

ABSTRAK

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL

Annisa Salsabila

Program Studi Desain Komunikasi Visual

NIM : 1601160207

Isu kesehatan mental merupakan pemberitaan diskusi yang ramai dibicarakan di media sosial saat ini karena masyarakat di Indonesia sudah mulai menyadari pentingnya isu mengenai kesehatan mental. Tetapi, angka penderita depresi di Indonesia terus bertambah dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 data hasil Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia 15 tahun ke atas meningkat menjadi 9,8% sekitar 12 juta penduduk. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gangguan mental emosional seperti depresi dapat berpotensi menjadi beban kedua terbesar pada tahun 2020 dan merupakan penyebab dari kasus bunuh diri yang dilakukan oleh usia 15-29 tahun atau usia remaja dan dewasa muda, Jika tidak segera ditangani maka angka depresi akan terus meningkat dan tidak menutup kemungkinan kasus bunuh diri semakin banyak dilakukan. Salah satu penyebab depresi ialah adanya kekecewaan yang terjadi akibat keinginan atau pencapaian yang tidak terwujud yang dapat membuat berkurangnya penghargaan pada diri sendiri. Keadaan yang membuat depresi semakin buruk ialah individu yang memiliki penghargaan diri rendah dan selalu memandang dirinya hanya pada kelemahannya saja. Dalam perancangan ini metode yang digunakan adalah kuisioner, wawancara, observasi dan studi pustaka. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menyediakan media edukasi sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Manfaat yang diharapkan dari perancangan ini adalah agar masyarakat mulai menyadari dan awas diri dalam menjaga kesehatan mental agar memperkuat pribadi diri sehingga mengurangi tingkat depresi di Indonesia.

Kata kunci : Desain, Kesehatan Mental, Depresi,