

**PERANCANGAN ANIMASI PENGENALAN *GAD*
(*GENERALIZED ANXIETY DISORDER*) PADA
REMAJA INDONESIA SEBAGAI MEDIA
SOSIALISASI**



SKRIPSI

Oleh:

Lindi Melini

NIM 2112738024

**PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA DAN DESAIN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2026**

**PERANCANGAN ANIMASI PENGENALAN *GAD*
(*GENERALIZED ANXIETY DISORDER*) PADA
REMAJA INDONESIA SEBAGAI MEDIA
SOSIALISASI**



SKRIPSI

Oleh:

Lindi Melini

NIM 2112738024

**Tugas Akhir ini Diajukan Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut
Seni Indonesia Yogyakarta sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar S-1 dalam bidang
Desain Komunikasi Visual
GENAP 2026**

Tugas Akhir berjudul:

PERANCANGAN ANIMASI PENGENALAN GAD (*GENERALIZED ANXIETY DISORDER*) PADA REMAJA INDONESIA SEBAGAI MEDIA SOSIALISASI diajukan oleh Lindi Melini NIM 2112738024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi DKV: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 4 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Ketua



Hesti Rahayu, S.Sn., M.A.
NUPTK 9062752653230073

Pembimbing II/Anggota



Andi Haryanto, S.Sn., M.Sn.
NUPTK 5457758659130193

Cognate/Anggota



Mochamad Faizal Rochman, S.Sn., M.T.
NUPTK 2553756657130102

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.
NUPTK 0351748649130073

Koordinator Program Studi Desain
Komunikasi Visual



Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.
NUPTK 9547768669230302

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Lindi Melini
NIM : 2112738024
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni Rupa dan Desain
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam **PERANCANGAN ANIMASI PENGENALAN *GAD (GENERALIZED ANXIETY DISORDER)* PADA REMAJA INDONESIA SEBAGAI MEDIA SOSIALISASI** yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi sarjana Desain pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta sepenuhnya merupakan hasil pemikiran saya dan sejauh yang saya ketahui belum pernah diajukan maupun dipublikasikan dalam bentuk apapun baik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian sumber informasi yang tercantum sebagai acuan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim. Demikian pernyataan ini dibuat dengan kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 22 Juni 2026



Lindi Melini

NIM 2112738024

KATA PENGANTAR

Segala puji dipanjatkan oleh penulis kepada kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan taufik, hidayah dan rahmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Perancangan Animasi Pengenalan *GAD (Generalized Anxiety Disorder)* Pada Remaja Indonesia sebagai Media Sosialisasi**” dengan segala kelancarannya. Shalawat serta salam tak lupa penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah menyampaikan ajaran-ajaran sekaligus menjadi pedoman bagi umat muslim yang mengikutinya. Adapun penelitian ini bertujuan sebagai syarat dan kewajiban untuk menyelesaikan studi S-1 Program Desain Komunikasi Visual, Fakultas seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penelitian ini disusun untuk para pembaca agar dapat memperluas wawasan pengetahuan mengenai salah satu jenis gangguan kecemasan yaitu *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* berdasarkan pengamatan dan penelitian dari berbagai sumber informasi, referensi dan studi kasus. Penelitian ini disusun oleh penulis dengan berbagai rintangan dan hambatan tetapi dengan izin Tuhan yang Maha Esa Allah SWT. dapat dilalui penulis dengan sebaik-baiknya. Penulis menyadari adanya berbagai kekurangan yang dimiliki dalam skripsi ini, akan tetapi, semoga Skripsi ini dapat ikut menyumbangkan kontribusi pemikiran kepada pembaca khususnya para mahasiswa Institut Seni Indonesia.

Yogyakarta, 22 Juni 2026

Lindi Melini

NIM 2112738024

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan, serta berbagai fasilitas yang telah diberikan oleh berbagai pihak, memberikan dorongan dan kelancaran dalam proses penelitian. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan segala hormat kepada:

1. Allah SWT atas kehadiran dan kehendak-Nya, penulis senantiasa diberikan kemudahan, ketabahan, dan pertolongan dalam setiap proses yang telah dilalui dengan baik.
2. Bapak Dr. Irwandi, M.Sn. selaku Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Bapak Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T. selaku Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Bapak Setya Budi Astanto, S.Sn., M.Sn. selaku Ketua Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. Ibu Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn., selaku Koordinator Program Studi Desain Komunikasi Visual.
6. Ibu Hesti Rahayu, S.Sn.,M.A. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga, dengan sabar membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik, khususnya dalam hal penulisan yang baik.
7. Bapak Andi Haryanto, S.Sn., M.Sn. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga, juga memberikan berbagai masukan dan ide kreatif kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
8. Bapak Mochamad Faizal Rochman, S.Sn., M.T. selaku dosen penguji ahli yang telah membantu memberikan berbagai masukan dan saran dalam melengkapi dan menyempurnakan tugas akhir dengan baik.
9. Seluruh staf dan pengajar Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu, wawasan, dan bantuan selama perkuliahan.
10. Kedua orang tua penulis, Bapak Suhadi dan Mama Helina yang telah memberikan doa dan berbagai dukungan sehingga anaknya dapat menempuh bangku perkuliahan serta menyelesaikan skripsinya dengan baik tanpa adanya

kendala yang dapat menghambat proses pembelajaran.

11. Keluarga besar penulis, bibi, nenek dan saudara-saudara penulis yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis atas kelancaran dalam menyelesaikan pembelajaran.
12. Teman-teman sepermainan, Chintya dan Nadin yang telah menemani penulis memberikan tempat serta dukungan moral selama perkuliahan.
13. Teman sekamar, sugar glider Abu, yang telah menjadi *suport sistem* secara emosional dalam menemani sekaligus membantu penulis dalam melewati berbagai kesulitan dalam menjalani masa perkuliahan akhir.
14. Pacar Deni, yang telah menemani dari awal masa perkuliahan, serta memberikan dukungan dari jauh sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
15. Dua narasumber ahli yaitu Ibu Silvie Trisdaryanti, S.Psi. dan Ibu Kiki atau Dwi Susilawati, S.Psi, MA, Psikolog. yang telah meluangkan waktunya dalam menjawab berbagai pertanyaan wawancara oleh penulis dalam proses penelitian tugas akhir.
16. Kos Putri Wisma Ishi, bapak Nanang, yang telah menemani dan menjaga saya dan teman-teman kos selama masa perkuliahan.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Lindi Melini
NIM : 2112738024
Fakultas : Seni Rupa dan Desain
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan ini saya memberikan karya pengkajian yang berjudul **PERANCANGAN ANIMASI PENGENALAN GAD (*GENERALIZED ANXIETY DISORDER*) PADA REMAJA INDONESIA SEBAGAI MEDIA SOSIALISASI** kepada ISI Yogyakarta untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan dalam internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya sebagai penulis, Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 22 Juni 2026



Lindi Melini
NIM 2112738024

ABSTRAK

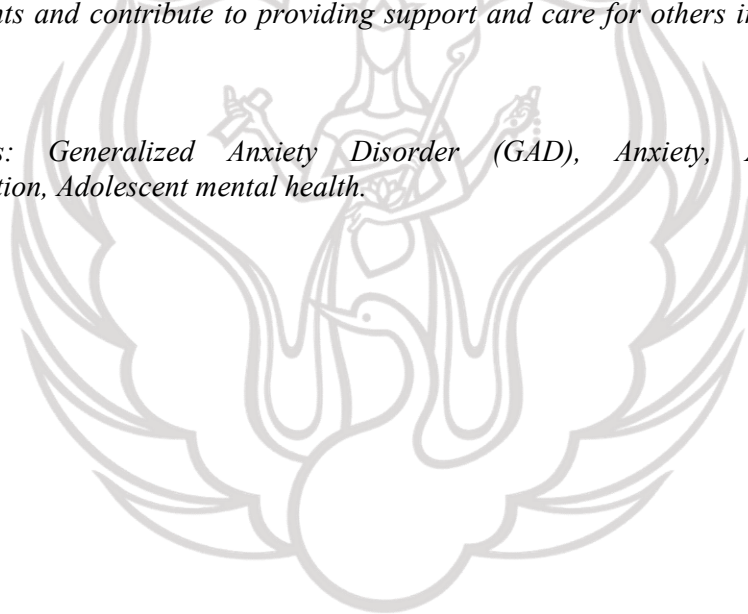
Tugas akhir ini membahas perancangan video animasi pendek dalam upaya sosialisasi berjudul “Perancangan Animasi Pengenalan GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) pada Remaja Indonesia sebagai media Sosialisasi”. Tujuan utama perancangan ini adalah menghasilkan media visual dalam upaya memberikan sosialisasi mengenai kecemasan berlebih sekaligus menumbuhkan kesadaran terhadap kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Animasi dirancang menggunakan pendekatan *storytelling* dengan mengangkat sebuah peristiwa kecemasan berlebih yang dialami oleh sang tokoh utama. Metode yang digunakan mencakup studi pustaka dan wawancara langsung kepada ahli serta proses perancangan berupa studi dan analisis visual, *concept art*, desain karakter, *storyboard* dan proses *editing*. Pembahasan materi dalam penelitian ini mencakup GAD pada remaja beserta dengan berbagai faktor serta gejala, dan penanganan terapinya. Menghasilkan perancangan berupa film animasi pendek 2D berbasis *Frame-by-Frame* dan *video editing* berjudul ‘Cemas’ berdurasi 8 menit. Terdapat pula video lanjutan berbasis *motion comic* berdurasi 1 menit. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi sarana media sosialisasi yang dapat membangun kesadaran sosial mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja, juga ikut serta berkontribusi dalam memberikan dukungan dan kepedulian antar sesama dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*, *Anxiety*, Animasi, Sosialisasi, Kesehatan mental remaja.

ABSTRACT

This study discusses the design of a short animated video for a socialization effort entitled "Designing an Animation to Introduce GAD (Generalized Anxiety Disorder) in Indonesian Adolescents as a Socialization Medium." The primary objective of this project is to produce a visual medium to educate about excessive anxiety and raise awareness of mental health among adolescents in Indonesia. The animation is designed using a storytelling approach, highlighting an incident of excessive anxiety experienced by the main character. The methods used include literature review and direct interviews with experts, as well as a design process consisting of visual study and analysis, concept art, character design, storyboarding, and editing. The research material covered GAD in adolescents, its various factors and symptoms, and its therapeutic management. The resulting design consists of an 8-minute short 2D animated film based on frame-by-frame and video editing titled "Cemas." A follow-up video, based on a 1-minute motion comic, is also included. This design is expected to serve as a socialization medium that can build social awareness about the importance of mental health in adolescents and contribute to providing support and care for others in everyday life.

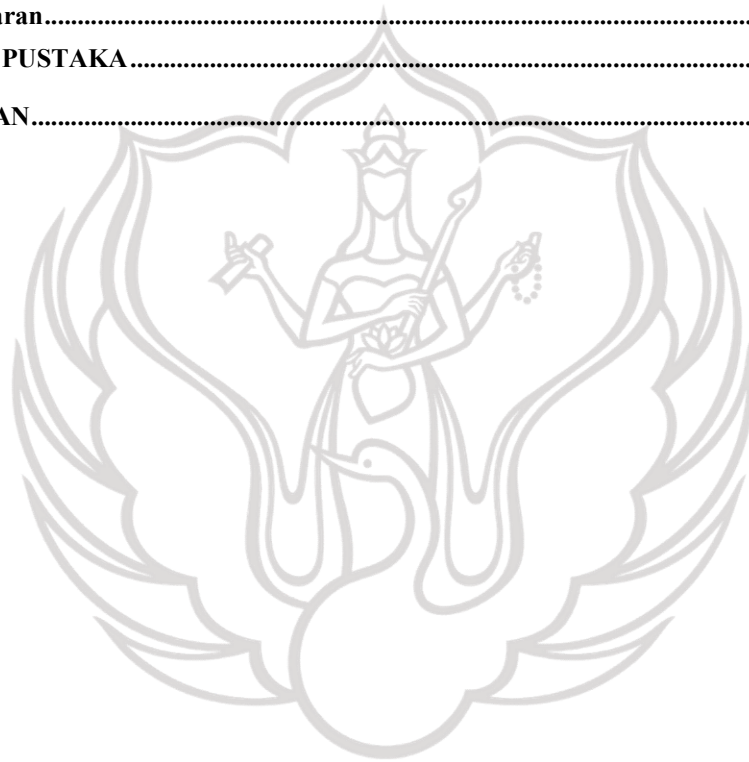
Keywords: Generalized Anxiety Disorder (GAD), Anxiety, Animation, Socialization, Adolescent mental health.



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Tujuan Perancangan	4
E. Manfaat Perancangan	4
F. Definisi Operasional	5
G. Metode Perancangan.....	5
H. Metode Analisis Data	7
I. Skematik Perancangan	8
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA.....	9
A. <i>Generalized Anxiety Disorder</i> (GAD).....	9
B. Animasi.....	20
C. Tinjauan Animasi pembandingan.....	36
D. Sosialisasi.....	39
E. Tinjauan Pustaka.....	42
F. Tinjauan film animasi yang akan di rancang	43
G. Analisis Data	46
H. Kesimpulan Dan Usulan Pemecahan Masalah	48
BAB III KONSEP PERANCANGAN	49
A. Komunikasi	49
B. Konsep Kreatif.....	49
C. Strategi Kreatif.....	49
D. Konsep Media	52
E. Program Kreatif	54

F. Pengarahan visual	55
G. Sinopsis/Ringkasan Cerita.....	64
H. <i>Storyline</i> dan <i>Script</i>	65
I. Data Visual.....	72
BAB IV VISUALISASI.....	81
A. Pra Produksi	81
B. Produksi	107
C. Pasca Produksi.....	112
BAB V PENUTUP.....	132
A. Kesimpulan	132
B. Saran.....	133
DAFTAR PUSTAKA.....	134
LAMPIRAN.....	139



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Animation Path.....	21
Gambar 2.2 Motion Graphic	22
Gambar 2.3 <i>Squash and Stretch</i>	24
Gambar 2.4 Antisipasi.....	24
Gambar 2.5 <i>Staging</i>	25
Gambar 2.6 <i>Close-up</i> dalam <i>staging</i>	26
Gambar 2.7 Perbandingan dengan <i>wide angle camera</i>	26
Gambar 2.8 <i>Siluet pose</i>	26
Gambar 2.9 <i>Straight ahead action and pose to pose</i>	27
Gambar 2.10 <i>Follow through</i> dan <i>Overlapping action</i>	28
Gambar 2.11 <i>Slow-in and slow-out</i>	28
Gambar 2.12 <i>Arc</i>	29
Gambar 2.13 <i>Timing</i>	30
Gambar 2.14 <i>Exaggeration</i>	31
Gambar 2.15 <i>Solid drawing</i>	32
Gambar 2.16 <i>Appeal</i>	32
Gambar 2.17 <i>Storyboard</i>	33
Gambar 2.18 Desain karakter.....	34
Gambar 2.19 3D Aset Blender	35
Gambar 2.20 Animasi <i>Frame-by-Frame</i> Pixel Aseprite	35
Gambar 2.21 & Gambar 2.22 Film animasi “ <i>What is Anxiety disorder?</i> ”	37
Gambar 2.23 & Gambar 2.24 Film animasi	37
Gambar 3.1 Metafora visual dalam musik animasi “ <i>須田景風 「veil」 MV</i> ”	51
Gambar 3.2 Efek visual dalam musik animasi “ <i>Yorushika - "Say It." (Music Video)</i> ”	51
Gambar 3.3 Panduan ukuran media platform <i>Youtube</i>	54
Gambar 3.4 Referensi logo <i>Handwriting from a signature</i> oleh San Hirst.....	55
Gambar 3.5 Referensi logo <i>The hand written letter project</i>	55
Gambar 3.6 <i>Minimalist illustration</i>	56

Gambar 3.7 Visual kontemporer karya Caitlin Keegan	57
Gambar 3.8 Visual kontemporer karya Robert	58
Gambar 3.9 Gaya visual Mix media karya Manic Minotaur	59
Gambar 3.10 Font Arial	60
Gambar 3.11 Font Comic neue bolt oblique	61
Gambar 3.12 Font Candara italic	61
Gambar 3.13 Warna panas dingin dalam Musik animasi	62
Gambar 3.14 Warna panas dingin dalam Musik animasi	62
Gambar 3.15 Musik animasi “須田景風 「veil」 MV”	62
Gambar 3.16 Musik animasi “Yorushika - "Say It." (Music Video)”	63
Gambar 3.17 Musik animasi “lazy cat – Eve MV”	63
Gambar 3.18 Baju putih abu-abu SMA	72
Gambar 3.19 Baju pramuka SMA	73
Gambar 3.20 Referensi gaya rambut Meliya	74
Gambar 3.21 Referensi gaya rambut Ani	75
Gambar 3.22 Referensi gaya rambut Deni	76
Gambar 3.23 Referensi gaya rambut Raya	77
Gambar 3.24 Ruang Kelas	78
Gambar 3.25 Interior Bus Trans	78
Gambar 3.26 Contoh <i>style</i> ilustrasi	79
Gambar 3.27 <i>Style</i> Sederhana ilustrasi	79
Gambar 3.28 Contoh <i>style</i> pewarnaan animasi	79
Gambar 3.29 & Gambar 3.30	80
Gambar 4.1 Sketsa karakter Meliya	81
Gambar 4.2 Hasil desain karakter Meliya	82
Gambar 4.3 Sketsa karakter Ani	82
Gambar 4.4 Hasil karakter Ani	83
Gambar 4.5 Sketsa karakter Deni dan Raya	83
Gambar 4.6 Hasil desain karakter Deni	84

Gambar 4.7 Hasil desain karakter Raya	84
Gambar 4.8 Sketsa karakter Bapak Guru	85
Gambar 4.9 Panduan tinggi badan dan perspektif kepala	85
Gambar 4.10 Hasil karakter Bapak Guru	86
Gambar 4.11 Karakter Meliya dalam <i>motion comic</i> dan media pendukung	87
Gambar 4.12 Karakter Ani dalam <i>motion comic</i> dan media pendukung.....	87
Gambar 4.13 Karakter Deni dalam <i>motion comic</i> dan media pendukung.....	88
Gambar 4.14 Karakter Raya dalam <i>motion comic</i> dan media pendukung	88
Gambar 4.15 Kursi bus	89
Gambar 4.16 Interior Bus.....	89
Gambar 4.17 Deretan kursi Bus	90
Gambar 4.18 Interior Bus 2.....	90
Gambar 4.19 Interior ruang kelas.....	91
Gambar 4.20 Interior ruang kelas 2.....	91
Gambar 4.21 Jendela kelas.....	92
Gambar 4.22 Meja belajar kelas.....	92
Gambar 4.23 Pintu ruang kelas	93
Gambar 4.24 Kursi kuliah 3D	93
Gambar 4.25 Kursi Kuliah 3D <i>angle</i> samping.....	94
Gambar 4.26 Galeri foto Kursi Kuliah berbagai <i>angle</i>	94
Gambar 4.27 Kursi dan meja cafe.....	95
Gambar 4.28 Kursi dan meja <i>angle</i> atas.....	95
Gambar 4.29 Kursi dan meja cafe <i>angle</i> samping.....	95
Gambar 4.30 Kursi dan meja belajar.....	96
Gambar 4.31 Kasur dan bantal	96
Gambar 4.32 Video <i>Footage</i> jam dinding.....	97
Gambar 4.33 Logo animasi ‘Cemas’.....	97
Gambar 4.34 <i>Font Candara italic</i>	98
Gambar 4.35 <i>Font Arial</i>	98

Gambar 4.36 <i>Font Comic neue bolt oblique</i>	99
Gambar 4.37 Palet warna	99
Gambar 4.38 <i>Key animation</i> pada aplikasi Callipeg	107
Gambar 4.39 <i>Frame-by-frame</i> pada <i>software</i> Adobe Animate	108
Gambar 4.40 <i>Key animation</i>	108
Gambar 4.41 <i>In between animation</i>	108
Gambar 4.42 <i>Clean-up animation</i>	109
Gambar 4.43 <i>Color fill animation</i>	109
Gambar 4.44 Animasi digabung dengan aset visual pendukung.....	110
Gambar 4.45 Pembuatan aset GIF pada aplikasi Procreate.....	110
Gambar 4.46 GIF <i>background</i> cerah.....	110
Gambar 4.47 GIF <i>background</i> gelap.....	111
Gambar 4.48 GIF <i>background</i> sangat gelap.....	111
Gambar 4.49 GIF <i>Asset effect</i>	111
Gambar 4.50 Pembuatan komik pendukung di aplikasi Ibspaint.....	112
Gambar 4.51 Proses penyuntingan awal di aplikasi Capcut.....	113
Gambar 4.52 Sebelum penyuntingan awal.....	113
Gambar 4.53 Sesudah penyuntingan awal	113
Gambar 4.54 Proses composing musik latar di aplikasi FL Studio.....	114
Gambar 4.55 Penyuntingan Akhir di aplikasi Capcut.....	115
Gambar 4.56 Media pendukung <i>notebook & sketchbook</i>	131
Gambar 4.57 Media pendukung stiker	131

DAFTAR TABEL

Table 4.1 Storyboard animasi Cemas hari ke 1 & 2.....	107
Table 4.2 Hasil Video animasi Cemas	127
Table 4.3 Hasil Video <i>motion comic</i> Semuanya baik-baik aja Cemas	130
Table Percakapan wawancara 1 dengan Psikolog Silvie Trisdaryanti, S.Psi.	149
Table Percakapan wawancara 2 dengan Ibu atau Dwi Susilawati, S.Psi, MA, Psikolog.....	154



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generalized Anxiety Disorder (GAD) atau Gangguan Kecemasan Menyeluruh merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas dan khawatir secara terus-menerus dan tidak terkendali, umumnya gejala ini dalam 6 bulan atau lebih lama. Perasaan ini biasanya disertai dengan gejala kognitif, seperti takut dan gelisah, dan gejala fisik seperti sering lelah, sulit berkonsentrasi, mudah merasa marah, ketegangan otot dan gangguan tidur (WHO, 2023). Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan berlebih, seperti; riwayat trauma yang belum mendapatkan penanganan dengan baik, faktor genetik, ketidakseimbangan kimia pada otak, stres, hormon, kondisi medis dan perubahan lingkungan hidup secara tiba-tiba.

Gangguan kecemasan menyeluruh (GAD) dapat dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Umumnya, remaja di masa sekolah menengah dan bangku perkuliahan, menjadi salah satu kelompok usia yang paling mudah dalam memicu munculnya gangguan kecemasan. Menurut survei yang dilaksanakan oleh *Indonesia Nasional Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 2022 mengukur angka kejadian gangguan mental remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan 1 dari 3 atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah mental, di dalamnya sebesar 3,7% mengalami gangguan fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh. Survei ini berdasarkan pada panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Pada survei yang sama, diketahui hanya sedikit remaja yang menunjukkan keinginan dalam mencari bantuan profesional untuk masalah Kesehatan mentalnya. Pada periode pubertas, tahap perkembangan dari proses kematangan individu menuju dewasa, terjadi banyak perubahan baik secara fisik, psikologis maupun perilaku sosial. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan, yang menimbulkan berbagai jenis respons yang berbeda dan menjadi penyebab munculnya rasa kecemasan. Beberapa teori yang cukup relevan

terhadap situasi tersebut di antaranya, dilansir dari artikel Dennalerisha.blog (2017) yang membahas Teori Kognitif oleh Aaron Beck, menjelaskan penyebab gangguan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan panik, dan lainnya. Aaron Beck menjelaskan munculnya gangguan kecemasan dapat diakibatkan oleh pengalaman-pengalaman individu yang menciptakan pemikiran-pemikiran negatif dan menyimpang yang berlebihan yang disebut dengan “*Cognitive Triad*” yaitu pandangan negatif tentang diri sendiri, dunia dan masa depan.

Akibat yang dirasakan jika kecemasan berlangsung secara terus-menerus dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang dapat sering kali menghindari berbagai situasi sosial seperti pergi ke kelas, tempat kerja, bertemu dengan orang baru hingga keinginan untuk menutup diri dari lingkungan. Selain itu, diambil dari laman berita Heraldsun.com, seorang konsultan psikiater dan peneliti dari *Universitas Sydney*, Dr. Elizabeth Scott mengatakan bahwa meningkatnya angka kecemasan, terutama di kalangan anak muda dapat menjadi pertanda awal dari berbagai masalah kesehatan mental lainnya, yang paling umum adalah depresi berat, penyalahgunaan konsumsi obat-obatan bahkan alkohol, juga munculnya penyakit berat seperti jantung, dan gangguan fisik kronis lainnya. Oleh karena itu diperlukan pemahaman dan perhatian baik dari setiap individu maupun masyarakat umum mengenai apa saja yang dapat memicu munculnya Gangguan Kecemasan Menyeluruh agar tidak berkembang menjadi kelainan mental yang lebih buruk. Sayangnya hingga saat ini hanya sedikit dari media komunikasi yang telah memberikan informasi mengenai kepedulian serta perhatian tentang pembahasan Gangguan Kecemasan Menyeluruh (GAD), khususnya yang dapat dijangkau oleh semua kalangan.

Pada era digital saat ini, banyak perkembangan media komunikatif yang dapat diakses oleh semua orang dengan mudah. Media digital juga menjadi sarana yang paling efektif dalam menyampaikan informasi dan edukasi. Salah satu jenis media digital yang tengah mengalami perkembangan yang pesat khususnya di Indonesia adalah animasi. Animasi merupakan gambar bergerak yang dibuat dari sekumpulan objek yang disusun secara beraturan, animasi juga memiliki daya tarik visual yang tinggi dan mampu menyederhanakan konsep yang kompleks serta lebih mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia,

termasuk remaja. Oleh karena itu penggunaan media animasi sebagai sarana edukasi mengenai Gangguan Kecemasan Menyeluruh menjadi solusi yang relevan dan inovatif.

Perkembangan industri animasi di Indonesia telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, akan tetapi, pada produksinya belum menampilkan perubahan secara signifikan, produksi animasi membutuhkan biaya yang besar sehingga tidak banyak sosialisasi yang dilakukan menggunakan media tersebut. Untuk itu, pembentukan media animasi ini selain sebagai sebuah cara yang menarik, juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya kalangan remaja mengenai gangguan kecemasan umum dengan cara yang lebih mudah dipahami, membantu mengurangi stigma terhadap gangguan kecemasan serta mendorong individu untuk memberi perhatian sekaligus mencari bantuan yang tepat. Melalui penyampaian informasi yang lebih menarik diharapkan animasi dapat menjadi sarana sosialisasi yang berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dan upaya pencegahannya pada remaja dan masyarakat umum.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang media animasi mengenai pemahaman serta pencegahan akan munculnya Gangguan Kecemasan Menyeluruh atau *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) sebagai upaya sosialisasi mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia?

C. Batasan Masalah

1. Perancangan media animasi mengenai Gangguan Kecemasan Menyeluruh (GAD) diperuntukkan kepada kalangan remaja usia 14-22 tahun.
2. Platform media yang dirancang berbasis animasi video pendek dan disebarakan melalui media sosial seperti *YouTube*, *Tiktok* dan *Instagram*.
3. Konten animasi akan membahas mengenai bagaimana proses remaja dalam mengalami gangguan kecemasan, sebelum akhirnya memicu gangguan kecemasan lanjutan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) melalui penyampaian *storytelling*.

4. Durasi animasi berkisar 3-7 menit menggunakan animasi berbasis *frame by frame* dan *video editing*.

D. Tujuan Perancangan

1. Memberikan upaya sosialisasi lewat media animasi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Gangguan Kecemasan Menyeluruh.
2. Menyadarkan serta mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental khususnya pada remaja.

E. Manfaat Perancangan

Manfaat yang didapatkan antara lain:

1. Mahasiswa
 - a. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, khususnya dalam menjalani proses pembelajaran.
 - b. Mendapatkan pemahaman mengenai salah satu jenis gangguan kecemasan *Generalized Anxiety Disorder (GAD)* serta pencegahannya dalam kehidupan akademik dan sosial
2. Institusi
 - a. Rancangan ini diharapkan mampu memberikan sumber pembelajaran tambahan bagi dosen dan tenaga pendidik dalam mendukung kesejahteraan mental bagi para mahasiswa.
 - b. Diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dalam penelitian maupun perancangan mengenai topik yang berhubungan dengan judul dimasa yang akan datang.
 - c. Diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.
3. Masyarakat
 - a. Memberikan sekaligus memperluas pemahaman mengenai gangguan kecemasan dan pentingnya kesehatan mental khususnya pada usia remaja yang mudah mengalami gangguan kecemasan.
 - b. Diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk kepedulian mandiri

mengenai kesehatan mental pada remaja Indonesia.

- c. Menyediakan akses informasi dengan media yang mudah dipahami dan dapat menjadi referensi individu dalam mengelola kecemasan dengan lebih baik.

F. Definisi Operasional

1. GAD (*Generalized Anxiety Disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas dan khawatir yang terus-menerus dan tidak terkendali yang terjadi lebih lama atau setidaknya 6 bulan. Perasaan ini biasanya disertai dengan gejala fisik dan kognitif, seperti takut, gelisah, sering kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mudah merasa marah, ketegangan otot dan gangguan tidur (WHO, 2023).

2. *Anxiety*

Anxiety atau kecemasan didefinisikan sebagai “Perasaan tidak nyaman, gelisah, atau takut yang intens dan berkepanjangan yang mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang (*American Psychological Association*).

3. Animasi

Animasi berasal dari kata bahasa Inggris *animation* yang berarti “menghidupkan”. Ia menjelaskan animasi sebagai "gambar tetap (*still image*) yang disusun secara berurutan dan direkam menggunakan kamera (Munir, 2013).

4. Remaja

Remaja adalah masa di mana individu berkembang dari tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan sosial, psikologis, dan lebih mandiri. Rentang usia menurut WHO adalah 10–19 tahun (Organisasi Kesehatan Dunia).

G. Metode Perancangan

Metode perancangan merupakan penjelasan mengenai prosedur yang digunakan dalam menjawab permasalahan dan tujuan perancangan, yang secara

umum mencakup tiga hal, yaitu: (1) Data yang dibutuhkan; (3) Teknik Pengumpulan Data; (3) Kajian Pustaka dari perancangan yang sejenis atau yang sudah ada.

1. Data yang dibutuhkan

a. Data primer

Didapatkan dengan melakukan studi literatur seperti jurnal, artikel dan laporan. Serta melakukan pengamatan digital baik dari media maupun diskusi publik yang membahas permasalahan serupa.

b. Data sekunder

Data primer akan diperoleh dengan berkonsultasi kepada ahli (Psikolog) untuk mengumpulkan informasi berupa definisi, gejala serta penanganan yang harus dilakukan. Wawancara juga akan dilakukan kepada beberapa penderita yang pernah mengalaminya langsung sebagai acuan desain yang akan dibuat.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan ahli secara langsung untuk mengumpulkan informasi-informasi mengenai kondisi mental terkait.

b. Kajian Pustaka dan visual

Studi Pustaka berupa mengkaji jurnal, artikel, dan studi ilmiah, serta studi visual seperti media konten digital dilakukan untuk mengumpulkan data-data dan informasi dengan topik yang sama yang telah dibahas sebelumnya.

c. Analisis studi kasus

Menganalisis secara mendalam beberapa kasus atau gejala serupa yang pernah dialami dan atau pernah di bagikan secara publik, sebagai bagian dari referensi visual dan keterkaitan gejala secara umum. Analisis ini akan membantu dalam membuat penggambaran GAD yang lebih *relate* dan mudah diterima oleh target audiens.

H. Metode Analisis Data

Pada analisa data, peneliti menggunakan metode Analisis 5W + 1H, diantaranya yaitu:

1. *What* (Apa)

What digunakan untuk mencari tahu serta menjelaskan secara rinci mengenai topik yang akan dibahas, pertanyaan ini bertujuan untuk menganalisis sekaligus memahami subjek penelitian lebih dalam.

2. *Who* (Siapa)

Dalam penelitian ini, *who* digunakan untuk menganalisis objek yang akan diteliti dengan berfokus kepada keterlibatan individu sehingga dapat memberikan relevansi informasi yang sesuai dan dapat diterima dengan baik.

3. *When* (Kapan)

When digunakan sebagai keterangan periode waktu perancangan akan dipublikasikan.

4. *Where* (Di mana)

Where digunakan sebagai keterangan tempat atau lokasi sosialisasi dilakukan.

5. *Why* (Kenapa)

Why digunakan sebagai cara untuk mencari tahu sebab-akibat dari topik yang dibahas, mendeskripsikan alasan maupun tujuan dari peristiwa sehingga bisa terjadi dan mencari tahu solusinya.

6. *How* (Bagaimana)

How digunakan untuk mendeskripsikan proses dari peristiwa yang terjadi. Dalam penelitian ini, mengurutkan secara rinci baik proses dalam permasalahan yang terjadi, maupun urutan penyelesaiannya.

I. Skematik Perancangan

