

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketahanan mental merupakan karakteristik kemampuan seseorang dalam bekerja dibawah stres dan tekanan secara konsisten sehingga dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan secara efektif. Beberapa orang ketika sedang dibawah tekanan dan stress, merasakan kecemasan dan beberapa mengalami beban mental sehingga menimbulkan respon untuk menghindari dan menjauhi permasalahan yang dialami (Seeman, 2016).

Regulasi emosi adalah kemampuan cara seseorang untuk mengenal, mengontrol, dan menanggapi emosi. Kurangnya pengelolaan emosi yang tepat pada individu dapat mempengaruhi cara seseorang berhubungan dengan dirinya sendiri, orang lain, dan sekitarnya. Kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi secara sehat atau disregulasi emosi merupakan salah satu gejala pada gangguan kepribadian yang dikenal sebagai *Borderline Personality Disorder* (BPD). Salah satu gejala utama pada BPD adalah perubahan suasana hati yang intens dan tidak stabil, serta merasakan ketidakpastian tentang bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri. Perubahan emosional yang ekstrim ini dapat menyebabkan hubungan tidak stabil dan rasa sakit secara emosional terhadap pengidap BPD (National Institute of Mental Health, 2023).

Salah satu psikoterapi yang sering digunakan dalam mengatasi gejala – gejala pada BPD adalah *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). Psikoterapi ini dapat membantu secara efektif dalam mengurangi gejala disregulasi emosi pada BPD dengan menggunakan 4 modul yang terstruktur dalam DBT, yaitu *core mindfulness*, *distress tolerance*, *interpersonal effectiveness*, dan *emotion regulation*. DBT dikembangkan oleh Marsha Linehan dengan fokus awal untuk mengurangi perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri.

Di negara Indonesia data jumlah penduduk dengan *Borderline Personality Disorder* tidak menentu atau pasti dikarenakan penelitian tentang BPD di Indonesia masih sangat terbatas (Sarwendah et al., 2022) dan berdasarkan dari laporan nasional Riskesdas tahun 2018 dari Kementerian Kesehatan RI, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk diatas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Informasi mengenai BPD di Indonesia sudah ada namun masih berbentuk dalam artikel *website* ataupun jurnal ilmiah sehingga isi konten informasi didalamnya tidak mudah untuk dipahami oleh banyak kalangan. Komunitas *support group* BPD di Indonesia hanya ada satu yaitu Komunitas Borderline Personality Disorder Indonesia, yang menjadi tempat untuk menyebarkan informasi tentang BPD ke publik melalui media sosial dan tempat penderita BPD untuk saling bercerita dan membagikan pengalaman mereka, dan mereka pun juga menyediakan program – program seperti layanan *hotline* pencegahan bunuh diri (*suicide prevention*), webinar, workshop, dsb. Namun informasi yang disediakan oleh komunitas tersebut kurang komunikatif dan interaktif terlihat dari visualisasi informasi yang tidak konsisten dan diolah dengan baik sehingga konten tidak dipahami secara efektif.

Menurut Black & Walker (2016) dalam jurnalnya yang berjudul “*Introduction: Effective Information Design*”, desain informasi yang efektif diperlukan oleh organisasi agar dapat menyampaikan pesan dan komunikasi yang jelas kepada anggotanya atau konsumen. Desain informasi yang baik juga dapat membantu orang untuk memenuhi kebutuhan, menyelesaikan permasalahan, serta memahami suatu topik dengan mudah. Oleh karena itu, penulis bermaksud membantu Komunitas BPD Indonesia dalam merancang media informasi yang mudah diakses, lengkap, dan menggunakan interaktivitas agar bisa membangun interaksi antar pengguna.

Dengan perancangan ini, diharapkan target pengguna dan juga masyarakat luas dapat mengakses informasi tentang BPD dan psikoterapi DBT dengan lebih mudah untuk dipahami dan mulai mengenal gangguan kepribadian BPD beserta psikoterapi DBT.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disusun, dapat ditarik beberapa poin permasalahan sebagai berikut:

1. Informasi mengenai gangguan kepribadian seperti *Borderline Personality Disorder* masih sangat terbatas dan informasi yang tersedia hanya berbentuk artikel pendek pada *website* dan jurnal – jurnal ilmiah.
2. Konten informasi tentang BPD oleh komunitas BPD Indonesia bersifat tidak komunikatif dan interaktif terlihat dari desain visual konten informasi yang tidak konsisten dan diolah dengan baik sehingga konten tidak dipahami secara efektif.

Berdasarkan poin-poin permasalahan yang disusun, maka rumusan masalah untuk Perancangan Media Informasi Interaktif mengenai *Dialectical Behavior Therapy* untuk *Borderline Personality Disorder* adalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan media informasi interaktif mengenai *Borderline Personality Disorder* dan pengobatan terapi *Dialectical Behavior Therapy* dapat membantu komunitas BPD Indonesia dalam meningkatkan pemahaman masyarakat Indonesia tentang BPD?

1.3 Batasan Masalah

Ruang lingkup pembahasan Tugas Akhir “Perancangan Media Informasi Interaktif Mengenai *Dialectical Behavior Therapy* untuk *Borderline Personality Disorder* bagi usia 18–24 tahun” akan dibatasi menjadi sebagai berikut:

1) Demografis

a. Target Primer: Masyarakat Awam

- Usia: 18 – 24 Tahun
- Jenis Kelamin: Laki – laki & Perempuan
- Pendidikan: Minimal SMA/SMK
- Pekerjaan: Karyawan, Wiraswasta/Wirausaha, Freelancer, Mahasiswa/Pelajar

- SES: A–B
- b. Target Sekunder: Pengidap / pasien BPD
 - Usia: 18–24 Tahun
 - Jenis Kelamin: Laki – laki & Perempuan
 - Pendidikan: Minimal SMA/SMK
 - Pekerjaan: Karyawan, Wiraswasta/Wirausaha, *Freelancer*, Mahasiswa/Pelajar
 - SES: A–B

Penulis menggunakan teori hierarki kebutuhan Maslow (dalam McLeod, 2024) sebagai pertimbangan dalam memilih tingkatan SES target audiens. Berdasarkan dari teori tersebut, Maslow membagi kebutuhan dasar manusia menjadi lima kelompok dalam bentuk piramida, yaitu kebutuhan fisiologis atau kebutuhan untuk bertahan hidup (*survival*), kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Maslow menyatakan bahwa seseorang tidak akan mencari kebutuhan yang lebih tinggi, jika kebutuhan sebelumnya belum terpenuhi.

Oleh karena itu, penulis memilih SES A–B karena perancangan ini berada dalam kategori kebutuhan pada tingkatan diatas, yaitu kebutuhan aktualisasi diri, sehingga tingkat SES yang mencari kebutuhan lebih tinggi sesuai dengan pilihan penulis dikarenakan kebutuhan dasar seperti fisiologis, rasa aman, dan sosial sudah terpenuhi pada tingkat SES A–B.

2) Geografis

- a. Primer: Jabodetabek
- b. Sekunder: Indonesia

3) Psikografis

- a. Orang – orang yang belum pernah mendengar atau belum memahami lebih dalam tentang pengobatan terapi *Dialectical Behavior Therapy* untuk *Bipolar Personality Disorder*.
- b. Orang – orang yang memiliki rasa ingin tahu (*curiosity*) yang tinggi dalam mencoba dan mendapatkan pengalaman yang baru.
- c. Orang – orang yang peduli terhadap kesehatan mental dan cenderung memiliki *critical-thinking*.
- d. Orang – orang yang suka membaca informasi melalui media informasi interaktif dan memahami penggunaan teknologi modern (*tech savvy*).
- e. Orang – orang yang suka berkumpul ke tempat publik, seperti pusat perbelanjaan, taman, kampus, dan lain – lain.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan perancangan ini diadakan adalah merancang media informasi interaktif dalam bentuk pameran interaktif untuk membantu komunitas BPD Indonesia merancang dan menyebarkan informasi dalam bentuk pengenalan tentang BPD dan DBT dengan visualisasi desain yang lebih konsisten, mudah dipahami, dan mudah diakses.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

1) Bagi Penulis

Melalui perancangan ini, penulis dapat menerapkan ilmu – ilmu yang telah didapatkan saat kuliah di Universitas Multimedia Nusantara melalui perancangan sebuah media informasi interaktif tentang pengobatan terapi *Dialectical Behavior Therapy* untuk *Borderline Personality Disorder*. Penulis juga memahami lebih dalam tentang gangguan kepribadian dan pengobatan terapi yang tersedia dalam membantu mengurangi gejala dari *Borderline Personality Disorder*.

2) **Bagi orang lain**

Penulis berharap masyarakat Indonesia akan semakin sadar dan peduli dengan keberadaan gangguan kepribadian dan penderitanya serta memahami psikoterapi *Dialectical Behavior Therapy*.

3) **Bagi Universitas**

Melalui perancangan laporan ini, dapat menambah literasi bagi kampus dan bagi mahasiswa lain yang ingin mengambil topik serupa bisa mendapatkan referensi data pendukung untuk topik mereka dan mahasiswa lain dapat menjadi lebih sadar dan peduli juga terhadap gangguan kepribadian dan pengobatan terapinya.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA