

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 merupakan sebuah wabah penyakit yang menyerang secara serempak dan terjadi hampir di seluruh dunia. Tidak hanya di Indonesia tapi seluruh dunia mengalami dampak signifikan dari wabah pandemi Covid-19 ini. Penyakit ini tidak diketahui sebelum wabah dimulai di Wuhan, Cina pada bulan Desember 2019 dan masih berlangsung hingga saat ini (Luthfi, 2020). Perkembangan krisis kesehatan yang berdampak pada ekonomi global ini praktis membuat semua negara di dunia wajib mundur dengan rencana-rencana strategis yang telah ditetapkan semula untuk kemudian digantikan kebijakan tanggap darurat dengan memobilisasi seluruh sumber daya untuk mengatasi pandemi Covid-19 (Muhyiddin, 2020).

Adanya pandemi Covid-19 ini menyebabkan kegiatan masyarakat di berbagai negara menjadi terganggu sehingga masyarakat di dunia diharuskan tetap diam di rumah agar dapat menekan penyebaran virus corona. Akibatnya berbagai negara melakukan kebijakan yang bertujuan untuk membatasi penyebaran virus ini. Kebijakan seperti *lockdown* (diterjemahkan sebagai karantina wilayah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia) dilakukan untuk menekan penyebaran virus ini secara merata. Kondisi saat ini tidak dapat diabaikan begitu saja tanpa memperhatikan diri untuk menjaga kesehatan, dan perkembangan virus ini cukup cepat yang mengakibatkan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia.

Salah satu kebijakan yang dikeluarkan pemerintah untuk menekan penularan wabah virus Covid-19 di Indonesia adalah membatasi mobilitas masyarakat. Kebijakan ini diberlakukan berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam menghadapi virus Covid-19. Ini dilakukan karena menjaga jarak secara fisik (*physical distancing*) kurang efektif di tengah masyarakat. Menurut Undang-undang, pembatasan sosial berskala besar adalah pembatasan kegiatan penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi atau terkontaminasi penyakit (Gitiyarko, 2021).

Selain itu, terdapat berbagai kebijakan yang dilakukan pemerintah untuk menekan penyebaran wabah virus Covid-19 di Indonesia. Kebijakan untuk membatasi mobilitas masyarakat ini telah berganti-ganti format beberapa kali yaitu berawal dari PSBB, PSBB Transisi, PPKM Darurat, hingga PPKM empat level. Upaya kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah terus diperbarui untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Setelah diperlakukannya PSBB pemerintah Indonesia akhirnya mengeluarkan kebijakan untuk pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) Jawa-Bali pada awal Januari 2021 (Permatasari, 2021). Kebijakan ini diberlakukan untuk menjadi upaya mengatur kembali mobilitas masyarakat untuk lebih disiplin dan efektif. Dikeluarkan kebijakan ini diharapkan dapat menjadi momentum dalam mencegah penularan Covid-19 secara terpadu.

Beragam kebijakan yang dikeluarkan pemerintah bertujuan untuk mengatur interaksi sosial masyarakat untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi. Semua kebijakan dan imbauan dilakukan oleh pemerintah untuk mencari solusi yang tepat dan memiliki dampak cukup besar bagi kehidupan sosial masyarakat di Indonesia selama pandemi. Menurunnya interaksi sosial dapat dirasakan dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan kebijakan lainnya. Kebijakan yang dibuat pemerintah seperti *social distancing* dan PSBB tentu saja menyebabkan berlakunya WFH (*Work From Home*) untuk para pekerja.

Kebijakan ini mengakibatkan segala aktivitas harus dilakukan di dalam rumah termasuk belajar ataupun bekerja. Ternyata tinggal di rumah lebih dari sebulan selama pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dapat memicu depresi warga, orang tua hingga anak-anak (Tim SP/AB, 2020). Pandemi tidak hanya memiliki dampak negatif terutama pada kesehatan secara fisik dan psikologis tapi ternyata dapat mengancam dan berpengaruh pada kesehatan jiwa. Menurut Brooks dkk. (2020) dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya (Vibriyanti, 2020). Pendiri KALBU (Platform Online Untuk Kesehatan Mental Masyarakat), Iman Hanggautomo menjelaskan bahwa di Indonesia terdapat kelompok yang dinilai rentan terhadap dampak dari wabah pandemi ini dari sisi

kesehatan mental. Di antaranya kelompok usia dini seperti anak-anak hingga remaja, kalangan pekerja terutama mereka yang harus kehilangan pekerjaan atau berkurang penghasilannya serta orang tua (Terkini, 2021).

Meningkatnya permasalahan kesehatan mental akibat pandemi bisa dipahami mengingat pandemi Covid-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global terdapat empat faktor risiko utama terjadinya depresi yang muncul akibat pandemi Covid-19 menurut Thakur dan Jain dalam (Winurini, 2020). Pertama adanya Covid-19 menciptakan rasa ketakutan akibat tekanan emosional yang serius hingga mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kedua pandemi ini juga memicu terjadinya krisis ekonomi secara global yang memungkinkan untuk meningkatkan risiko bunuh diri. Ketiga penyedia layanan kesehatan berada pada risiko kesehatan mental yang tinggi selama wabah pandemi Covid-19. Stres ini diakibatkan oleh tekanan dan depresi dalam melakukan pelayanan kepada pasien yang terpapar virus Covid-19 yang menyisakan risiko akan perasaan takut, trauma hingga kecemasan. Keempat pemicu depresi hingga bunuh diri juga akibat dari stigma wabah Covid-19.

Kesehatan mental di Indonesia saat ini masih menjadi sebuah tantangan. Selain dikarenakan adanya sebuah perbedaan perspektif terutama dalam konteks kesehatan, kondisi diperparah dengan adanya pandemi Covid-19. Selain itu, perubahan pola hidup selama pandemi Covid-19 memicu hadirnya sebuah kecemasan, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri. Data Kementerian Kesehatan juga menunjukkan adanya peningkatan kasus depresi dan ansietas selama pandemi. Lebih dari 60% mengalami gejala depresi; dengan lebih dari 40% disertai ide bunuh diri. Sekitar 32,6% - 45% penduduk yang terpapar Covid-19 mengalami gangguan depresi, sementara 10,5 - 26,8% penyintas Covid-19 mengalami gangguan depresi (Permatasari, 2021).

Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) berpotensi memicu terjadinya *anxiety* (gangguan kecemasan), depresi, dan stress di masyarakat (Megatsari, 2020). Gangguan kecemasan selama pandemi ini bisa mengakibatkan menurunnya imunitas tubuh seseorang sehingga rentan terhadap penyakit. Selain itu, adanya gangguan kecemasan yang dialami individu bahkan berdampak sampai bunuh diri. Jika permasalahan ini dibiarkan saja maka akan muncul permasalahan

yang baru terkait kesehatan masyarakat sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Survei penelitian terkait gangguan kecemasan masyarakat Indonesia dilakukan menggunakan metode penyebaran kuesioner secara online. Sebanyak 8.031 responden menunjukkan bahwa kelompok usia 20-29 tahun 4,33 kali lebih banyak mengalami gangguan kecemasan dengan level yang lebih tinggi dari gangguan kecemasan yang dialami oleh kelompok usia 50 tahun (Megatsari, 2020).

Dalam rangka membantu masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi maka diperlukan sebuah strategi yang tepat dan kekinian untuk menginformasikan dan mengedukasi masyarakat, seperti membuat sebuah media informasi yang dapat memberikan gambaran secara detail tentang upaya mengelola kecemasan. Sesuai dengan data dari Perpustakaan Nasional (Perpusnas) mencatat indeks kegemaran membaca Indonesia pada tahun 2020 sebesar 55,74 atau masuk kategori sedang. Pada tahun 2020, rata-rata kegiatan membaca masyarakat Indonesia empat kali dalam sepekan (Bayu, 2021).

Oleh karena itu perancang tertarik untuk membuat salah satu media yang cocok untuk dikembangkan dalam upaya ini yaitu buku tutorial yang menggambarkan tentang *self healing* yang dapat mengedukasi masyarakat dalam mengurangi kecemasan pasca pandemi. Buku memiliki arti kumpulan kertas berisi tulisan atau gambar yang dapat memberikan informasi atau pengetahuan bagi pembacanya. Sehingga secara garis besar buku tutorial merupakan media pembelajaran ataupun pengenalan terhadap konten melalui langkah-langkah yang berurutan sehingga dalam penyampaianya melalui elemen-elemen visual, seperti gambar, potongan film, atau display yang digunakan untuk mengilustrasikan atau melengkapi sesuatu guna melengkapi informasi yang akan disampaikan sehingga dapat tersampaikan secara runtut dan dapat diterima dengan baik (Fauziah & Agustin, 2019).

Dalam pembuatan buku tutorial dilengkapi dengan ilustrasi. Ilustrasi adalah seni gambar yang dimanfaatkan untuk memberi penjelasan atas suatu maksud atau tujuan secara visual (Sri Witari & Wardana, 2017). Ilustrasi pada buku tutorial mengacu pada penggunaan gambar visual yang dapat meningkatkan pesan dalam sebuah karya seni tertulis. Sehingga melalui perancangan buku tutorial *self healing*

ini diharapkan dapat mengedukasi masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari perancangan Tugas Akhir ini adalah:

1. Bagaimana merancang buku tutorial yang informatif dan menarik terkait *self healing* yang dapat mengedukasi masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi.
2. Bagaimana merancang media pendukung untuk buku tutorial ini yang terdiri dari infografis, pembatas buku, *x-banner*, sosial media post, *notebook*, *totebag*, dan *sticker* yang menarik dan komunikatif tentang *selfhealing* yang dapat mengedukasi masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi.

1.3 Batasan Masalah

Untuk memfokuskan arah pemecahan masalah dan mencapai tujuan pada perancangan buku tutorial ini maka perlu dilakukan pembatasan atau fokus pembahasan yang berkaitan dengan poin-poin berikut ini:

1. Konten/isi
 - a. Perancangan konten atau isi buku menjelaskan rangkaian strategi penerapan *self healing* dalam mengedukasi masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi dalam bentuk visualisasi buku tutorial.
 - b. Buku tutorial menggunakan gaya bahasa yang singkat, padat dan jelas dengan tata Bahasa Indonesia yang sesuai dengan ejaan yang disempurnakan.
 - c. Gaya visual yang digunakan adalah *digital art* yang disesuaikan dengan perkembangan teknologi di bidang seni dan informasi.
 - d. Menggunakan perpaduan warna-warna bernuansa segar misalnya (warna kuning, orange atau hijau dll).
 - e. Gaya visual yang ditampilkan bersifat eksploratif dan modern sehingga menumbuhkan rasa optimis atau kegembiraan bagi pembaca.

2. Media

- a. Media utama yang dirancang adalah buku tutorial tentang *self healing* untuk mengedukasi masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi dalam bentuk visualisasi buku tutorial. Media berupa buku cetak atau *e-book* (digital).
- b. Media pendukung perancangan ini terdiri dari infografis, pembatas buku, *x-banner*, iklan media sosial, *notebook*, *totebag*, dan stiker.

3. Batasan Target Audiens

- a. Pembuatan visualisasi disesuaikan dengan target audiens usia 20 – 29 tahun. Hal ini diakibatkan anak muda saat ini hidup dalam tekanan sangat besar. Hanya dalam satu dekade terakhir, ternyata lebih banyak anak muda ketimbang generasi lebih tua yang mengalami tekanan psikologis serius, depresi berat dan punya pikiran kecenderungan untuk bunuh diri. Remaja dan dewasa muda yang kini usianya 20-an awal justru semakin berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang cukup parah (Maharrani, 2019).
- b. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh target audiens, yang pada usia rata-rata merupakan mahasiswa maupun pekerja.
- c. Mengambil sampel dari usia 20-29 tahun, karena usia tersebut merupakan usia yang sebagian besar mengalami gangguan kecemasan pasca pandemi. Sesuai hasil survei yang dilakukan ternyata orang yang lebih tua cenderung jarang mengalami tingkat gangguan kecemasan yang tinggi. Karena orang yang lebih tua biasanya telah mengalami banyak kejadian dalam hidup mereka sehingga mereka bisa belajar dari pengalaman masa lalu serta bisa beradaptasi dengan situasi yang baru (Megatsari, 2020). Target audiens di usia ini, juga dirasa mampu memahami isi konten buku tutorial.

1.4 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah melalui pembatasan maka tujuan perancangan adalah merancang buku tutorial bergambar yang tepat yang dapat menjelaskan *self healing* untuk mengedukasi masyarakat yang mengalami kecemasan pasca pandemi.

1.5 Manfaat Perancangan

Manfaat dalam perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Perancangan ini diharapkan mampu memberikan wawasan terkait pengetahuan dan kreativitas di bidang Desain Komunikasi Visual juga sebagai sumber inspirasi dan semangat dalam berkarya.

2. Bagi Institusi

Menjadi sebuah sumber informasi dan bahan edukasi bagi kalangan akademik mengenai rancangan Media Komunikasi Visual mengelola kecemasan pasca pandemi.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengenal dan mempelajari sebuah upaya mengelola kecemasan pasca pandemi.

1.6 Sasaran/Target Perancangan

Dalam perancangan buku ilustrasi upaya mengatasi kecemasan pasca pandemi membutuhkan target yang akan dijadikan fokus utama agar lebih tepat dalam menyampaikan tujuan dari perancangan ini. Buku tutorial ini menasar target usia 20-29 tahun karena usia tersebut merupakan usia yang sebagian besar mengalami gangguan kecemasan. Berdasarkan tingkat pendidikan menengah ke bawah 3,117 kali lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan pada level yang lebih tinggi dibanding responden yang berpendidikan tinggi (Megatsari, 2020). Oleh karena itu target perancangan buku tutorial ini menasar usia 20-29 tahun yang memiliki pendidikan tinggi maupun pendidikan menengah ke bawah dengan syarat bisa membaca.