

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penduduk Indonesia mengalami masalah gangguan kesehatan mental secara emosional sebanyak lebih dari 19 juta penduduk dan berusia lebih dari 15 tahun (Riskedsas, 2018). Individu yang menderita gangguan mental emosional ini merupakan remaja dan dewasa (Kemenkes RI, 2021). Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022* mengindikasikan bahwa sekitar 15,5 juta remaja (34,9 persen dari total populasi remaja Indonesia) mengalami masalah kesehatan mental.

Gangguan mental emosional dapat disebabkan dari persaingan yang tinggi dalam prestasi akademik, beban tugas yang berat, dan ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan sekolah dapat menjadi faktor penyebab masalah kesehatan mental pada remaja. Tekanan akademik untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian dan tuntutan prestasi yang tinggi dapat menyebabkan stres berkepanjangan dan kecemasan (Prasetyo, A., & Suhartini, E, 2020).

Adanya beberapa hal yang dapat disebabkan dari gangguan mental emosional ini, dan yang paling buruknya adalah kasus bunuh diri yang tinggi di kalangan remaja. Menurut Data Kepolisian Negara RI, pada tahun 2022 Indonesia memiliki sebanyak 556 kasus bunuh diri dan mengalami kenaikan pada tahun 2023 sebanyak 50%. Dimana pada bulan Januari sampai Agustus 2023 Indonesia menyentuh sebanyak 886 kasus bunuh diri.

Salah satu cara yang dapat membantu kesehatan mental remaja adalah dengan meditasi. Meditasi adalah perjalanan kembali ke rumah, ke tempat di dalam diri kita yang sudah ada sejak awal (Sharon Salzberg, 2019). Menurut Dokter Madhav Goyal penulis jurnal "*Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being*" pada tahun 2014 mengemukakan bahwa meditasi *mindfulness* dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada individu yang mengalaminya. Penelitian ini juga didukung oleh Universitas Oxford pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa meditasi juga dapat mengurangi depresi.

Dari kuesioner yang sudah disebarakan kepada 120 responden menunjukkan bahwa sebanyak 52,2% remaja berusia 15-21 tahun tidak pernah melakukan *self-meditation* sebelumnya. Dengan demikian, penulis merancang *E-Book self-meditation* untuk kesehatan mental remaja usia 15-21 tahun agar dapat diketahui oleh masyarakat Indonesia bahwa diterapkannya meditasi dapat mengurangi stres dan kecemasan pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang akan disampaikan ini adalah:

- Bagaimana perancangan *E-Book self-meditation* untuk kesehatan mental remaja usia 15-21 tahun

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah yang dibahas pada perancangan proposal antara lain:

1) Demografis

- i. Usia : 15 – 21 tahun
- ii. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
- iii. Pendidikan Minimal : SMP

2) Geografis

- i. Negara: Indonesia
- ii. Provinsi: DKI Jakarta
- iii. Kota: Jakarta, Tangerang, Bekasi

3) Psikografis

- i. Perancangan *E-Book* ini ditujukan kepada anak remaja yang memiliki masalah pada kesehatan mental

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari perancangan *E-Book* ini untuk mengajarkan bagaimana *self-meditation* dapat diterapkan pada anak remaja berumur 15-21 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari tugas akhir ini dapat dirasakan oleh tiga pihak, yaitu: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

1.5.1 Bagi Penulis

Melalui perancangan ini, penulis mendapat kesempatan dalam mempelajari mengenai meditasi dan kesehatan mental remaja. Penulis juga dapat mengaplikasikan teori desainnya pada media informasi ini.

1.5.2 Bagi Orang Lain

Perancangan ini dapat berguna sebagai sarana edukasi anak remaja berusia 15-21 tahun dalam mempelajari meditasi untuk kesehatan mentalnya.

1.5.3 Bagi Universitas Multimedia Nusantara

Hasil dari perancangan ini dapat berguna sebagai referensi bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi yang ingin melakukan penelitian yang serupa.

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA