

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena budaya penggemar (*fan culture*) sudah marak di Indonesia. Indonesia sendiri menduduki peringkat kedua (88,6%) jumlah penduduk terbanyak yang terpapar oleh *K-Pop* (Lee, 2024). Budaya penggemar atau *fan culture* kini semakin berkembang, terutama di era digital yang semakin maju dan serba cepat. Para penggemar, seperti *K-Pop*, *Wibu*, *Otaku*, dan *J-Pop*, dimudahkan dalam mengakses media, komunitas atau forum, serta ruang untuk berkreasi. Dalam penelitian yang membahas mengenai hubungan *Celebrity Worship* dengan *Maladaptive Daydreaming*, Zsila dkk. menyatakan bahwa seseorang yang memiliki aktivitas melamun yang tinggi akan lebih berpotensi untuk terobsesi dengan selebriti (2018, hal. 661). Oleh karena itu, aktivitas mengkhayal ini sudah tidak asing lagi dalam budaya penggemar. Bentuk aktivitas mengkhayal dalam budaya penggemar adalah seperti menulis cerita fiksi penggemar (*fan-fiction*), membuat *Alternate Universe (AU)*, dan diskusi dalam forum komunitas untuk mengekspresikan imajinasi mereka. Berkhayal adalah aktivitas yang normal. Namun, mengkhayal menjadi tidak wajar jika sudah mengganggu kehidupan seseorang. Dalam istilah psikologis, perilaku melamun secara berlebihan ini disebut dengan *Maladaptive Daydreaming*.

Maladaptive daydreaming atau dapat disingkat *MD* adalah suatu perilaku melamun secara intens, dimana fantasi yang dibayangkan dapat mengganggu berbagai aspek dalam kehidupan, seperti interaksi sosial, performa akademik, dan pekerjaan (Somer, 2002, hal. 199). *Maladaptive Daydreaming* memiliki sifat *immersive* dan ketergantungan, dimana dapat menghambat penderitanya menyelesaikan tugas tanpa berkhayal, dengan durasi imajinasinya yang lama, dan dengan gambar yang sangat jelas (Soffer-Dudek & Somer, 2018, hal. 3). *Maladaptive Daydreaming* ini dapat menjadi bentuk pelarian dari kehidupan yang

kurang baik. Namun, cara ini tidaklah efektif dan dalam waktu panjang hanya dapat membuat penderitanya merasa malu dan menyesal (Soffer-Dudek & Somer, 2018, hal. 9). Akibatnya, banyak penderitanya menutupi hal tersebut dari orang lain, termasuk praktisi medis (Soffer-Dudek & Somer, 2018, hal. 3).

Maladaptive Daydreaming ini sering ditemukan bersamaan dengan masalah kejiwaan lainnya, seperti gangguan cemas, depresi, *OCD*, *ADHD*, dan *dissociative disorders* (Fisher, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Somer mengenai komorbiditas *MD* yang diuji pada 39 narasumber penderita *MD* (Somer dkk., 2017, hal. 4), penderita dinyatakan juga memiliki *ADHD* (76,92%), gangguan cemas (71,79%), depresi (66,67%), dan *obsessive-compulsive* (53,85%). Lalu, semakin parah dan panjang durasi *MD*, maka semakin parah tingkatan disosiasi, gejala *obsessive-compulsive*, depresi, dan emosi negatif yang dimiliki penderitanya (Soffer-Dudek & Somer, 2018, hal. 8). Jika *MD* ini tidak segera diatasi, dapat menyebabkan penurunan fungsi dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat beresiko memperburuk penyakit kejiwaan seseorang (Tim Medis Siloam Hospitals, 2024). Selain itu, orang yang memiliki *MD* bersamaan dengan penyakit mental lainnya, seperti depresi dan gangguan cemas, memiliki resiko lebih tinggi untuk memiliki *distress* yang besar hingga timbul pikiran dan percobaan bunuh diri (Soffer-Dudek & Oh, 2024, hal. 6). Lalu, menurut Menteri Kesehatan RI dari laman Detik *Health* (2023), prevalensi gangguan jiwa di Indonesia adalah 1 dari 10 orang, dengan deteksi dini yang masih rendah (Azizah, 2023). Angka tersebut dapat dikatakan tinggi, sehingga penting bagi topik ini untuk diangkat.

Istilah *MD* ini masih belum banyak diketahui di Indonesia, sehingga menyebabkan masalah desain yang dapat dilihat dari media informasinya yang masih kurang tertuju pada target audiens. Lalu, melihat urgensi yang cukup tinggi membuat media persuasi untuk edukasi mengenai *MD* menjadi penting untuk dilakukan agar dapat membangun kesadaran di masyarakat, terutama di kalangan dewasa muda berusia 20-30 tahun yang aktif dalam budaya penggemar. Oleh sebab itu, penulis memutuskan untuk merancang kampanye edukasi untuk membangun kesadaran mengenai *MD* pada masyarakat berusia dewasa muda di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, berikut adalah masalah yang ditemukan:

1. Gejala *Maladaptive Daydreaming* banyak ditemukan oleh masyarakat Indonesia, namun kesadaran terhadap *Maladaptive Daydreaming* masih rendah.
2. Minimnya media informasi mengenai *Maladaptive Daydreaming* dan tidak ditemukannya media persuasi yang berfokus mengedukasi mengenai *Maladaptive Daydreaming* di Indonesia.

Dari masalah di atas, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan kampanye edukasi untuk membangun kesadaran mengenai *Maladaptive Daydreaming* pada dewasa muda?

1.3 Batasan Masalah

Batasan Masalah dari perancangan ini adalah:

1. Objek Perancangan: Penulis memilih untuk merancang sebuah kampanye edukasi mengenai *Maladaptive Daydreaming* dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia terhadap gejala, dampak, dan cara penanggulangan *Maladaptive Daydreaming*.
2. Target STP: Target dalam perancangan ini adalah jenis kelamin perempuan, berusia 20-30 tahun. Lalu, pendidikan minimal perguruan tinggi, SES A-B, bekerja sebagai pekerja kantor atau mahasiswa/pelajar, berdomisili di Jabodetabek. Selain itu, target audiens dari perancangan ini adalah mereka yang sudah dan yang bergabung dalam *fandom*, berpotensi memiliki gejala *Maladaptive Daydreaming* atau bagi mereka yang memiliki kerabat/kenalan dekat yang memiliki *Maladaptive Daydreaming*.
3. Konten Perancangan: Konten yang akan diangkat adalah edukasi terkait *Maladaptive Daydreaming*, dari karakteristik, dampak, dan cara mengatasi

atau menghindarinya. Lalu, bekerja sama dengan instansi yang bergerak di bidang kesehatan jiwa seperti psikolog atau psikiater untuk dapat memberikan informasi yang dapat dipercaya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang kampanye edukasi untuk membangun *awareness* mengenai *Maladaptive Daydreaming* pada dewasa muda.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan tujuan di atas, perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Berikut adalah manfaat dari tugas akhir ini.

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini bermanfaat sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia mengenai *Maladaptive Daydreaming*. Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, yang dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang membahas materi kampanye edukasi dan *Maladaptive Daydreaming*.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen, mahasiswa, dan peneliti lain yang tertarik dalam perancangan pilar persuasi DKV, khususnya merancang kampanye sosial dengan topik *Maladaptive Daydreaming*. Selain itu, diharapkan penelitian Tugas Akhir ini dapat menjadi dokumen arsip universitas.