

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena kesehatan mental di Indonesia semakin mendapat perhatian, menegaskan pentingnya pemahaman dan penanganan aspek yang memengaruhi kesejahteraan pribadi maupun sosial. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang sehat secara fisik, mental, dan sosial sehingga mampu menghadapi tantangan atau tekanan hidup [1]. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental menjadi bagian penting dalam mendukung aktivitas dan kualitas hidup seseorang.

Namun seringkali seseorang merasa tidak mampu menghadapi tekanan atau tantangan kehidupan, sehingga menimbulkan permasalahan dan salah satunya adalah masalah mental. Gangguan jiwa atau masalah mental adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam persepsi terhadap kehidupan, hubungan dengan orang lain, dan sikap terhadap dirinya sendiri [2]. Perasaan tidak mampu ini dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap diri dan lingkungannya. Gejala-gejala kompleks seperti rasa cemas, ketakutan, dan bahkan sakit jiwa disebabkan oleh masalah mental [2]. Hal ini terjadi karena kurangnya penanganan yang baik dari diri sendiri dan orang lain, sehingga menimbulkan masalah yang ringan hingga serius.

Persoalan masalah kesehatan mental menjadi tantangan di Indonesia, terutama kasus bunuh diri yang terjadi setiap tahunnya. Data UNICEF 2019 menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja laki-laki (53,8%) mengalami masalah mental, berbeda pada usia dewasa yaitu masalah mental laki-laki lebih rendah dibanding perempuan meskipun angka bunuh diri laki-laki dewasa secara konsisten lebih tinggi daripada perempuan [3]. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019, di Indonesia tingkat bunuh diri pada laki-laki mencapai 3,7 per 100.000 populasi sedangkan pada perempuan sebesar 1,1 per 100.000 populasi [4]. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat bunuh diri laki-laki di Indonesia lebih tinggi dibandingkan perempuan. Kejadian bunuh diri akibat kesehatan mental menjadi

penyebab kematian kedua di Indonesia, dengan rata-rata satu jam satu individu meninggal pada rentang usia 15-29 tahun [5]. Data ini menunjukkan bahwa kesehatan mental di Indonesia memerlukan perhatian serius, terutama pada usia produktif seperti remaja hingga dewasa awal.

Namun berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, kasus masalah kesehatan mental tertinggi pada tahun 2024 dengan periode bulan Januari hingga Oktober adalah masalah kecemasan atau *anxiety*. Kecemasan atau *anxiety* adalah perasaan khawatir terhadap potensi bahaya di masa depan, disertai rasa takut berlebihan sehingga mengganggu kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari [6]. Dalam data ini tercatat sebanyak 860 kasus dengan 481 kasus pada perempuan dan 379 kasus pada laki-laki, sedangkan dampak bunuh diri tercatat 23 kasus dengan 14 kasus pada perempuan dan 9 kasus pada laki-laki.

Dari salah satu *Clinical Psychologist* di Biro Psikologi Terapan Sakura Purwokerto menyampaikan bahwa kasus masalah kesehatan mental di Banyumas masih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Pasien perempuan cenderung lebih mudah menceritakan masalahnya, berbeda dengan pasien laki-laki yang dalam beberapa kasus sulit menceritakan masalahnya. Data ini menunjukkan tingginya kasus kecemasan pada perempuan dapat dipengaruhi oleh keterbukaan dalam menyampaikan masalah, sedangkan laki-laki cenderung lebih tertutup.

Untuk mendukung penelitian maka dilakukan penyebaran kuisisioner pada tanggal 10 Desember 2024 hingga 16 Desember 2024, tujuannya agar mengetahui perbandingan antara laki-laki dan perempuan yang bercerita terhadap masalahnya dengan ruang lingkup di wilayah Banyumas. Kuisisioner merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan serangkaian pertanyaan dan disusun secara sistematis [7]. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki yang mengisi kuisisioner cenderung mengalami kesulitan untuk berbagi cerita, melampiaskan emosi, bahkan tidak pernah bercerita sama sekali. Sehingga, ini mengungkap hambatan dalam mengekspresikan diri yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Data ini menunjukkan adanya kaitan dengan isu *gender* yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap masalah kesehatan mental.

Gender merujuk pada sifat dan perilaku yang dikaitkan dengan laki-laki dan perempuan, hal ini dibentuk oleh lingkungan sosial dan budaya [8]. Dalam studi *gender* ini lebih menekankan pada perkembangan maskulinitas (*masculinity*) atau feminitas (*femininity*) pada diri seseorang [9]. Konsep *gender* digunakan sebagai pembeda antara laki-laki dan perempuan berdasarkan aspek non-biologis, namun perbedaan *gender* sering dipengaruhi oleh budaya patriarki dalam tatanan sosial masyarakat. Patriarki adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sistem sosial dimana laki-laki merupakan kelompok penguasa dominan dibandingkan perempuan [8]. Budaya ini menciptakan ketidaksetaraan antara laki-laki kepada perempuan, begitu pula sebaliknya.

Dalam hal ini misalnya pandangan tentang perempuan saja yang boleh menangis, apabila laki-laki yang menangis berarti dianggap lemah dan sebagainya [9]. Budaya ini membentuk stigma yang mengharuskan laki-laki untuk selalu tampil kuat dan tidak menunjukkan kelemahan, baik secara fisik maupun mental. Rasa sakit emosional dan kesulitan psikologis sering dikaitkan dengan feminitas dan dianggap menyimpang dari norma maskulinitas, sehingga banyak laki-laki enggan mencari bantuan terutama dalam kesehatan mental [3]. Pola pikir maskulinitas memandang bahwa sifat atau perilaku feminin dianggap memalukan jika dilakukan oleh seorang laki-laki [10]. Akibatnya, konstruksi sosial ini tidak hanya membatasi ekspresi emosi laki-laki tetapi juga menghambat mereka dalam mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental.

Hal ini menunjukkan pentingnya ruang bagi laki-laki untuk bercerita, sehingga mendukung keterbukaan dalam mengungkapkan emosi dan perasaan secara positif. Perilaku mencari bantuan kesehatan mental bertujuan untuk mendapatkan pemahaman, nasihat, informasi, tindakan, serta dukungan sebagai respons terhadap masalah mental atau distress psikologis [3]. Salah satu pendekatan yang dimanfaatkan dalam memberi bantuan kesehatan mental adalah terapi seni. Menurut asosiasi profesional, terapi seni atau psikoterapi seni merupakan metode intervensi psikologis yang melibatkan terapis, klien, dan karya seni [5]. Ini adalah metode alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan mental dengan menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri, gagasan, atau melepaskan stres emosional yang

sulit diungkapkan secara verbal [11]. Sehingga, terapi seni menjadi salah satu media efektif untuk mengolah emosi secara kreatif dan menjaga kesehatan mental.

Pada terapi seni melibatkan bentuk ekspresi kreatif seperti seni visual, musik, tari, teater, atau media lainnya [12]. Beragam jenis terapi seni menawarkan solusi untuk mengatasi masalah mental, salah satunya terapi seni visual. Seni visual dapat diterapkan sebagai pendekatan terapi dan konseling yaitu *visual journaling*, dimana melalui pendekatan ini seseorang dapat mengekspresikan cerita hidup melalui gambar, sketsa, tulisan, coretan, kliping foto, atau potongan kertas majalah [1]. Dalam proses ini seseorang dapat mengungkapkan perasaan dan pemikiran yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Dalam wawancara dengan Ibu Kurniasih Dwi Purwanti, M.Psi, Psikolog di Biro Psikologi Terapan Sakura Purwokerto mengatakan bahwa ada berbagai terapi seni yang beliau gunakan seperti menulis, menggambar, melukis, mendengarkan musik, atau kerajinan tanah liat yang disesuaikan dengan kebutuhan pasien. *Visual journaling* menurutnya dapat menjadi pemantik bagi seseorang untuk mulai bercerita, khususnya laki-laki yang cukup sulit memulai bercerita. Salah satu terapi yang digunakan dalam konseling untuk mengatasi kecemasan adalah terapi menulis ekspresif atau *journaling* [13]. *Visual journal* adalah metode efektif untuk mengurangi stres sekaligus mengekspresikan cerita hidup secara kreatif melalui gambar, tulisan, dan berbagi cerita [1]. Menurutnya untuk saat ini masih belum ada media kesehatan mental yang hanya fokus pada laki-laki saja.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, “Perancangan *Visual Journaling* ‘Lelaki Boleh Bercerita’ sebagai Media *Stress Release* terhadap Masalah Kecemasan di Banyumas” sangat dibutuhkan. Media ini mampu memberikan perasaan lega dan memproses emosi secara positif. Tujuan penelitian yaitu untuk mendukung kesehatan mental laki-laki di Banyumas.

1.2 Rumusan Masalah

Pada pemaparan latar belakang beserta studi kasus yang diperoleh, ditetapkan rumusan masalah yaitu bagaimana merancang *visual journaling* ‘lelaki boleh bercerita’ sebagai media *stress release* terhadap masalah kecemasan lelaki di Banyumas?

1.3 Tujuan Penelitian

Setelah mempertimbangkan rumusan masalah yang ditetapkan, ditentukan tujuan penelitian yaitu membuat rancangan media *stress release* terhadap masalah kecemasan lelaki di Banyumas melalui *visual journaling* ‘lelaki boleh bercerita’.

1.4 Batasan Peneleitian

Berdasarkan hasil dari rumusan masalah, penulis menetapkan batasan masalah dalam penelitian yaitu :

- 1.4.1 Menyusun isi konten *visual journaling* dengan ahli untuk mewujudkan perancangan.
- 1.4.2 Menentukan konsep rancangan visualisasi buku *visual journaling* yang tidak terpaku dengan budaya patriarki di masyarakat.
- 1.4.3 Merancang media pendukung berupa *x-banner*, poster, kotak bercerita, *keychain*, *totebag*, mainan, stiker, gelas kertas, dan *feed* Instagram sebagai promosi buku *visual journaling*.

1.5 Manfaat Penelitian

Perancangan ini diharapkan tidak hanya menjadi sarana penulisan semata, tetapi juga bermanfaat bagi berbagai pihak, terutama:

- 1.5.1 Bagi keilmuan Desain Komunikasi Visual
Tugas Akhir ini diharapkan dapat menjadi referensi kajian dalam merancang *visual journaling* pada ruang kreatif di Indonesia melalui pendekatan desain ilustrasi.
- 1.5.2 Bagi perguruan tinggi Universitas Telkom Kampus Purwokerto
Tugas Akhir ini diharapkan dapat mewujudkan visi perguruan tinggi dalam meningkatkan aktivitas *healthcare* pada lelaki di Banyumas melalui perancangan *visual journaling* ‘lelaki boleh bercerita’ sebagai media *stress release* terhadap masalah mental.
- 1.5.3 Bagi masyarakat
Tugas Akhir ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan memberikan ruang kepedulian terkait *stress release* terhadap masalah mental melalui perancangan *visual journaling* ‘lelaki boleh bercerita’.