

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terapi seni atau *art therapy* menurut Asosiasi Terapis Seni Britania Raya (*British Association of Art Therapist*) merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media utama individu untuk mengekspresikan dan mengomunikasikan emosinya. Melalui *art therapy*, individu akan merasa lebih tenang dan mampu untuk membebaskan emosi yang membuat dirinya cemas (Hu et al., 2021). Hu juga mengatakan bahwa seseorang tidak perlu memiliki keahlian di bidang seni untuk bisa melakukan *art therapy*, karena tujuan utama dari pelaksanaan *art therapy* adalah bukan untuk membuat sebuah karya yang indah, tetapi menjadi sarana agar individu bisa berubah dan tumbuh secara personal dengan seni sebagai media perantaranya.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hu dan rekannya (2021), *art therapy* menjadi bentuk terapi yang paling umum digunakan untuk menangani kecemasan dan depresi karena *art therapy* mampu berperan sebagai media perantara komunikasi yang mana penderita kecemasan dan depresi sering kesulitan untuk mengomunikasikan apa yang mereka rasakan secara verbal dan terstruktur (Attard dan Larkin, 2016; Deshmukh et al., 2018; Chiang et al., 2019; Papangelo et al., 2020 dalam Hu et al., 2021). Selain itu, Asosiasi Terapi Seni Amerika (*The American Art Therapy Association*) (2017) juga menjelaskan bahwa *art therapy* digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan motor-sensori, meningkatkan kepercayaan dan kesadaran diri, menumbuhkan ketahanan emosional, mengembangkan kemampuan sosial, dan mengurangi konflik dalam diri individu.

Psikolog Klinis Anak dan Remaja, Debora Basaria, dalam wawancara bersama penulis (2023) menyatakan bahwa rasa cemas secara umum merupakan suatu hal yang manusiawi dan pasti dimiliki oleh setiap orang. Basaria juga menyebutkan bahwa rasa cemas dalam batasan tertentu justru bisa melindungi diri

sendiri dari bahaya. Namun, apabila rasa cemas muncul terlalu banyak dan menimbulkan kecemasan berkepanjangan, maka perlu diwaspadai bahwa hal tersebut adalah gangguan kecemasan yang dapat mengganggu keseharian bahkan membahayakan penderitanya. Di Indonesia, khususnya di DKI Jakarta, penderita gangguan kecemasan terbilang tinggi karena berdasarkan hasil survei Riset Kesehatan Dasar 2018 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diketahui gangguan jiwa yang paling banyak diderita oleh penduduk DKI Jakarta adalah gangguan kecemasan yaitu sebanyak 30%, disusul dengan gangguan depresi sebanyak 23,5%, dan 6,4% mengalami gangguan perilaku. Penduduk DKI Jakarta juga lebih rentan terkena gangguan kecemasan daripada penduduk di daerah lain, hal ini terbukti pada prevalensi gangguan mental emosional, yang di dalamnya mencakup gangguan kecemasan, di DKI Jakarta adalah sebesar 10,1%, lebih tinggi dari 9,8% rata-rata nasional se-Indonesia.

Berdasarkan pemaparan tentang *art therapy* dan manfaatnya untuk mengatasi gangguan kecemasan, pengetahuan tentang *art therapy* di masyarakat DKI Jakarta menjadi penting agar masyarakat bisa mengetahui cara mengatasi gangguan kecemasan. Namun cukup disayangkan, tingkat pengetahuan masyarakat akan *art therapy* ini masih rendah (Basaria, 2023). Masyarakat juga cenderung lebih mengetahui *art therapy* sebagai bentuk seni, bukan sebagai bentuk terapi yang dapat memberikan manfaat terapeutik (Yulianti, 2023). Hal ini didukung dengan hasil kuesioner bahwa masyarakat DKI Jakarta berusia 15—24 tahun menyetujui bahwa *art therapy* merupakan bagian dari seni dan harus menghasilkan karya yang bagus dari sesi *art therapy*.

Oleh karena itu, menjadi penting adanya sebuah media yang dapat memberikan informasi mengenai *art therapy* dan bagaimana seni mampu mengatasi kecemasan pada seseorang. Dengan demikian, penulis bermaksud untuk melakukan perancangan tentang *art therapy* khususnya untuk mengatasi gangguan kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis mampu merumuskan suatu rumusan masalah yaitu: “Bagaimana perancangan media informasi tentang *art*

therapy untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja dan dewasa muda usia 15—24 tahun?”

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan masalah dalam latar belakang dan rumusan masalah, maka ruang lingkup penelitian tugas akhir ini akan dibatasi menjadi:

1) Geografis

- a. Provinsi : DKI Jakarta
- b. Kota : Jakarta Pusat, Jakarta Utara, Jakarta Timur, Jakarta Barat, dan Jakarta Selatan

Provinsi DKI Jakarta memiliki prevalensi gangguan mental emosional sebesar 10,1% yang mana angka ini lebih tinggi daripada prevalensi skala nasionalnya yang sebesar 9,8% (Laporan Nasional Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat di DKI Jakarta lebih rentan untuk mengalami gangguan kecemasan yang tercakup dalam gangguan mental emosional.

2) Demografis

- a. Jenis Kelamin : Semua gender

Menurut beberapa penelitian terdahulu, diketahui bahwa perempuan secara umum memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki (Anissa et.al., 2018 dan Novitria & Khoirunnisa, 2022), namun tidak menutup kemungkinan bahwa laki-laki juga bisa menderita gangguan kecemasan, karena berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Psikolog Anak dan Remaja Debora Basaria, kecemasan berasal dari emosi cemas yang secara alami dimiliki oleh setiap orang tanpa terkecuali. Maka dari itu, batasan jenis kelamin pada penelitian ini meliputi semua gender.

- b. Usia : 15—24 tahun
- c. Tingkat Pendidikan : SMA/SMK/S1

Masyarakat dalam kelompok usia 15—24 tahun di DKI Jakarta memiliki prevalensi gangguan mental emosional yang paling tinggi dibandingkan kelompok usia lain yaitu sebesar 11,26% dari 2.122 sampel, sedangkan pada masyarakat kelompok usia 25—34 tahun sebesar 9,61% dari 2.849 sampel, dan masyarakat kelompok usia 35—44 tahun sebesar 8,88% dari 2.579 sampel (Laporan Riskesdas DKI Jakarta, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat DKI Jakarta pada kelompok usia 15—24 tahun lebih rentan terkena gangguan kecemasan sehingga penelitian ini dibatasi pada masyarakat yang berada dalam kelompok usia tersebut.

d. SES : B—A

Kategori masyarakat SES B—A menurut Talenta Data Indonesia dikategorikan berdasarkan tingkat pengeluaran rumah tangga setiap bulannya yaitu masyarakat yang mengeluarkan uang sebesar Rp 3.000.000 sampai dengan lebih dari Rp 7.500.000. Orang-orang yang termasuk dalam SES ini memiliki kecenderungan literasi digital yang baik sehingga lebih bisa memahami informasi yang akan penulis sampaikan dalam perancangan ini.

3) Psikografis

Batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi secara psikografis sebagai berikut:

- a. Orang yang terindikasi gangguan kecemasan ringan hingga sedang.
- b. Orang yang memiliki koneksi/pengalaman melakukan seni.
- c. Orang yang peduli akan kesehatan mental dirinya.
- d. Orang yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dan suka membaca untuk mendapatkan informasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Konselor Psikolog Art Therapy Center Widyatama Bandung, Yulianti, *art therapy* bisa mengatasi gangguan kecemasan ringan, sedang, dan tinggi/klinis, namun

pada tingkat klinis penderita harus didampingi oleh terapis/psikolog agar hasil dari *art therapy* bisa maksimal. Kemudian, Yulianti juga menyebutkan bahwa *art therapy* untuk mengatasi gangguan kecemasan akan sangat efektif apabila individu telah/pernah memiliki hubungan dengan seni

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dilakukannya penyusunan tugas akhir ini adalah untuk merancang media informasi tentang *art therapy* untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja dan dewasa muda usia 15—24 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari penyusunan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1) Bagi Penulis

Penulis bisa mengimplementasikan ilmu yang telah penulis dapatkan selama perkuliahan ke dalam proyek nyata, mengasah kemampuan berpikir kreatif penulis dalam memecahkan suatu masalah, dan mengetahui lebih dalam proses yang dilalui untuk merancang sebuah media informasi. Selain itu penulis juga bisa menambah pengetahuan terkait *art therapy* dan manfaatnya terhadap kesehatan mental seseorang, terutama terhadap remaja dengan gangguan kecemasan.

2) Bagi Masyarakat

Tugas akhir ini diharapkan bisa menjadi sebuah informasi baru kepada masyarakat tentang penggunaan *art therapy* sebagai salah satu bentuk terapi yang bisa mengatasi gangguan kecemasan pada remaja.

3) Bagi Universitas

Tugas akhir ini diharapkan bisa menjadi sebuah referensi ataupun wawasan baru untuk penelitian dan/atau perancangan berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan *art therapy*, gangguan kecemasan, dan perancangan media informasi.