

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berisi Kasus Covid-19 di Indonesia yang telah menghentikan sebagian besar aktivitas ekonomi di Indonesia. Hal ini menyebabkan masyarakat mulai mengalami stres akibat merasa sudah tidak berpenghasilan dan perekonomian hidupnya tidak disokong (Dewi, 2020). Stres ini kemudian dapat memicu gejala tubuh yang disebut dengan psikosomatik. Berdasarkan Ikhsania (2020), informasi yang dipaparkan oleh media massa mengenai perkembangan virus Corona di Indonesia juga dapat memicu rasa cemas dan stress. Manifestasi dari stres akibat informasi mengenai Covid-19 dapat memunculkan gejala yang menyerupai Covid-19 (2020).

Gangguan psikologis ini mampu untuk menurunkan kualitas hidup seseorang (detik.com, 2020). Di sisi lain, kesehatan mental sudah menjadi sebuah isu yang cukup disorot di Indonesia selama pandemi akibat virus Corona ini (Fundrika dan Fikri, 2020). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), 64,3% dari 1.522 orang responden mengalami masalah psikologis cemas atau depresi melalui pemeriksaan mandiri via *online* terkait kesehatan jiwa di masa pandemi COVID-19 (Aziz, 2020). Berdasarkan wawancara dengan Fiona V. Damanik, M. Psi., pada 9 September 2021, masyarakat umum masih belum sadar akan eratnya hubungan antar psikologis dengan fisik, sehingga sering abai terhadap kondisi psikologisnya. Padahal bila seseorang tidak mampu menjaga psikologinya dengan baik, maka ia tidak dapat berfungsi dalam kegiatan sehari-harinya. Hal tersebut terjadi karena gejala psikosomatis dapat mengganggu fokus penderitanya dan dapat mengganggu pembentukan imun untuk melawan penyakit lainnya.

Menurut wawancara tersebut, disebutkan bahwa adanya kebutuhan media informasi mengenai psikosomatik untuk mengedukasi masyarakat yang cenderung memiliki kecemasan berlebihan akibat informasi mengenai Covid-19 dan cara

untuk menangani stres akibat kecemasan tersebut agar dapat berkegiatan secara produktif dan menjaga kesehatan di masa pandemi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut

Bagaimana perancangan buku informasi mengenai psikosomatik akibat Covid-19 dan pencegahannya?

1.3. Batasan Masalah

1. Demografis

Target primer dari media informasi ini adalah masyarakat baik laki-laki dan perempuan, yang masuk ke dalam kategori usia remaja akhir (17-25 tahun) dan usia dewasa awal (26-35 tahun), memiliki pendidikan minimal tamat SMA. Pemilihan usia target didasari oleh rentannya target terhadap stress di usia tersebut ditambahkan oleh pandemi Covid-19 (Mufarrohah dan Kinanthi, 2020)

2. Geografis

Penulis menetapkan lingkup utama dari perancangan media informasi mengenai psikosomatik dan pencegahannya adalah wilayah Banten beserta Jakarta dan sekitarnya. Pemilihan wilayah ini didasari dari jumlah kasus covid-19 yang ada di daerah tersebut yang tergolong cukup tinggi dibandingkan daerah lainnya (Kompas, 2020).

3. Psikografis

Perancangan media informasi ini ditujukan kepada masyarakat DKI Jakarta yang memiliki kecenderungan untuk merasa cemas berlebihan menanggapi informasi Covid-19, memiliki kecenderungan kesehatan menurun ketika tertekan atau stres, memiliki kesulitan dalam menenangkan diri, dan merasakan paranoid terhadap covid-19. Target juga

merupakan orang-orang yang bekerja baik secara WFH maupun WFO, yang memerlukan kesehatan dalam pekerjaan mereka (Masyah, 2020).

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini berdasarkan uraian diatas adalah melakukan perancangan buku informasi mengenai psikosomatik akibat Covid-19 dan pencegahannya.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat perancangan buku informasi mengenai psikosomatik akibat covid-19 ini diharapkan sebagai berikut:

1. Penulis

Selama melaksanakan perancangan tugas akhir ini, penulis memperoleh berbagai informasi baru yang menambah wawasan dan pengetahuan dalam pembuatan sebuah buku yang digunakan sebagai media informasi bagi remaja dewasa dan dewasa awal, serta sebagai sarana meningkatkan kreativitas penulis dalam mengolah media yang digunakan sebagai media informasi.

2. Masyarakat

Perancangan tugas akhir ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat terutama masyarakat berusia 17-35 tahun agar paham mengenai apa itu psikosomatik dan cara mengatasi gangguan psikosomatik dengan pemberian informasi melalui buku informasi ini.

3. Universitas

Penulis berharap perancangan tugas akhir ini dapat menjadi masukan referensi dan pengetahuan tambahan dalam pembelajaran Desain Komunikasi visual bagi sesama mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara lainnya.