

PERANCANGAN TUGAS AKHIR
KOMIK TENTANG KESEHATAN MENTAL FOBIA



PERANCANGAN

Oleh:

Dyah Ayu Wulandari

NIM 1312283024

PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN
FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2020

**PERANCANGAN KOMIK TENTANG
KESEHATAN MENTAL FOBIA**



PERANCANGAN

Oleh:

Dyah Ayu Wulandari

NIM: 1312283024

Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang Desain Komunikasi Visual
2020

Perancangan Tugs Akhir:

KOMIK TENTANG KESEHATAN MENTAL FOBIA

diajukan oleh Dyah Ayu Wulandari, NIM 1312283024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 22 Juli 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Anggota


Drs. Asnar Zaeky, M.Sn

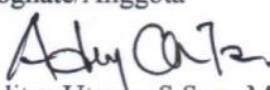
NIP 19570807 198503 1 003 / NIDN 0007085715

Pembimbing II/Anggota


FX. Widyatmoko, M.Sn.

NIP 19750710 200501 1 001 / NIDN 0010077504

Cognate/Anggota


Aditya Utama, S.Sos., M.Sn.

NIP 19840909 201404 1 001 / NIDN 0009098410

Ketua Program Studi/Ketua/Anggota


Indikja Maharsi, S.Sn.,M.Sn.

NIP 19720909 200812 1 001 / NIDN 0009097204

Ketua Jurusan/Ketua


Martino Dwi Nugroho, S.Sn.,MA.

NIP 19770315 200212 1 005 / NIDN 0015037702

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta


Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.

NIP 19691108 199303 1 001 / NIDN 000811606

PENYARTAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dyah Ayu Wulandari
NIM : 1312283024
Fakultas : Seni Rupa
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul: **PERANCANGAN KOMIK KESEHATAN MENTAL FOBIA** yang dibuat untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Sejauh yang saya ketahui bukan merupakan plagiasi dari skripsi atau tugas akhir yang sudah ada atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang bersumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Juli 2020

Dyah Ayu Wulandari
NIM. 1312283024

LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dyah Ayu Wulandari
NIM : 1312283024
Fakultas : Seni Rupa
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang DKV, dengan ini saya memberikan karya tugas akhir saya yang berjudul **PERANCANGAN KOMIK KESEHATAN MENTAL FOBIA**, 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 ijin dari saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 22 Juli 2020
Penulis,

Dyah Ayu Wulandari
NIM. 1312283024

Tugas Akhir ini saya persembahkan untuk
**Alm. Bili dan para pejuang yang masih menjaga api semangat kehidupan
hingga saat ini.**

KATA PENGANTAR

Di awal tahun 2018 isu dan juga berita mengenai kesehatan mental menjadi perbincangan di beberapa kalangan publik. Seiring dengan meningkatnya kasus yang berkaitan dengan kesehatan mental banyak beredar ke hadapan publik. Dimulai dari banyaknya kasus kematian beberapa figur yang digemari anak muda yang disebabkan karena gangguan kesehatan mental, serta trend mengenai “kesehatan mental” yang banyak mempengaruhi cara anak muda bersosial yang semakin hangat dibicarakan. Melihat kemungkinan tersebut, penulis mengamati bahwa anak muda kini membutuhkan akses mengenai informasi terhadap berbagai hal tentang kesehatan mental.

Melalui pengalaman serta pengamatan penulis, pemahaman mengenai salah satu cabang dari banyaknya gangguan kesehatan mental yang banyak dibicarakan itu antara lain adalah “fobia”. Penulis mencoba berbagai cara untuk meneliti tentang fobia itu sendiri dan mendapati banyak kekeliruan informasi serta kebiasaan anak muda dalam memahami orang-orang penyandang fobia maupun menanggapi dirinya secara berlebihan terkait fobia. Melihat berbagai kemungkinan yang dapat terjadi jika kurangnya edukasi mengenai fobia, maka perancangan ini diusahakan untuk diajukan dengan harapan untuk mengurangi adanya kasus-kasus mengenai kesehatan mental yang bisa dialami generasi muda saat ini. Di sini penulis ikut belajar dan merasakan apa sebenarnya yang terjadi pada seseorang yang mengalami gangguan fobia dengan mendengar dan juga membaca cerita orang-orang dan juga tokoh-tokoh yang mengalami fobia.

Besar harapan penulis melalui karya Perancangan Tugas Akhir Komik Tentang Kesehatan Mental “Fobia” ini akan mampu memberikan dampak yang positif, baik itu pengetahuan bagi target pembaca serta masyarakat umum dan juga khususnya untuk orang-orang yang dekat dan penyandang fobia agar tetap bertahan dan saling menjaga satu sama lain.

Yogyakarta, 22 Juli 2020

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Perancangan Komik Tentang Kesehatan Mental Fobia ini tidak dapat terwujud tanpa bekal pembelajaran yang telah dijalani selama masa perkuliahan di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Terwujudnya perancangan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis menghaturkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor ISI Yogyakarta, Prof. Dr. M. Agus Burhan, M.Hum.
2. Dekan Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.
3. Pembantu Dekan I, FSR, ISI Yogyakarta, Wiwik Sri Wulandari, M.Sn.
4. Pembantu Dekan III, FSR, ISI Yogyakarta
5. Ketua Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Martino Dwi Nugroho, S.Sn, MA.
6. Ketua Program Desain Komunikasi Visual Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia, Indiria Maharsi, M.Sn.
7. Sekretaris Prodi DKV, FSR, ISI Yogyakarta, Kadek Primayudi, S.Sn., M.Sn.
8. Pembimbing I, Drs. Asnar Zacky, M.Sn. yang telah memberikan kesabaran, kemudahan dan bimbingan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Pembimbing II, FX. Widyatmoko, S.Sn, M.Sn. yang telah memberikan banyak pengalaman, kesabaran, arahan, dan masukan dalam pembuatan Tugas Akhir ini.
10. Penguji ahli, Aditya Utama, S.Sos., M.Sn.
11. Dosen Wali, Ibu Hesti Rahayu, S.Sn., MA.
12. Semua dosen Program Studi Desain Komunikasi Visual.
13. Orang tua tercinta Sugito dan Ni Nyoman Puri, serta serta kakak Dyah Ayu Santika Dewi atas doa dan dukungan dalam berbagai bentuk.
14. Partner hebat yang selalu mendukung Aditya Rifki Yuwono

15. Kawan-kawan seperjuangan Pensil Kayu yang telah memberikan banyak sekali makna dan dukungan selama 7 tahun bersama.
16. Para pejuang group mateng wit. Sera, Aji, Aa, Dio, Refi, Rizal, Jesta, Toyip, Indra, Aryo, Dira, Ateng, Bobi, Adit, dll.
17. Komunitas Titik Api
18. Komunitas Diskom Drawing Family (DDF), Mas Lambeng, Mas Rian, Mas Guntur, Mas Sony, Mas Eli, Mas Arya, Adit, Satriyadi, Verdian, Gilang, dll
19. Komunitas Sanggar Dewata Indonesia
20. Komunitas Mahasiswa Hindu Dharma Indonesia
21. Tindes Art and Friend yang memberi banyak pengalaman menyenangkan dalam berproses desain
22. Gendruwo. Mas Aji, Mas Gepeng, Mas Krebo, Mas Dian, Mas Edwin dkk yang selalu mnjadi referensi dan memperlihatkan sudut pandang baru dalam melihat desain.
23. Kerabat kerja JMC dan Animasi Studio, Bapak Yuhan Fauzan, mbak Ayu, mas Adi, mas Beny, mas Faishal, Putu, Nanda, Anin, Awang, Vena, dll atas dukungan dan segala kesempatan yang diberikan.
24. Saudara-saudara Bali Balon, Soplo, Era, Gotha, Sudar, Kencut, Andi, Pak Pung, Mbak Hanif, Bli Dewa, dll sesama perantau antar pulau yang telah bersama-sama saling membantu, mendukung dan berbagi hidup selayaknya keluarga selama ini.
25. Sahabat-sahabat yang hidup satu atap selama diperantauan Meitika, Dira, Diva, Vina, Serafika, Sulfa, Caca.
26. Keluarga meong yang selalu menemani. Oni, Komandan, Tebi, Sobi, Ubi, Siri, Sock, Kumpi, Yapi, Oioi, Wihi, Opu, Mimiw, Mimiw Junior dll
27. Senior serta alumni yang telah banyak sekali memberikan masukan serta pembelajaran secara langsung maupun tidak langsung.
28. Psikolog, Mbak Meita yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kesempatan berdiskusi dalam perancangan Tugas Akhir ini.
29. Sahabat perskatean: Ute, Nanas, Intan, Nana, Fresia, dll.

30. Sahabat minton PB Wijaya: Aji, Gatot, Aa, Toyip, Arkan, Cak Sony, Viki, Suryo, Kosek, dll
31. Sahabat-sahabat yang begitu hebat dan maaf tidak bisa kusebutkan satu persatu.
32. Scott McCloud, Reinhard Kleist, Will Eisner, Yamamoto Hideo, Urasawa Naoki, Oshimi Shuuzou, Alberto Breccia, Jeff Jones dan lainnya yang menginspirasi dalam pembuatan karya ini.
33. Dan semua pihak yang telah banyak membantu dan tidak bisa disebutkan satu-persatu.

ABSTRAK
PERANCANGAN KOMIK KESEHATAN MENTAL FOBIA

Dyah Ayu Wulandari
NIM 1312283024

Fobia adalah kondisi tubuh merespon secara psikologis dan biologis atas adanya emosi rasa takut yang berlebihan dan irasional berasal dari objek maupun situasi tertentu. Seseorang penyandang fobia dapat terganggu aktivitas hariannya dan menimbulkan kondisi stres yang besar saat berhadapan atau harus melakukan sesuatu yang terkait dengan stimulus fobianya. Gangguan kesehatan mental fobia banyak dialami saat usia anak-anak terbawa hingga dewasa dengan bermacam-macam faktor penyebabnya mulai dari traumatik hingga genetik. Kurangnya kesadaran akan kesehatan mental serta anggapan masyarakat akan kunjungan ke psikolog maupun psikiater adalah hal tabu menjadikan kesehatan mental masyarakat dalam keadaan kurang baik.

Perancangan Komik Tentang Kesehatan Mental Fobia dalam tugas akhir ini berisi informasi mengenai pemahaman tentang kondisi mental atau kejiwaan penyandang fobia serta pengertian tentang pentingnya empati dalam hidup bersama seorang penyandang fobia. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian diolah menjadi sajian dalam format komik yang mampu menyampaikan pesan yang komunikatif, representatif dan dapat memberikan pengetahuan, motivasi serta pesan kemanusiaan terhadap masyarakat khususnya penyandang fobia serta orang-orang yang dekat dengan penyandang kesehatan mental.

Kata Kunci: Fobia, Kesehatan Mental, Pengetahuan, Komik

ABSTRACT
DESIGNING COMICS ABOUT PHOBIAS MENTAL

Dyah Ayu Wulandari
NIM1312283024

A Phobia is a condition where the body responds psychologically and biologically to excessive emotions and irrational fear of originating from certain objects or situations. A person with a phobia can be disturbed by their daily activities and cause great stress when dealing with or have to do something related to their phobic stimulus. A lot of phobia mental health disorders are happened when childhood and continue into adulthood with a variety of causes start from traumatic to genetic. Lack of awareness of mental health, and the public's perception that visits to psychologists and psychiatrists are taboo thing, making people's mental health in a poor condition.

The design of a comic about mental health phobia in this thesis contains information about understanding the mental or mental condition of people with phobias as well as understanding the importance of empathy in living with a phobic person. Data obtained from observations, interviews and documentation are then processed into a presentation in comic format that is able to convey communicative, representative messages and can provide knowledge, motivation and humanitarian messages to the public, especially phobias and those close to people with mental health.

Keywords: Phobias, Mental Health, Knowledge, Comics

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Perancangan	5
E. Batasan Perancangan	5
F. Manfaat Perancangan	7
G. Metode Perancangan	7
H. Skematika Perancangan	8
BAB II. IDENTIFIKASI DAN ANALISIS	9
A. Identifikasi	9
1. Tinjauan Tentang Fobia.....	9
2. Tinjauan Tentang Remaja.....	17
3. Tinjauan Tentang Empati	19
4. Tinjauan Tentang Komik.....	21
5. Tinjauan Tentang Gaya Visual dan Tehnik.....	31
B. Analisis Perancangan	34

BAB III. KONSEP PERANCANGAN	36
A. Tujuan Kreatif	36
B. Strategi Kreatif	36
1. <i>Target Audeins</i>	36
2. Gagasan	37
C. Konsep Kreatif	45
1. Jujul Komik	45
2. Struktur Cerita	45
3. Penokohan	47
4. Sinopsis	48
5. Storyline	48
BAB IV. VISUALISASI	65
A. Data Visual	65
1. Data Visual Tokoh	65
2. Data Visual Remaja	69
3. Data Visual Setting	70
B. Studi Visual	71
1. Studi Karakter Tokoh	71
2. Studi Visual Sampul	75
C. Sketsa Komik	76
D. Desain Komik Final	80
E. Media Pendukung	99
1. Poster Publikasi	99
2. Pembatas Buku	99
3. Frame Foto	100
4. Katalog	100
BAB V. PENUTUP	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107

DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penokohan beserta fungsinya di dalam cerita komik "Terbang"	47
Tabel 1. <i>Storyline</i> komik "Terbang"	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . Komik strip "Tahilalats" oleh Nurfadli Mursyid	22
Gambar 2 . Buku komik "Naruto" oleh Masashi Kishimoto	23
Gambar 3 . Novel grafis "Contract with God" oleh Will Esner.....	23
Gambar 4 . Tampilan webtoon	24
Gambar 5 . Teknis tampilan layout komik web	24
Gambar 6 . Komik intruksional "Cara Mencuci Tangan"	24
Gambar 7 . Komik edukasi "Menggosok Gigi Setelah Bangun Tidur"	25
Gambar 8 . Komik iklan "Martabak Djoragan"	25
Gambar 9 . Komik wayang "Ramayana"	26
Gambar 10 . Komik silat "Wiro Sableng" oleh Bastian Tito	26
Gambar 11 . Gambar panel	27
Gambar 12. Panel tertutup oleh Will Eisner dan Wally Wood	27
Gambar 13 . Panel terbuka oleh Will Eisner	28
Gambar 14. Raut garis dalam buku Nirmana.....	28
Gambar 15 . Background komik	29
Gambar 16 . Macam efek suara dalam komik oleh Masdiono(1998).....	29
Gambar 17 . Efek suara dalam komik.....	30
Gambar 18 . Balon kata pada komik.....	30
Gambar 19 . Gaya visual komik "IDYL".....	39
Gambar 20 . Referensi gaya visual	39

Gambar 21 . Referensi gaya layout komik.....	39
Gambar 22 . Referensi gaya layout komik.....	39
Gambar 23 . Referensi <i>tone</i> warna komik.....	40
Gambar 24 . Referensi tipografi penulisan judul komik.....	41
Gambar 25 . Referensi tipografi mighty brush.....	41
Gambar 26. Referensi tipografi Mv Boli	42
Gambar 27. Tipografi Courier New	43
Gambar 28. Tipografi Felix Titling	44
Gambar 29. Struktur dramatik cerita komik Tebang	46
Gambar 30. Struktur alur cerita komik Terbang	46
Gambar 31. Referensi wanita remaja	65
Gambar 32. Referensi sepatu converse	65
Gambar 33. Referensi topi <i>sporty</i>	65
Gambar 34. Referensi karakter laki-laki	66
Gambar 35. Referensi sepatu slip on untuk <i>linophobia</i>	66
Gambar 36. Referensi karakter ibu berkacamata	66
Gambar 37. Referensi laki-laki dewasa rohani	67
Gambar 38. Referensi karakter laki-laki brewok	67
Gambar 39. Referensi jurnalis.....	67
Gambar 40. Referensi karakter pemuda gitaris.....	68
Gambar 41. Referensi ibu penjahit.....	68
Gambar 42. Remaja pertengahan	69
Gambar 43. Remaja akhir	69
Gambar 44. Kota kecil yang padat	70
Gambar 45. Referensi kost putri	70
Gambar 46. Sketsa Wani karakter tokoh utama	71
Gambar 47. Sketsa Indra	71
Gambar 48. Sketsa Ibu Wani.....	72
Gambar 49. Sketsa Bapak Kos.....	72
Gambar 50. Final karakter Wani tokoh utama	73
Gambar 51. Final karakter Indra	73
Gambar 52. Final karakter Ibu Wani	74

Gambar 53. Final karakter Bapak Kos	74
Gambar 54. Alternatif sketsa desain cover	75
Gambar 55. Final desain cover.....	75
Gambar 56. Sketsa komik	76
Gambar 57. Final komik Terbang	80
Gambar 58. Desain poster	99
Gambar 59. Desain pembatas buku.....	99
Gambar 60. Desain frame foto	100
Gambar 61. Katalog komik	100
Gambar 62. Screenshot dokumentasi siding via zoom meeting 22 Juli 2020.....	110
Gambar 63. Foto dokumentasi penyelenggaraan sidang online 22 Juli 2020.....	110
Gambar 64. Foto bersama dosen pembimbing 01 November 2019.....	111
Gambar 65. Foto dokumentasi proses pengerjaan karya 15 Desember 2019	111
Gambar 66. Foto dokumentasi wawancara psikolog	112

BAB I

A. Latar Belakang

Menjalani kehidupan merupakan suatu hal yang tidak lepas dari penyesuaian diri, yaitu salah satu syarat untuk terciptanya kesehatan mental individu. Ketidakmampuan dalam penyesuaian diri berakibat pada rasa tidak nyaman maupun tidak memperoleh kebahagiaan dalam menjalani hidup. Tidak jarang pula ditemui orang-orang yang mengalami stress dan depresi karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Dalam dunia psikologi, penyesuaian diri atau adaptasi disebut dengan istilah *adjustment*. Manusia dituntut untuk menjadi dinamis dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan juga lingkungan alam sekitarnya yang akan selalu berubah dan berkembang. Hal tersebut menjadikan penyesuaian diri merupakan proses bertemu dan melebur yang akan melahirkan interaksi terhadap objek, situasi maupun lingkungan disekitar mereka.

Bimo Walgito (Psikologi Kelompok, 2007) menyatakan bahwa “interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik”. Tidak hanya terhadap sesama manusia, melainkan interaksi dapat terjadi antara sesama makhluk hidup yaitu seseorang dengan hewan, dan juga antara seseorang dengan benda mati. Interaksi tersebut membentuk suatu keadaan yang memicu timbulnya perasaan atau emosi.

Emosi merupakan respon yang bersifat biologis dan psikologis. Reaksi emosi ada bermacam-macam sifatnya, ada yang disebut dengan amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. Emosi tersebut, dinyatakan oleh Daniel Goleman, sebagai emosi dasar manusia. Ada simtom dan tanda yang menyertai setiap emosi. Emosi tidak hanya sekedar apa yang dirasakan, dalam suatu emosi mempunyai sifat yang mengarah pada suatu sikap tertentu, dikarenakan pada dasarnya emosi adalah suatu dorongan untuk bertindak. Ketika amarah muncul orang cenderung bersifat bringas, mengamuk, membenci, jengkel, maupun

kesal. Cinta membuat kita menghormati, mempercayai, dan menerima. Begitu pula dengan rasa takut yang akan dihantui oleh kecemasan, gugup, khawatir, waspada, bahkan gelisah.

Ada beberapa emosi dasar manusia yang sifatnya dapat mengganggu salah satunya adalah rasa takut. Rasa takut bukan hanya emosi yang normal, tetapi juga emosi yang esensial atau emosi yang mendasar. Orang yang sama sekali tidak merasa takut, berarti berada dalam bahaya yang serius. Rasa takut adalah mekanisme bela diri (*defence mechanism*). Paul Hauck dalam bukunya (*Mengapa Harus Takut?*, 1985) menyatakan bahwa “rasa takut juga merupakan salah satu emosi neurotik yang paling kronis”. Emosi neurotik yaitu cenderung merespon dengan emosi negatif yang akan berdampak pada perilaku dan suasana hati yang ditandai dengan menilai akan adanya ancaman yang membuat seseorang merasa tertekan atau ingin kabur dari hal tersebut. Rasa takut melekat pada seseorang secara terus menerus sedemikian rupa sehingga pengaruhnya berlangsung jauh lebih lama daripada depresi maupun kemarahan. Rasa takut dan kecemasan adalah emosi yang normal dialami oleh manusia, walaupun kadang emosi-emosi tersebut menjadi terasa tidak normal dan mengganggu yang disebut dengan gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang karena rasa takut yang berlebihan dan terkadang bersifat tidak rasional, ini dapat disebut dengan kecemasan fobik (*anxietas fobik*) atau fobia (*phobia*). Fobia adalah jenis gangguan kecemasan yang didefinisikan oleh rasa takut yang terus menerus dan berlebihan terhadap suatu objek atau situasi. Fobia dapat dibagi menjadi fobia spesifik, fobia sosial, dan *agoraphobia*. Macam-macam fobia bisa dibilang tak terhingga jumlahnya. Hal-hal yang tidak relevan dan juga terasa tidak rasional untuk ditakuti banyak ditemui dalam beberapa kasus. Mulai dari *Anatidaephobia*, sebuah ketakutan bahwa seekor bebek sedang mengawasi. *Zelofobia*, takut dengan perasaan cemburu, dan masih banyak lainnya. Ensiklopedi fobia paling lengkap pun masih belum dapat mencatat dan mendefinisikan beberapa kasus baru yang belum dapat dijelaskan.

Seseorang dengan fobia juga dapat terganggu aktifitas hariannya dan menimbulkan kondisi stress yang besar saat berhadapan atau harus melakukan sesuatu yang terkait dengan stimulus fobiannya. Dilansir dari www.pikiran-rakyat.com dalam sebuah Pelatihan Penanggulangan Pertama terhadap Gangguan Jiwa di Kalangan Mahasiswa (Mental Health First Aid (MHFA) Perguruan Tinggi) Bandung, Sabtu 24 Agustus 2019, Dokter spesialis kejiwaan dr Teddy Hidayat berpendapat bahwa kesehatan mental sering kali dianggap tidak lebih penting atau tidak menjadi prioritas, padahal satu dari empat orang memiliki masalah kesehatan mental. Dipaparkan oleh dr Teddy bahwa “sekitar 78% mahasiswa, selama mejalani studi pernah mengalami masalah gangguan kesehatan mental. 40 persen di antaranya selain menimbulkan penderitaan juga mengganggu prestasi akademisnya, dan 33,2% serius memikirkan tindakan bunuh diri. Bunuh diri 3 orang mahasiswa selama 3 bulan di sebuah perguruan tinggi adalah puncak gunung es dari permasalahan kesehatan mental di perguruan tinggi”. Kesehatan mental besar dan penting, namun belum mendapat perhatian yang memadai. Akibatnya masalah kesehatan mental tidak terdeteksi, tidak diobati, menjadi kronis, meningkatkan angka kesakitan hingga kematian. Sayangnya stigma dan kurangnya kepedulian serta pengetahuan masyarakat tentang gangguan kesehatan jiwa menyebabkan penyandang biasanya tidak merasa bahwa berkunjung ke psikolog dan psikiater sebagai pertolongan profesional dapat menjadi solusi akan permasalahannya. Kebanyakan individu kerap merasa tersinggung ketika dokter atau kerabat yang menyarankannya ke dokter jiwa, merasa dituduh mereka gila. Padahal gangguan mental yang kita tahu tidak hanya skizofrenia alias gila tetapi masih banyak yang lain.

Melihat dari kasus yang ada, kelompok tertinggi yang mengalami gangguan kesehatan mental kususnya fobia adalah pada usia remaja rentang umur 17-25 tahun. Maka target masyarakat tersebut memerlukan media informasi yang tepat untuk mengakses informasi mengenai Fobia. Media yang mempunyai kedekatan dengan remaja agar tepat sasaran dalam menyampaikan informasi salah satunya adalah media komik.

Kegiatan membaca komik merupakan aktivitas yang akrab dilakukan oleh remaja. Apalagi dengan perkembangan teknologi, komik dapat dinikmati dengan akses cetak atau pun digital. Komik merupakan salah satu bentuk desain komunikasi visual yang memiliki kekuatan dalam menyampaikan informasi yang populer dan mudah dimengerti. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan komik memadukan kekuatan gambar dan tulisan yang dirangkai dalam suatu cerita membuat informasi lebih mudah diserap. Teks membuatnya lebih mudah dimengerti dan alur membuatnya untuk lebih mudah diikuti dan diingat. Komik sebagai media berperan sebagai alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan. Komik dirasa efektif dalam menyajikan konten yang mendalam. Karena sifatnya yang mengalir menggunakan cerita yang memuat poin bahasan, komik menjadi lugas dan luwes dalam memaparkan informasi. Kelebihan komik selain dari segi penyampaian informasinya juga pada cara menikmatinya yang terasa ringan sehingga pembaca tidak merasa terbebani oleh materi bahasan yang bersifat edukasi yaitu memahami kesehatan mental fobia.

Pengenalan kondisi terkait kesehatan mental ini akan sangat penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan individu dan kualitas hidupnya. Selain itu dukungan sosial juga dapat menyumbang manfaat besar bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu, karena sebetulnya yang paling dibutuhkan dari seorang penyandang gangguan kesehatan mental fobia adalah kepedulian, kepekaan dan empati.

B. Identifikasi Masalah

Beberapa hal yang menjadi latar belakang masalah sehingga diperlukannya perancangan komik “Fobia” dengan pendekatan cerita dan simbolik adalah sebagai berikut:

1. Usia remaja – dewasa awal merupakan waktu yang tepat untuk memahami kesehatan mental yang dialami diri sendiri maupun orang di sekitarnya.

2. Dibutuhkan media dan pendekatan yang tepat kepada usia remaja – dewasa awal untuk memberikan gambaran kondisi mental atau kedalaman batin yang dialami penyandang fobia.
3. Komik yang mengangkat tema kesehatan mental “Fobia” masih jarang.
4. Komik dengan pendekatan simbolisasi dibutuhkan sebagai penggambaran atau metafora dari sebuah kondisi mental abstrak dan tak berwujud.

C. Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang komik sebagai media pengenalan kondisi kesehatan mental fobia sekaligus membangun empati kepada remaja hingga dewasa awal?

D. Tujuan Perancangan

1. Mengenalkan fobia dan memberikan gambaran kondisi mental serta pengalaman penyandang fobia.
2. Membangun kesiapan menghadapi situasi atau kondisi psikologis terhadap remaja untuk kehidupan selanjutnya.

E. Batasan Perancangan

1. Merancang sebuah komik tentang kesehatan mental dengan spesifik tema fobia sebagai ide perancangan.
2. Target audiens dikasifikasi menjadi dua, yaitu target audien primer dan sekunder. Target primer adalah seseorang yang mengalami atau sebagai penyandang fobia dan target sekunder adalah seseorang yang dekat dengan penyandang fobia (orang tua, keluarga, teman, guru, dll) sehingga menjadikan identifikasi target audiens berbeda. Berikut ulasannya:

1. Target primer:
 - a. Demografi:

Segmentasi demografis pada perancangan ini meliputi kelompok usia rentang umur 12-25 tahun, laki-laki maupun perempuan.
 - b. Geografi:

Ditujukan untuk daerah perkotaan di Indonesia, khususnya DIY.
 - c. Psikografi:

Target primer merupakan seseorang yang awam dengan psikologi dan memiliki ketakutan yang tak wajar terhadap benda atau situasi tertentu atau penyandang fobia. Menganggap kesehatan mental sebagai suatu hal yang penting, mempunyai *self care* yang tinggi.
2. Target sekunder:
 - d. Demografi:

Segmentasi demografis pada perancangan ini meliputi kelompok usia rentang umur 12-40 tahun, laki-laki maupun perempuan.
 - e. Geografi:

Ditujukan untuk daerah perkotaan di Indonesia, khususnya DIY.
 - f. Psikografi:

Target primer merupakan seseorang yang awam dengan psikologi dan memiliki saudara, teman, anak atau murid penyandang fobia. Peduli terhadap orang lain dan mempunyai semangat untuk menjadi lebih baik.

F. Manfaat Perancangan

1. Bagi target audiens
 - a. Diharapkan audiens dapat memahami gangguan mental pada kecemasan fobik atau fobia serta kondisinya.
 - b. Diharapkan tumbuhnya rasa empati terhadap penyandang fobia sehingga timbul rasa saling menghargai.
 - c. Diharapkan mampu menjadi media edukasi dalam membangun kesiapan mental remaja untuk kehidupan selanjutnya.
2. Bagi Lembaga
 - a. Menambah wawasan mengenai pengertian kesehatan mental dan fobia.
 - b. Memperkaya referensi dalam media komik.
3. Bagi mahasiswa
 - a. Memperdalam pengetahuan tentang kesehatan mental (fobia).
 - b. Pengembangan diri dalam menciptakan komik dan komunikasi yang simpatik maupun empatik dan komunikatif.
 - c. Mencurahkan ide gagasan ke dalam media teks dan visual pada karya komik.

G. Metode Perancangan

Perancangan komik ini menggunakan analisis 5W+1H (*what, why, when, where, who, how*) sebagai pertanyaan dasar untuk menjadi parameter dalam perancangan sebuah proyek yang bersifat korelatif dengan menghubungkan data-data yang ada. Yaitu:

1. *What* : Apa yang ingin disampaikan?
2. *Why* : Mengapa hal tersebut perlu untuk disampaikan?
3. *When* : Kapan perancangan ini dilaksanakan?
4. *Where* : Di mana perancangan ini dipublikasikan?
5. *Who* : Siapa target perancangan ini?
6. *How* : Bagaimana cara masalah ini diselesaikan dengan media desain komunikasi visual (komik)?

Dalam penelitian ini data-data dikumpulkan dengan melakukan:

1. Penelitian Kepustakaan

Merupakan penelitian dengan mempelajari berbagai sumber kepustakaan meliputi buku, kamus, jurnal, makalah maupun data-data yang bersumber dari internet.

2. Penelitian Lapangan

Merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara wawancara langsung kepada penyandang fobia sebagai sumber informasi pengalaman mengenai fobia dan psikiater sebagai ahli kesehatan psikologis.

H. Skematika Perancangan

