*, penulis tidak hanya memberikan cerita kepada pembaca tetapi juga memberikan pengalaman yang menarik dan interaktif.

Digital long-form atau sering disebut dengan *scrollytelling* – memungkinkan jurnalis untuk menggunakan berbagai bentuk ekspresi dengan memanfaatkan karakter multimedia dari publikasi elektronik (Seyser & Zeiller, 2018, p. 401). *Scrollytelling* merupakan gabungan dari kata *scrolling* dan *storytelling*. *Scrollytelling* itu sendiri adalah istilah yang diciptakan untuk mendeskripsikan cerita online berdurasi panjang dengan adanya audio, video, dan efek animasi hanya dengan menggulirkan halaman (Christine, 2019, para. 4).

Menurut Seyser & Zeiller (2018, p. 401), representasi visual informasi memungkinkan pengguna untuk secara efektif dan efisien memahami, mengenali dan menafsirkan informasi. Terutama pada

infografis, yang menggabungkan grafik, gambar, dan teks, yang dapat menjadi sarana yang efisien untuk mengomunikasikan data, informasi, atau pengetahuan yang kompleks. Pilihan media, komposisinya, dan struktur naratifnya sangat penting untuk keberhasilan dan penerimaan cerita panjang dalam jurnalisme online.

Dengan adanya gambar, video, audio, informasi layanan konseling, dan interaktivitas yang dapat diakses, menjadikan karya ini lebih interaktif dan menarik. Karya ini lebih ditujukan kepada kaum muda dengan rentan umur 15-30 tahun. Tidak hanya memberikan informasi kepada kaum muda, diharapkan juga pembaca menjadi lebih memperhatikan keadaan sekitar dan lebih sadar akan pentingnya pengetahuan akan gangguan mental seperti gangguan kecemasan.

Scrollytelling bisa menjadi alat bercerita visual yang hebat jika dilakukan dengan benar. Karena format ini ada di mana-mana, tim teknologi dan konten digital harus bisa beradaptasi. Cerita bergulir atau *scrollytelling* dibuat melalui kolaborasi antara pembuat konten, desainer, dan developers (Pettersen, n.d., para 25).

1.2 Tujuan Karya

1. Menghasilkan karya yang dapat memberikan informasi dan mengedukasi masyarakat terutama kaum muda mengenai gangguan kecemasan terutama pada generasi muda.

2. Tujuan dari karya ini adalah mengembangkan bentuk baru dalam bercerita atau menyampaikan informasi dengan cara yang lebih interaktif.
3. Memberikan informasi alternatif mengenai isu gangguan kecemasan kepada masyarakat

1.3 Kegunaan Karya

1.3.1 Kegunaan Akademis

Karya ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bahan kajian lebih lanjut bagi para peneliti yang ingin menyoroti penggunaan *scrollytelling* sebagai bentuk baru dalam bercerita atau menyampaikan informasi.

1.3.2 Kegunaan Praktis

Memberikan informasi dan pengalaman yang lebih interaktif kepada pembaca saat mencari informasi mengenai gangguan kecemasan. Menjadi pembelajaran bagi kaum muda agar lebih sadar akan dampak gangguan kecemasan.

1.3.3 Kegunaan Sosial

Karya ini diharapkan dapat menjadi media yang mampu memberikan informasi bagi masyarakat tentang gangguan kecemasan dan juga diharapkan karya ini dapat memberi dampak positif bagi masyarakat. Melalui karya ini juga diharapkan kedepannya media lain dapat mengembangkan metode *scrollytelling* ini sebagai salah satu sarana penyampaian cerita yang lebih interaktif.