

JURNAL TUGAS AKHIR
PERANCANGAN KOMIK TENTANG
KESEHATAN MENTAL FOBIA



PERANCANGAN

Oleh:

Dyah Ayu Wulandari

1312283024

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

Jurnal Tugas Akhir Penciptaan/Perancangan berjudul :

PERANCANGAN 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.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP 19720909 200812 1 001/NIDN 0009097204

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

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Menjalani kehidupan merupakan suatu hal yang tidak lepas dari penyesuaian diri. 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. Proses interaksi membentuk suatu keadaan yang memicu timbulnya perasaan-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 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. Rasa takut adalah mekanisme bela diri (*defence mechanism*). 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. 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.

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. Kesehatan mental adalah hal 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 khususnya fobia adalah pada usia remaja rentang umur 17-25 tahun. Maka diperlukan media 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. 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 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.

2. Rumusan Masalah

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

3. Tujuan Perancangan

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

B. PEMBAHASAN

1. Tinjauan Fobia

Kata fobia pertama kali digunakan sebagai istilah kedokteran yaitu hidrofobia oleh Celsus, seorang Romawi pencipta ensiklopedi yang hidup dalam abad pertama S.M., dan muncul dalam literatur psikiatri pada abad kesembilan belas. Kata "*phobia*" sendiri berasal dari istilah Yunani "*phobos*" yang berarti lari (*fight*), takut dan panik (*panic-fear*), takut hebat (*terror*). Fobia adalah jenis gangguan kecemasan, yang didefinisikan oleh rasa takut yang terus-menerus dan berlebihan terhadap suatu objek atau situasi.

Umumnya fobia dikenal sebagai jenis gangguan kecemasan yang didefinisikan oleh rasa takut yang terus menerus dan berlebihan terhadap suatu objek atau situasi yang tidak rasional. Jika ditelaah lagi, fobia merupakan hal yang lebih kompleks dari sekedar rasa takut terhadap sesuatu yang tidak rasional, melainkan suatu proses memindahkan rasa takutnya terhadap suatu objek yang dapat diterima sebagai simbol ketakutan oleh dirinya sendiri.

Kecemasan fobik adalah suatu simbolik, si penderita tanpa sadar mengalihkan rasa takut pada seseorang yang secara emosional berperan baginya, kepada sebuah benda yang lebih dapat diterima. Mungkin seseorang itu sebenarnya takut pada tetangganya, tetapi secara tidak sadar mengalihkan rasa takut ini pada kucing atau binatang lainnya, tetapi pengalihan ini tetap saling berhubungan, dalam contoh ini si tetangga adalah seorang dokter hewan. Karena fobia berasal dari sumber yang lebih dalam dan berperan secara simbolis (Fobia dan Rasa Takut, 1985).

2. Tinjauan Komik

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, komik adalah cerita bergambar (di majalah surat kabar atau berbentuk buku) yang umumnya mudah dicerna dan lucu. Komik adalah cerita yang bertekanan pada gerak dan tindakan yang ditampilkan lewat urutan gambar yang dibuat secara khas dengan paduan kata-kata (Franz & Meier, 1994:55). Pada tahun 1996, Will Eisner menerbitkan buku *Graphic Storytelling*, di mana ia mendefinisikan komik sebagai "tatanan gambar dan balon kata yang berurutan, dalam sebuah buku." Sebelumnya, pada tahun 1986, dalam buku *Comics and Sequential Art*, Eisner mendefinisikan teknis dan struktur komik sebagai *sequential art*, "susunan gambar dan kata-kata untuk menceritakan sesuatu atau mendramatisasi suatu ide".

Scott McCloud dalam buku "*Understanding Comics*" bahwa komik merupakan gambar yang menyampaikan informasi atau menghasilkan respon estetik pada yang melihatnya. Hampir seluruh teks komik

tersusun dari hubungan antara gambar atau lambang visual dan kata-kata atau lambang verbal. Gambar dalam komik merupakan gambar-gambar statis yang berurutan yang saling berkaitan satu dengan yang lain yang membentuk sebuah cerita. Dalam hal ini McCloud (2002:9) memberikan pengertian tentang komik yang antara lain sebagai “gambar-gambar dan lambang-lambang lain yang terjukstaposisi dalam urutan tertentu untuk menyampaikan informasi dan atau mencapai tanggapan estetis dari pembaca”. McCloud (2002) mengemukakan bahwa gambar-gambar yang berurutan merupakan sarana komunikasi yang unggul. Ia dapat dipergunakan untuk menyampaikan pesan-pesan ilmiah yang bukan merupakan cerita. Sedangkan, fungsi kata-kata dalam komik adalah untuk menjelaskan, melengkapi, dan memperdalam penyampaian gambar dan teks secara keseluruhan.

3. Strategi Kreatif

a. Target audiens

Target audiens komik Fobia dikasifikasi menjadi dua, yaitu target audien primer dan skunder. Target primer adalah seseorang yang mengalami atau sebagai penyandang fobia dan target skunder adalah seseorang yang dekat dengan penyandang fobia (orngtua, 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 skunder:

- a.) Demografi: Segmentasi demografis pada perancangan ini meliputi kelompok usia rentang umur 12-35 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 saudara, teman, anak atau murid penyandang fobia. Peduli terhadap orang lain dan mempunyai semangat untuk menjadi lebih baik.

b. Gagasan

1.) Isi dan Tema Cerita Komik

Komik ini akan menceritakan tentang kehidupan yang tak bisa lepas dari rasa takut yang berkembang menjadi kecemasan fobik. Komik ini menggunakan pendekatan komunikasi melalui cerita dan simbol sebagai upaya mempermudah target audiens dalam memahami rasa takut sebuah pengalaman. Topik yang diangkat adalah sebuah emosi atau perasaan takut yang dimiliki manusia yang sifatnya abstrak dan tak berwujud, maka simbolisasi merupakan cara paling tepat untuk mengkomunikasikannya. Selain itu simbol juga dapat membangun suasana yang dapat mengarahkan audiens untuk memiliki suatu emosi tertentu pada sebuah adegan. Contohnya membangun suasana mencekam sehingga audiens merasa dalam posisi terancam, dan sebagainya.

Secara keseluruhan perancangan komik ini dikerjakan dengan gaya ilustrasi impresionis semi realis. Selain dapat membawakan kejelasan ekspresi pada tokoh, penggunaan ilustrasi semi realis juga dapat mendekatkan audiens pada kehidupan yang dialaminya sehari-hari, dengan demikian komik

ini dapat dengan mudah diterima target audiens yang merupakan remaja akhir hingga dewasa akhir. Gaya goresan yang digunakan akan mengandalkan goresan manual tinta dengan line dan blok hitam sehingga tercipta estetik gambar dengan kontras tinggi.

Penggambaran cerita dalam komik ini merupakan referensi dari kehidupan nyata dengan dibawakan oleh tokoh utama adalah seorang jurnalis. Profesi jurnalis sangat dekat dengan peristiwa dan insiden serta memiliki kemampuan pengamatan, empati dan rasa ingin tahu yang tinggi.

2.) Judul Komik

Judul komik ini adalah “TERBANG” Kata ini digunakan untuk menyimbolkan kebebasan dari sebuah rasa takut. Kata “terbang” juga identik dengan burung yang dalam cerita komik ini objek burung berperan sebagai simbol penting pendukung cerita.

3.) Sinopsis komik Terbang

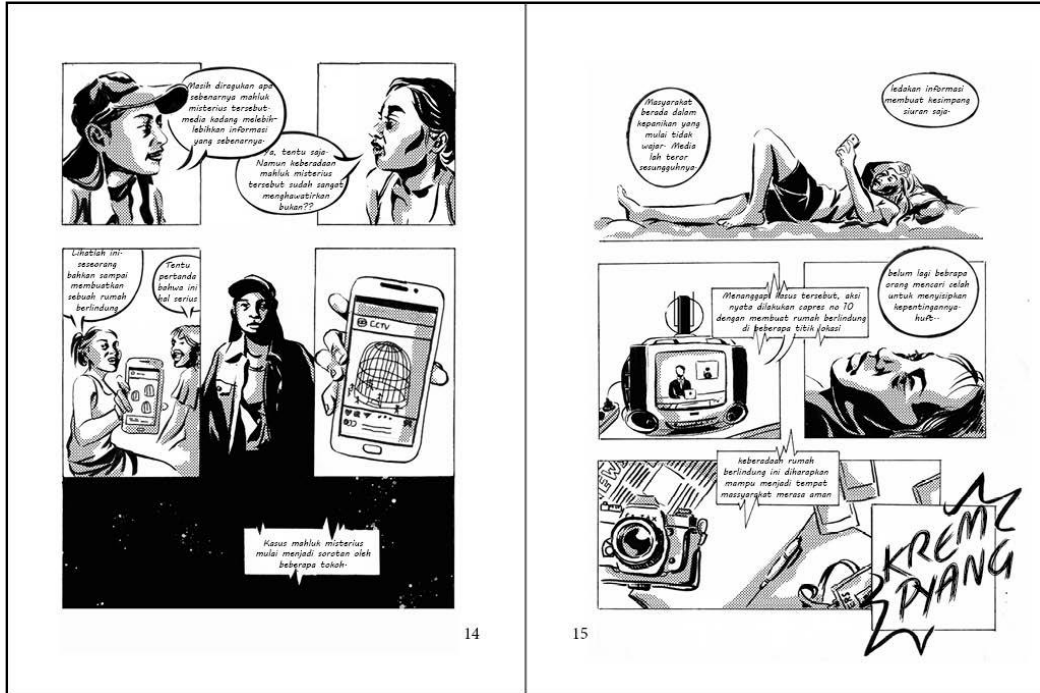
Terbang membawa cerita perjuangan dan ketulusan hati. Perjuangan yang diawali oleh cerita seorang jurnalis dimasa kelam pers. Perjuangan yang berat, dimana ia harus menghadapi sebuah pertarungan yang besar dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang jurnalis dimasa itu.

Masa-masa kelam pers telah berlalu, namun jaman membawa tantangannya sendiri. Seorang wanita bernama Wani melanjutkan kisah sebagai seorang jurnalis wanita di era modern. Era dimana segala informasi sangat mudah dibagikan dan di akses masyarakat luas melalui berbagai platform media.

Hal tersebut menjadikan pemberitaan sebuah kasus misterius mendapatkan perhatian serius dari masyarakat dengan sebutan teror makhluk harimau misterius. Rumor yang sangat cepat menyebar dan memunculkan kekhawatiran yang besar terhadap masyarakat. Membawa Wani masuk dalam petualangan pencarian kebenaran. Dalam prosesnya menggali informasi

Wani mendapatkan sebuah penglihatan baru tentang kasus misterius tersebut. Hal itu membawa banyak perubahan pada diri Wani dalam memahami dan merespon kehidupan.

c. Final komik



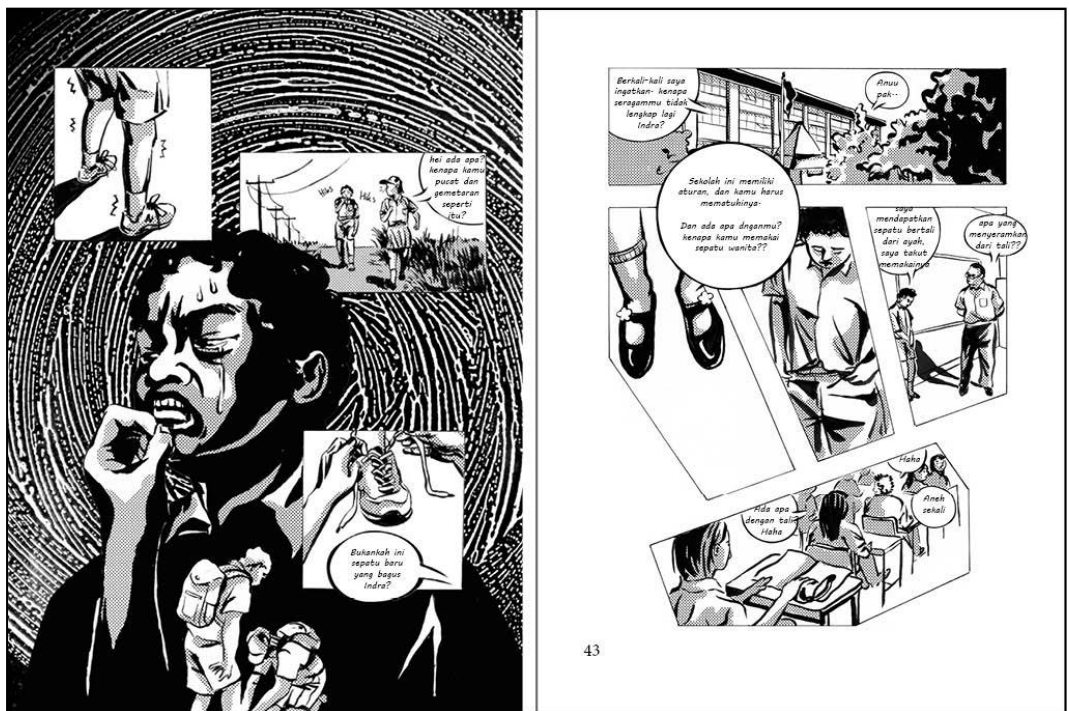
Gambar 1. Final komik hal. 14-15.



Gambar 2. Final komik hal. 18-19.

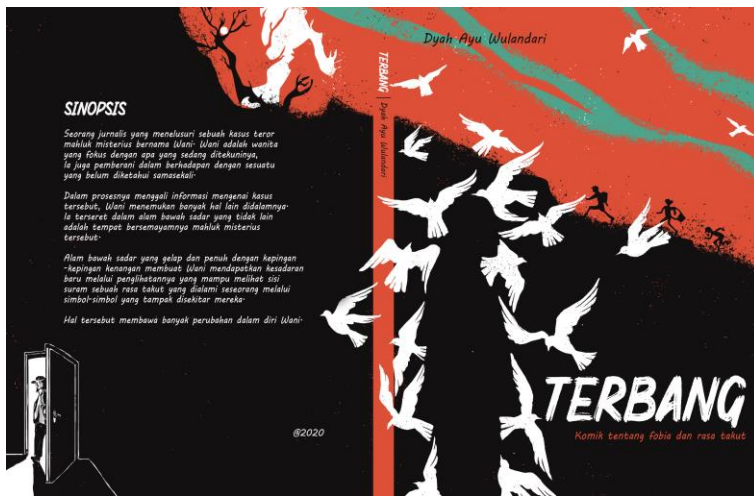


Gambar 3. Final komik hal. 30-31.



Gambar 4. Final komik hal. 42-43.

d. Desain sampul komik



Gambar 5. Desain sampul komik.
Gambar 6. *Mockup* sampul komik.

e. Media pendukung



Gambar 7. Desain poster.



Gambar 8. Desain pembatas buku.

C. KESIMPULAN

1. Kesimpulan

Rasa takut menyebabkan seseorang berada dalam keadaan yang tidak nyaman, terlebih jika rasa takut tersebut merupakan kecemasan fobik yang secara tidak sadar berkembang di dalam diri sendiri maupun orang di sekitar kita. Tak jarang pula seorang penyandang fobia menjadi olok-olokan orang di sekitarnya karena dianggap aneh takut terhadap hal yang tidak rasional dan bereaksi berlebihan.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental terutama fobia menjadi salah satu penyebab memperburuknya kondisi mental seorang penyandang fobia, karena pengaruh lingkungan yang kurang baik dalam menanggapi hal tersebut. Bahkan beberapa dari penyandang fobia menyembunyikan gangguan yang dimilikinya untuk mengantisipasi gangguan yang kadang lebih menyakitkan yaitu tanggapan masyarakat yang kurang memahami tentang kesehatan mental. Ditambah dengan stigma buruk yang menempel di benak masyarakat bahwa berkunjung ke psikolog atau psikiater hanyalah orang yang mengalami gangguan mental berat seperti skizofrenia atau gila. Dari banyaknya kasus fobia di masyarakat beserta hambatan-hambatan dalam proses penyembuhannya terciptalah ide untuk memperkenalkan kepada masyarakat tentang kondisi mental seseorang yang mengalami gangguan fobia.

Komik tentang kesehatan mental fobia ini dirancang sebagai upaya dalam memperluas wawasan dan sebagai alternatif media untuk mengenal dan memahami tentang kesehatan mental khususnya fobia. Dengan menggabungkan referensi verbal dan visual serta beberapa cerita kasus yang pernah terjadi di masyarakat dipadu dengan sedemikian rupa agar menjadi cerita dan visualisasi agar informasi yang terkandung di dalamnya mudah diterima masyarakat.

Dengan banyaknya media edukasi kesehatan mental memungkinkan besarnya peluang akan kesadaran masyarakat dalam menghargai dan membantu penyandang fobia melalui gangguan yang dimilikinya, dalam bentuk perhatian, empati serta toleransi.

2. Saran

Dalam perancangan komik tentang kesehatan mental fobia yang menggabungkan antara edukasi kesehatan mental fobia dengan unsur cerita dan gambar melalui media komik ini, penulis membutuhkan pendalaman pengetahuan mengenai objek yang akan dirancang. Adapun rangkaian proses yang dilalui yaitu mengumpulkan materi dari internet, buku-buku serta melakukan wawancara dengan pakarnya yaitu seorang psikolog sebagai tahapan awal dan kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan konsep kreatif hingga menuju tahapan pembuatan naskah.

Dalam pembuatan naskah sendiri mengalami beberapa perubahan berupa pengembangan dan pengurangan alur cerita dari naskah awal. Pengurangan yang dilakukan berupa lingkup bahasan yang melebar dari tujuan perancangan ini dibuat. Adapun pengembangan yang dilakukan adalah pada cara penyampaian informasi mengenai bahasan fobia yang lebih ringan melalui dialog-dialog dan meminimalisir penggunaan narasi agar tidak terkesan menggurui.

Tentunya perancangan komik tentang kesehatan mental fobia ini jauh dari kata sempurna. Semoga perancangan ini akan memberikan manfaat dan wawasan dalam pembuatan karya-karya selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Armada Riyanto, CM. 2018 *Relationalitas Filsafat Fondasi Interpretasi: Aku, Teks, Liyan, Fenomen*, Penerbit PT Kanisius.
- Carl G. Jung. 2018 *Manusia dan Simbol-simbol Simbolisme dalam Agama, Mimpi & Mitos* Penerbit Basabasi.
- Dr Tony Whitehead. 1985. *Foia dan Rasa Takut*. Penerbit Arcan.
- Dr Paul Hauck. 1985. *Mengapa Harus Takut?*. Penerbit Arcan.
- Graham Music. 2003. *Seri Gagasan Psikoanalisis Emosi dan Afeksi*. Penerbit Pohon Sukma.
- Hikmat Darmawan. 2012. *How to Make Comics Menurut Para Master Komik Dunia*. Diterbitkan Plotpoint Publishing (PT Bentang Pustaka).
- Scott McCloud. 2002. *Understanding Comics*. KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).

Jurnal

- Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.3 No.1 (2014)
- Universitas Sumatra Utara Chapter II (2013)

Pertautan

- http://bima-san.blogspot.com/2013/12/pengertian-phobia_25.html
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Komunikasi>
- <https://rumahfilsafat.com/2015/03/07/anatomi-rasa-takut/>
- <https://www.ayoksinau.com/pengertian-komik-menurut-para-ahli-ciri-ciri-komik-dan-jenis-jenis-komik-ayoksinau-com/>
- <http://www.beritasatu.com/fokus/20774-phobia-ketakutan-yang-hebat-di-masa-lalu.html>
- <https://www.pressreader.com/indonesia/jawa-pos/20160409/283016873861800>