

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Generalized Anxiety Disorder (GAD) merupakan suatu gangguan yang tergolong kepada Anxiety atau kecemasan, ditandai dengan munculnya *Symptoms Neorosis* (gejala *Neorosis*) yaitu adanya gangguan mental atau emosional, ditandai dengan adanya kecemasan, depresi atau tekanan psikologis, hanya saja, umumnya penderita masih memiliki kesadaran dan dapat berfungsi dalam kegiatannya sehari-hari. Hal yang membedakan GAD dengan kecemasan pada umumnya adalah adanya intensitas periode kemunculan serta pengelolaannya yang tidak tepat. Terdapat berbagai penyebab yang dapat melatar belakangi remaja dapat mengalami kecemasan berlebih, seperti lingkungan, tekanan akademik, pola asuh orang tua dan lain sebagainya, sayangnya tidak semua remaja mampu dalam memahami maupun mengungkapkan setiap permasalahan atau kondisi emosional yang sedang dirasakannya. Diperlukannya media yang mampu menyampaikan isu kesehatan mental dengan pendekatan yang menarik dan dibuat khusus agar dapat diterima dengan baik oleh remaja. Perancangan animasi ‘cemas’ dalam mengangkat isu GAD pada remaja berkaitan dengan tahapan sosialisasi kepada masyarakat umum. Tahapan tersebut mencakup tahap penerimaan dalam proses sosialisasi bertujuan untuk mengajak remaja maupun masyarakat untuk memiliki kesadaran yang lebih luas pada diri sendiri maupun lingkungan sosialnya.

Perancangan ini menggunakan metode pengumpulan data melalui studi literatur artikel, jurnal ilmiah, dan studi kasus sebagai proses pengembangan ilmu dasar mengenai objek penelitian, serta wawancara langsung dengan para psikolog sebagai bagian dari proses penguat data. Dengan adanya data penelitian yang dibutuhkan, memulai proses perancangan yang menciptakan animasi berjudul ‘Cemas’ sebagai sarana media sosialisasi digital terhadap isu gangguan GAD pada remaja Indonesia.

Hasil dari perancangan ini menyajikan animasi berbasis dengan karakter

utama seorang remaja yang menjadi subjek utama dalam penelitian. Karakter tersebut didesain menjadi visualisasi dari gambaran remaja yang sedang mengalami kecemasan berlebih, berbagai kekhawatiran yang dapat dirasakan oleh setiap remaja dan bagaimana perasaan khawatir itu awalnya dapat muncul. Penulis juga mendapati adanya hambatan dan kesulitan yang dialami pada proses perancangan, hal tersebut dilatar belakangi oleh perancangan animasi ini yang sekaligus menjadi pengalaman pertama bagi penulis, khususnya dalam menciptakan animasi 2D *Frame-byFrame*, tetapi pada akhirnya dapat dilewati dan dilalui dengan baik. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi sarana media sosialisasi yang dapat membangun kesadaran sosial mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja di Indonesia.

B. Saran

Adanya perancangan ini diharapkan dapat menjadi salah satu contoh dalam upaya komunikasi sosial mengenai berbagai isu penting kepada masyarakat. Terdapat saran untuk adanya pengembangan media edukasi dan sosialisasi dengan lebih interaktif dan mendalam melalui komunikasi digital, hal ini agar menjaga cara komunikasi yang tetap relevan sesuai perkembangan zaman. Serta adanya saran untuk memberikan dukungan yang lebih besar pada media animasi lokal Indonesia yang tengah berjalan, dengan perkembangan animasi yang terus maju dan diminati oleh banyak orang, menjadi salah satu cara untuk menyampaikan pesan serta informasi dengan jangkauan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU DAN JURNAL

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Gea. N. Y. K, dkk. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. Buku. Padang. Sumatera Barat. Indonesia. CV Dunia Penerbitan
- Soen, C. C., Hardjasasmita, M. I., & Ulitua, A. A. (2021). *Generalized Anxiety Disorder: Diagnosis and Treatment*. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. Vol.1, No. 2, hlm 133-138.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>
- Putra, P. A. D. A. G. A. A., Dwiputri, R. A., Madani, F. A., Ramadhani, A. D., Maolidi, J., Rabbani, A. M., Rizky, I. M., Adni, A. (2024). *Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review*. *Jurnal Biologi Tropis*, 24 (1b): 697-603.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>
- Marchetti, I., Pössel, P. (2022). *Cognitive Triad and Depressive Symptoms in Adolescence: Specificity and Overlap*. *Child Psychiatry & Human Development*. 54:1209–1217.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>
- Oktay, M., Asoğlu, M., Taskin, S., & Kirit, A. (2024). *Biological Markers in Newly Diagnosed Generalized Anxiety Disorder Patients: 8-OHdG, S100B and Oxidative Stress*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. (20) 19–24.
<https://doi.org/10.2147/NDT.S444506>
- Putri, H. T., Hany, R. F., & Fujiana, F. (2024). *Karakteristik Remaja yang Mengalami Kecemasan di Masa Pubertas*. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Vol.12, No. 2.
- Zola, N., Ifdil, I., Handayani, G. P., Febriani, D. R., Adlya, I. S., Apri, Z. I., & Ardi, A. L. (2024). *Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada Siswa: Analisis Berdasarkan Gender, Kondisi Keluarga, dan Teknologi*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol.12, No. 3, hlm 166-174.

<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>

- Heather B., Olga, B. M., Jeannine, M., & Kimberly, A. (2001). *Generalized Anxiety Disorder in Women. Psychiatric Clinics of North America*. Vol.24, Issue 1, 165-178.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>
- Zhu, Y., Chen, X., Zhao, H., Chen, M., Tian, Y., Liu, C., Han, R. Z., Lin, X., Qiu, J., Xue, G., Shu, H., & Qin, S. (2019). *Socioeconomic Status Disparities Affect Children's Anxiety and Stress-Sensitive Cortisol Awakening Response Through Parental Anxiety*. *Psychoneuroendocrinology*. (103) 96–103.
- Pebriani, D., Aramico, B., & Septiani, R. (2023). Studi Eksplorasi Penggunaan Akses Sosial Media Terhadap Kecemasan Pada Remaja Gen Z di Kota Meulaboh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.9, No. 1, hlm 1230-1242.
- Hasan, R. A., Madyawati, L., & Astuti, P. F. (2021). Pola Asuh Orang Tua pada Anak *Separation Anxiety Disorder* dan *Generalized Anxiety Disorder*. *Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Vol.4, No. 2, hlm 1-14.
- Fadhilah, N. Z. G., Saputra, A. R., & Wibowo, H. A. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Teknik*. Vol.13, No. 1, hlm 38 - 47.
- Sarah, A., Hayes, S., & Susan, M. O., Lizabeth, R. (2013). *An Acceptance-Based Behavioral Therapy for Individuals with Generalized Anxiety Disorder*. *Cogn Behav Prac*. 20(3): 264–281.
doi:10.1016/j.cbpra.2011.02.005.
- Moon, Y., & Woo, Y. (2025). *Key Risk Factors of Generalized Anxiety Disorder in Adolescents: Machine Learning Study*. *Frontiers in Public Health*. Vol.12.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.14865>

SKRIPSI DAN ARTIKEL

- Hardianingsih, D. (2017). *Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Siswi Mts Pondok Pesantren As-Salaftiyah Yogyakarta* [Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. UNISA.
- Adelia, S. S. (2022). *Kecemasan akademis pada remaja ditinjau dari pola asuh orangtua* [Skripsi S1, Universitas Gadjah Mada]. ETD UGM.

- Ananda Aries, P. A. (2020). *Perancangan visualisasi buku "The Anxiety Workbook for Teens" untuk remaja pengidap anxiety disorder* [Skripsi, Institut Seni Indonesia Yogyakarta]. Digilib ISI.
- Indriyani, R. (2023). *Gambaran pengetahuan dan kecemasan menghadapi masa menarche pada remaja di SDN Pantai Makmur 02, Bekasi* [Skripsi S1, Universitas Muhammadiyah Jakarta]. UMJ Repository.
- Sukova, S. H. (2019). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja menjelang ujian* [Skripsi, Universitas Trisakti]. repository.trisakti.ac.id.
- Munir, S., Takov, V. (October 17, 2022). *Generalized Anxiety Disorder*. National Library of Medicine. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>.
- Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. (May 20, 2025). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23940-generalized-anxiety-disorder-gad>
- Generalized Anxiety Disorder (GAD) in Children and Teens*. (n.d). Cerdas Sinai. <https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/g/generalized-anxiety-disorder-gad-in-children.html>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2025). *Generalized Anxiety Disorder: What You Need to Know*. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad>.
- Pyramid Healthcare. (Juni 29,2021). PTSD vs. *Anxiety: Key Differences*. Pyramid Healthcare, Inc. <https://www.pyramid-healthcare.com/blog/2021/06/29/generalized-anxiety-disorder-vs-post-traumatic-stress-disorder/>.
- Lerisha. D. (14 Oktober, 2017). Teori Kognitif: Albert Ellis dan Aaron Beck. dennalerisha.blogspot.com. <https://dennalerisha.blogspot.com/2017/10/teori-kognitif-albert-ellis-dan-aaron.html>.
- Beck's cognitive triad*. (2023). EBSCO. <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/becks-cognitive-triad>.
- Vanta, B. (May 17,2026). *Cognitive Theory and Associated Therapies*.

mentalhealth.com. <https://www.mentalhealth.com/library/cognitive-theory-and-therapies>.

Anderson, C. (n.d). *What is cognitive theories?*. Focus Keeper. <https://focuskeeper.co/glossary/what-is-cognitive-theories>.

Casali, B. (May 12, 2026). *Generalized Anxiety Disorder and Genetics*. MentalHealth.com. <https://www.mentalhealth.com/library/generalized-anxiety-disorder-genetic>.

Pengaruh Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja di Era Digital. (Agustus 22, 2024). Pusat Jurnal Ilmiah Internasional. <https://pji.uma.ac.id/index.php/2024/08/22/pengaruh-media-sosial-terhadap-tingkat-kecemasan-pada-remaja-di-era-digital/>.

Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. (n.d). *CBT For Generalized Anxiety Disorder (GAD)*. *Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles*. <https://cogbtherapy.com/generalized-anxiety-disorder-treatment>.

Dewi, K. C. (21 Februari,2022). Sosialisasi: Pengertian, Ciri, Tujuan dan Bentuk - Materi Sosiologi Kelas 10. Zenius. <https://www.zenius.net/blog/materi-sosiologi-kelas-10-sosialisasi/>.

Alfari, S. (6 Agustus, 2024). Sosialisasi: Pengertian, Fungsi, Agen, Tahapan & Bentuk | Sosiologi Kelas 10. Ruang Guru. <https://www.ruangguru.com/blog/pengertian-fungsi-tahapan-bentuk-sosialisasi>.

Faizal, M. (n.d). Sosialisasi pada Masyarakat. kmc.tp.ugm.ac.id. <https://kmc.tp.ugm.ac.id/kms/sosialisasi-pada-masyarakat/>.

Firdaus. N. (19 Agustus, 2022). Animasi dalam Media Pembelajaran. BalaiTekKomDik Daerah Istimewa Yogyakarta. <https://btkp-diy.or.id/artikel/animasi-dalam-media-pembelajaran>.

Maio, A. (Januari 28, 2025). *What is Animation — Definition, History and Types of Animation*. Studiobinder. <https://www.studiobinder.com/blog/what-is-animation-definition/>.

Jupp, S. (December 20, 2025). *What is 3D Animation? A Guide to Tools, Techniques, and Applications*. Motion. <https://www.motiontheagency.com/blog/what-is-3d>.

- Binus University. (n.d). Teknik Animasi 2D: Pengertian, Jenis dan Tekniknya. Binus University. <https://binus.ac.id/bandung/2024/05/teknik-animasi-2d-pengertian-jenis-dan-tekniknya/>.
- Provost, R. (March 5, 2025). What are the 12 Principles of Animation — Ultimate Guide. Studiobinder. <https://www.studiobinder.com/blog/what-are-the-12-principles-of-animation/>.
- Hidayati, F. K. (2 Agustus, 2023). 12 Prinsip Dasar Animasi Besutan Disney, Animator Wajib Tahu. Glints TopLoker. <https://glints.com/id/lowongan/prinsip-dasar-animasi/>.
- Arviana, N. G. (11 November, 2024). Mengenal Animasi: Pengertian, Jenis, Fungsi, hingga Manfaatnya untuk Bisnis. Glints TopLoker. <https://glints.com/id/lowongan/prinsip-dasar-animasi/>.
- Miller, G. (April 29, 2015). *Animation Techniques - 1 - Cel Animation. Animation The art of movements that are drawn, not the art of drawings that move.* <https://flamantel.weebly.com/animation/animation-techniques-1-cel-animation>.
- Animation definition and principles of animation.* (n.d). Books. <https://www.baianat.com/books/animation-revolution/definitions-and-principles>.
- Stella. (April 1, 2025). Animation Production: A Step-by-Step Guide for 2025. Meshy. <https://www.meshy.ai/blog/animation-production>.
- Animation Production Process. (February 7, 2026). Meggle. https://www.meeple.com/en_us/topics/animation-production/animation-production-process.