

# Perancangan Media Edukasi untuk Menjaga Kesehatan Mental Emosional

## *Designing Educational Media to Maintain Emotional Mental Health*

Annisa Salsabila<sup>1</sup>, Riky Azharyandi Siswanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <sup>2</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

<sup>1</sup>annisasalsabila@student.telkomuniversity.ac.id, <sup>2</sup>rikysiswanto@telkomuniversity.ac.id

---

### Abstrak

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. Salah satu penyebab depresi ialah adanya kekecewaan yang terjadi akibat keinginan atau pencapaian yang tidak terwujud yang dapat membuat berkurangnya penghargaan pada diri. Keadaan yang membuat depresi semakin buruk ialah individu yang memiliki penghargaan diri rendah dan memandang dirinya hanya pada kelemahannya. 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

---

### Abstract

*The issue of mental health is a lively discussion discussed on social media, because people have begun to understand mental health issues. However, the number of people suffering from depression in Indonesia continues to increase from year to year. In 2018, the data from the Basic Health Research stated that the prevalence of mental changes in Indonesia's population of 15 years increased by 9.8% around 12 million people. The World Health Organization (WHO) declares mental disorders as well as depression that can occur in 2020 and is the cause of problems that occur at the age of 15-29 years or the age of adolescents and young adults. One of the causes of disappointment that occurs because of desires or desires that do not materialize that can reduce respect for yourself. Circumstances that make depression worse the individual who has self-respect and favors himself only for his weaknesses. The method used is questionnaire, interview, observation and literature study. The purpose of this design is to provide educational media as a health booster. The expected benefit of this design is that people begin to realize and focus on mental health in order to improve themselves by reducing the level of depression in Indonesia.*

**Keyword** : design, mental health, depression

---

### 1. Pendahuluan

Isu mengenai kesehatan mental sudah mulai disadari oleh masyarakat di Indonesia, dapat dilihat dari pemberitaan diskusi yang terjadi di beberapa sosial media. Namun mengenai kesehatan mental, masih banyak stigma dari masyarakat yang menganggap bahwa isu kesehatan mental merupakan suatu hal yang tidak lazim, contoh stigma masyarakat terhadap isu kesehatan mental, yaitu kurangnya ilmu agama, gila dan dianggap berpura-pura atau hanya melebih-lebihkan saja. Dalam hal ini, individu yang ingin meminta pertolongan menjadi malu dan takut akan mendapatkan respon negatif dari lingkungan sekitarnya dan akhirnya menyimpan hal itu untuk dirinya sendiri (Esthy Putri, 2019).

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 penderita depresi termasuk tinggi dan bahkan berpotensi menjadi beban terbesar nomor dua pada tahun 2020 dan beban pertama pada tahun 2030 mendatang, dan mereka juga menyatakan bahwa bunuh diri adalah penyebab utama kedua kematian pada usia remaja dan dewasa muda sekitar usia 15-29 tahun, 80-90 persen penyebab bunuh diri adalah gangguan mental emosional terutama pada depresi. Kematian pada usia remaja dan dewasa muda sekitar usia 15-29 tahun disebabkan adanya tindakan bunuh diri yang terjadi karena gangguan mental emosional terutama pada depresi. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan orang mengalami depresi, diantaranya disebabkan oleh pengaruh dari adanya tekanan hidup, lingkungan individu dan juga pengalaman, misalnya memiliki trauma psikis saat masih kecil sampai tumbuh dewasa karena kehilangan orang yang disayangi, keadaan sosial yang buruk (Hidayat, dalam Astuty, 2008). Haye juga menyatakan penyebab depresi adalah keinginan atau tujuan yang tidak terwujud sehingga terjadi kekecewaan yang membuat individu merasa kegagalan pada dirinya, dan perasaan itu dapat mengakibatkan kurangnya penghargaan pada diri sendiri. Individu yang memiliki penghargaan diri yang rendah biasanya selalu melihat kelemahan dirinya dan berpikiran negatif (Cynthia: 2009).

Dalam permasalahan tersebut, perlunya menjaga kesehatan emosional karena hal tersebut berpengaruh pada kehidupan individu, dan kehidupan bersosialnya. Jika individu mengalami gangguan mental emosional dan terus dibiarkan larut, dapat memicu keinginan untuk bunuh diri. Penulis ingin merancang media untuk memberi edukasi mengenai cara menjaga kesehatan mental emosional yang tepat, agar individu memiliki kemampuan untuk berpikir positif dan jiwa yang tangguh.

## 2. Landasan Teori

### 2.1 Teori Desain Komunikasi Visual

Munurut Kusrianto (2007:2) Desain Komunikasi Visual adalah ilmu yang bertujuan untuk mempelajari bagaimana cara menyampaikan pesan kepada audiens melalui berbagai macam media dengan komunikasi dan pengungkapan kreatif secara visual yang berupa elemen grafis seperti gambar, tipografi, tata letak dan warna.

### 2.2 Teori Buku

Menurut Stanley J. Baran (2012:83) dalam bukunya “Pengantar Komunikasi Massa, Melek Media dan Budaya” Media massa yang paling pertama adalah media massa yang memiliki sifat yang sangat dan paling personal. Media massa yang pertama adalah buku, oleh karena itu dalam buku memiliki sifat yang paling personal, dan dapat menyampaikan pesan dan juga menghibur.

### 2.3 Teori Tipografi

Menurut Kusrianto (2007:191) Tipografi adalah kata atau kalimat yang disusun dengan huruf yang berfungsi untuk menyampaikan suatu pandangan atau kesan secara visual. Pemilihan jenis huruf juga dapat menyampaikan citra yang ingin disampaikan. Menurut Siswanto dan Dolah (2019), dalam era digital seperti saat ini logo tidak menjadi yang utama melainkan bagaimana *brand* mampu memberikan unsur yang lebih bersifat manusiawi.

### 2.4 Teori Layout

Menurut Rustan (2009) *layout* dapat diartikan sebagai penempatan elemen-elemen desain ke dalam media yang berguna sebagai pendukung konsep dan pesan yang akan diberikan ke target.

### 2.5 Teori Ilustrasi

Menurut Kusrianto (2007:140).ilustrasi adalah seni berupa gambar yang digunakan sebagai media untuk menjelaskan suatu ide atau gagasan dengan visual, dengan berkembangnya ilustrasi, kini ilustrasi dapat dimanfaatkan sebagai dekorasi dalam ruang kosong. Misalnya, ruang kosong dalam koran, majalah, dan lain-lain. Ilustrasi memiliki beragam bentuk, contohnya sketsa gambar, grafis, lukisan karikatur, dan juga foto.

### 2.6 Teori Warna

Menurut Kusrianto (2007:46) Warna sebagai penarik perhatian karena memiliki komponen yang tajam, sehingga dapat memicu timbulnya rasa senang, sedih, semangat, dan lain-lain. Warna merupakan sebuah pelengkap bagi gambar yang dapat mewakilkan perasaan pelukis dalam berkomunikasi.

## 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada perancangan ini yaitu wawancara yang dilakukan dengan psikiater, psikolog dan responden, studi pustaka dan metode analisis data yang digunakan adalah analisis matriks pada proyek sejenis.

## 4. Data Khalayak Sasaran

Target untuk perancangan ini adalah laki-laki dan perempuan yang berusia 18-24 tahun dengan status mahasiswa dengan sosial menengah keatas yang pernah mengalami penghargaan diri yang rendah dan mereka yang ingin mencari jati diri mereka.

## 5. Konsep Perancangan

### 5.1 Konsep Pesan

Konsep pesan yang ingin disampaikan pada perancangan ini ialah mengenai konsep penghargaan pada diri sendiri untuk menjaga kesehatan mental emosional. Karena pada masa ini mahasiswa sedang dalam masa transisi menuju ke tahap dewasa, dimana banyak perubahan pada kehidupan sosial, emosi, dan mentalnya. Dengan menanamkan meningkatkan *Self-esteem* individu dapat memiliki pribadi yang positif dalam berpikir dan tangguh sehingga mampu untuk bertahan pada setiap kondisi, dan yang terpenting individu dapat menghargai dirinya sendiri dalam aspek apapun. Jika memiliki *Self-esteem* yang negatif dan secara terus-menerus merupakan hal yang tidak perlu, padahal setiap individu itu berbeda dan memiliki porsinya masing-masing.

### 5.2 Konsep Kreatif

Isi buku akan dibagi dalam beberapa bagian, pada bagian pertama seperti penjelasan apa itu *self-esteem* dan mengapa penting untuk kesehatan mental, bagian kedua bagaimana langkah-langkah dalam membangun *self-esteem*, bagian ketiga instruksi kegiatan untuk dilakukan sehari-hari dan juga ada beberapa halaman yang dapat diisi. Adanya tambahan elemen visual seperti ilustrasi maupun dekorasi untuk memperindah isi buku agar terlihat menarik. Penggunaan warna yang tepat sesuai dengan topik pembahasan dan penggunaan beberapa jenis huruf agar tampilan buku tidak monoton.

### 5.3 Konsep Media

#### 5.3.1 Media Utama

Buku digunakan sebagai media utama, karena informasi lengkap yang dibutuhkan ada didalam buku dan ada beberapa jurnal berupa *self questions* yang dapat di isi oleh target audiens.

#### 5.3.2 Media Pendukung

Media pendukung yang akan digunakan untuk mengkomunikasikan mengenai produk, dan pesan mengenai menjaga kesehatan mental dan pentingnya penghargaan pada diri sendiri.

1. Sosial Media

Sosial media yaitu instagram sebagai alat untuk mempromosikan dan penjualan media utama, melalui iklan Instagram dan pada postingan Instagram berisi ajakan untuk menjaga kesehatan mental dengan *self-esteem*, menggunakan Instagram karena Instagram banyak diakses oleh mahasiswa.

2. Poster

Poster akan digunakan untuk menyampaikan pesan mengenai menjaga kesehatan mental emosional dengan *self-esteem* dan juga memperkenalkan media utama dengan menampilkan kontak sosial media.

3. Totebag

Totebag mempresentasikan isi buku dan dipakai oleh audiens dengan tujuan totebag tersebut dilihat oleh orang banyak. Totebag dijadikan souvenir bagi audiens yang terpilih.

### 5.4 Konsep Visual

Ilustrasi yang digunakan pada media utama sebagai *visual decoration*, dan beberapa ada yang mempresentasikan isi buku, tipografi yang digunakan adalah jenis sans serif, warna yang digunakan kontras tetapi tetap memiliki keseimbangan, warna yang kontras yaitu warna biru, orange, kuning dan turquoise. Layout menggunakan system margin dan berisi 1 kolom pada setiap halamannya.

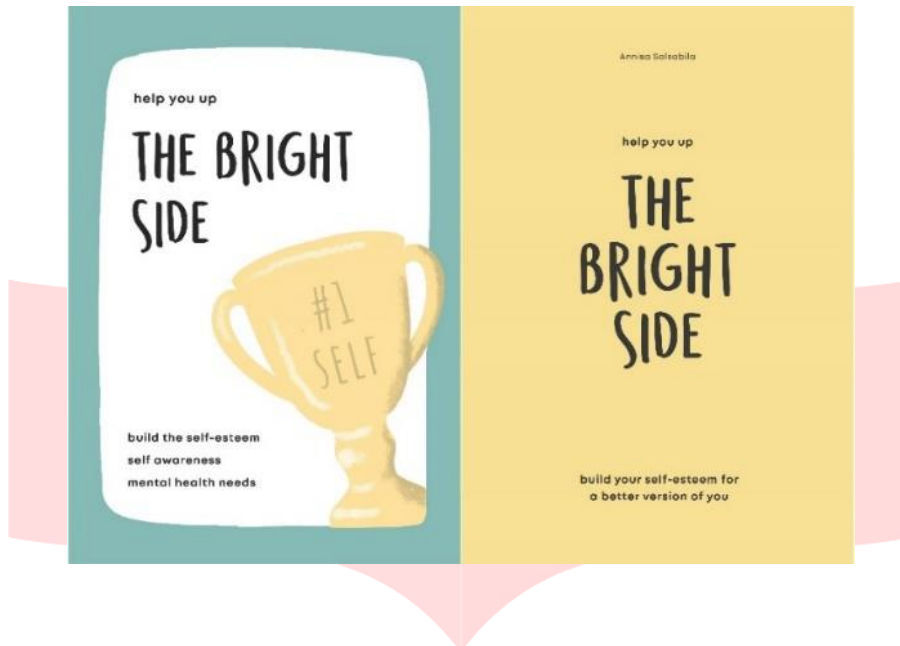
### 5.5 Konsep Bisnis

Proyek ini bekerja sama dengan instansi yaitu Depressions Warriors Indonesia, penjualan akan dilakukan dengan cara *pre-order* melalui akun media sosial Instagram.

## 5.6 Hasil Perancangan

### 5.6.1 Media Utama

Media utama pada perancangan ini adalah buku yang berjudul '*help you up the bright side*' memiliki 40 halaman dengan isi buku berbahan bookpaper dan jilid *perfect binding*.



Gambar 1 Cover Buku  
 Sumber : Annisa Salsabila, 2020



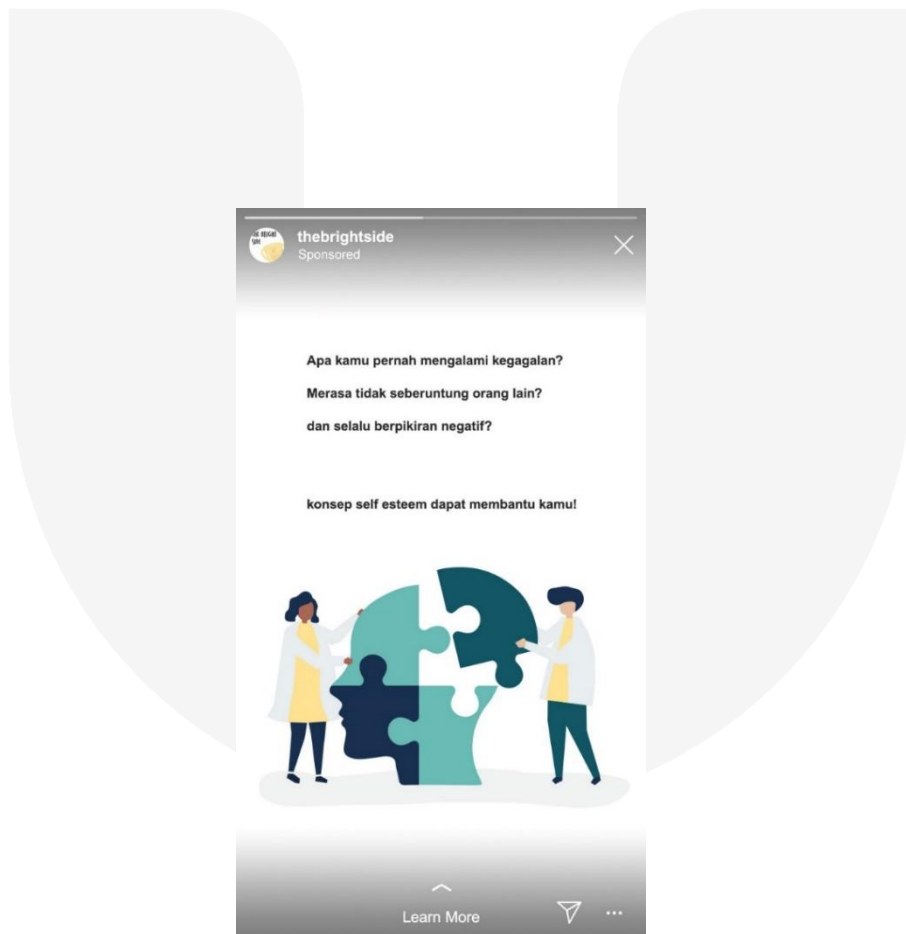
Gambar 2 Isi Buku  
 Sumber : Annisa Salsabila, 2020

**5.6.2 Media Pendukung**

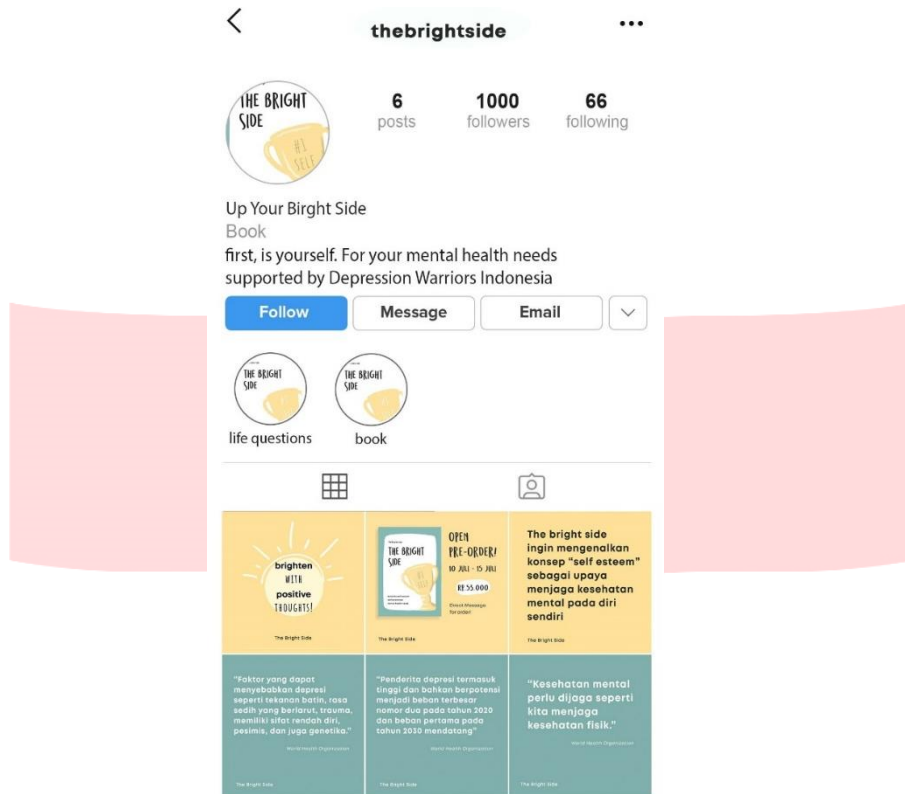
Media pendukung digunakan sebagai media untuk mempromosikan produk, media yang digunakan adalah media sosial yaitu Instagram, poster dan totebag. Pemilihan Instagram karena mahasiswa saat ini menggunakan media tersebut.



Gambar 3 Poster  
Sumber : Annisa Salsabila, 2020



Gambar 4 Instagram Ads  
Sumber : Annisa Salsabila, 2020



Gambar 5 Instagram  
Sumber : Annisa Salsabila, 2020



Gambar 6 Instagram Filter  
Sumber : Annisa Salsabila, 2020





Gambar 7 Instagram Filter  
Sumber : Annisa Salsabila, 2020

## 6. Kesimpulan dan Saran

Mahasiswa yang berumur 20-22 tahun yang mengalami stress hingga depresi yang didampingi dengan terapisnya, memiliki ciri-ciri yang sama yaitu merendahkan dirinya sendiri dengan cara mengeluh, hal tersebut sering dilakukan tanpa sadar karena emosi yang tidak stabil akibat dari hal negatif yang dialami. Hasil riset oleh Benny selaku kepala koordinator Into The Light juga membuktikan bahwa beberapa mahasiswa, terutama di Jakarta memiliki pikiran untuk bunuh diri. Maka dari itu penulis merancang media edukasi mengenai penghargaan pada diri sendiri untuk menjaga kesehatan mental emosional, agar tingkat depresi tidak bertambah di Indonesia terutama pada kalangan mahasiswa. Semoga informasi yang ada pada buku ini dapat memotivasi mahasiswa untuk menjaga cara berpikir positif dalam menjalani kehidupan pribadi maupun sosial.

## Daftar Pustaka

- [1] Aditomo, Anindito & Sofia Retnowati. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. No. 1, Hal: 1 – 14
- [2] Astuti, D. 2009. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja. *PSYCHO IDEA*, Tahun 7 No 1
- [3] Baran, Stanley J. (2011). *Pengantar Komunikasi Massa: Literasi Media dan Budaya*, Edisi Kelima Buku Satu. Jakarta : Salemba Humanika.
- [4] Bukhori, Baidi. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika*, Vol. XI, No.22, 93-105.
- [5] Cynthia, Trida & Anita Zulkaida. (2009, Oktober). Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa dan Perbedaan berdasarkan Jenis Kelamin.
- [6] Hawari, Dadang. 2016. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai penerbitan FKUI
- [7] Jaelani, A.F. (2001). *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta : Amzah.
- [8] Kusrianto, Adi. 2007. *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: ANDI
- [9] Matthew, Patrick. (2016). *A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem*.
- [10] Rustan, Suriyanto. (2008), *Layout Dasar dan Penerapannya*, PT. Gramedia, Jakarta.
- [11] Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Kanisius
- [12] Sibero, Ivan C. (2010). *First Step to be Freelance Graphic Designer*. Yogyakarta: Penerbit

Mediakom

[13] Siswanto, R., & Dolah, J.B. 2019. Will Logo Die? Role of Logo and Its Effectivness in Digital Era.

[14] Wb, Iyan. 2007. Anatomi Buku. Bandung: Kolbu

[15] Wijaya, PY. 2004. Tipografi dalam Desain Komunikasi Visual. 48-49.

#### Sumber Lain

[16] Bbc.com. (2019, 10 oktober). Hari Kesehatan Jiwa Sedunia: Saya merasa benar-benar sendiri hingga sempat ingin bunuh diri. (15 Februari 2020, 00:20), dari <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-49987127>

[17] Putri, Esthy 2019 “Soal Isu Kesehatan Mental dan Depresi Terselubung” <https://kumparan.com/esthy-putri-muryanti/soal-isu-kesehatan-mental-dan-depresi-terselubung-1sGuj151C1a> (23 februari 2020, 01:39)

