

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1. Latar Belakang Masalah**

Gangguan depresi adalah hal yang umum terjadi di masyarakat dikarenakan tekanan yang didapatkan dimana-mana misal dari tekanan pekerjaan, lingkungan sekitar atau juga hubungan antar manusia. Depresi memiliki berbagai macam jenis salah satunya yaitu distimia. Distimia adalah sebuah gangguan depresi yang berkepanjangan, orang yang mengidap distimia pada hakikatnya akan kehilangan terhadap minat untuk menjalani segala aktivitas sehari-hari, merasa diri sendiri putus asa, serta tidak ada hal yang dapat membuatnya merasa percaya diri kembali (Fadli 2020).

Pada umumnya distimia terjadi pada remaja–remaja yang ditandai dengan kehidupan keluarga yang tidak baik, riwayat masalah kesehatan lain, peristiwa yang sangat membekas diingatan seperti kehilangan orang yang disayangi atau juga bisa dari penyakit psikis kronis, tapi tidak dipungkiri orang dewasa dapat mengalami distimia (Megasari 2020). Orang yang mengidap distimia sulit dikenali karena orang menganggap yang dialaminya adalah hal biasa saking berkepanjangannya. Orang pengidap distimia menganggap jika tidak melakukan hal apapun yang membanggakan atau sebuah prestasi orang tersebut akan merasa hal ini sudah nasibnya (Amalia 2019).

Masalah distimia menjadi hal yang harus diperhatikan, karena kebanyakan orang hanya memendam sebuah hal yang membutuhkan sebuah solusi tetapi memilih bungkam dan membuat kesehatan mental memburuk. Selain dari itu minimnya informasi tentang distimia menjadi pengaruh atas jarangnyanya masyarakat mengetahui apa itu distimia. Di Kota Bandung sendiri angka kejadian depresi ditemukan presentase 30,5 persen mahasiswa depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen mencoba bunuh diri berdasarkan hasil survey Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Teddy Hidayat. Pandangan jelek kepada orang yang menderita depresi dikarenakan oleh sedikitnya wawasan masyarakat tentang gangguan mental. Orang yang tidak pernah menderita hal tersebut akan susah untuk paham terhadap pengalaman orang yang menderita depresi serta

menunjukkan perasaan empati kepada yang mengidapnya. Faktor tersebut menjadi alasan jika pentingnya informasi tentang distimia ini agar masyarakat bisa tahu apa itu distimia.

Solusi terbaik saat ini untuk permasalahan yang ada yaitu memberi informasi kepada orang-orang bahwa distimia adalah hal yang harus diwaspadai. Serta pentingnya memberi informasi terkait penyakit mental contohnya distimia terhadap masyarakat umum agar orang-orang dapat menjalani hidup yang lebih baik lagi. Diharapkan dengan ini masyarakat dapat mengenal tanda-tanda dari gangguan kecemasan distimia ini yang bisa berefek panjang bagi kesehatan mental.

## **I.2. Identifikasi Masalah**

Melihat pada latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut.

- Kasus Distimia yang jarang diketahui masyarakat.
- Masih minimnya informasi yang membahas tentang distimia
- Masyarakat kurang pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan mental.

## **I.3. Rumusan Masalah**

Mengacu pada identifikasi masalah yang sebelumnya dapat disimpulkan permasalahan utamanya yaitu “Bagaimana memberikan informasi tentang distimia ini kepada masyarakat?”. Karena dengan memberi sebuah informasi dapat menambah wawasan serta ilmu baru disamping distimia jarang diketahui masyarakat. Adanya informasi ini juga dapat membantu masyarakat agar waspada.

## **I.4. Batasan Masalah**

Batasan dalam perancangan ini fokus kepada distimia itu sendiri atau depresi berkepanjangan yang berbeda dengan depresi biasa pada umumnya karena jika dilihat dari perbedaannya hanya pada masa waktu dideritanya yang dimana distimia ini dapat berlangsung selama 2 tahun berturut-turut sampai seterusnya dengan gejala yang sama seperti depresi biasa. Ruang lingkup pembahasan mengenai distimia serta ditambah dengan data–data seputar gangguan kesehatan yang mendukung. Waktu perancangan dimulai pada bulan April tahun 2022. Sasaran tempat perancangan di Kota Bandung, dan kemudian dapat data informasi bisa diterapkan di daerah lain di Indonesia karena distimia ini dapat menjangkit semua

orang khususnya pada remaja dan dewasa awal yang rentan terkena gangguan mental yang disebabkan faktor lingkungan. Informasi yang disajikan seputar yang berkaitan dengan distimia seperti gejala awal, cara menghindari, cara mengobati, dan lain sebagainya.

### **I.5. Tujuan Perancangan**

Tujuan dari perancangan ini adalah:

- Memberikan berbagai informasi mengenai apa itu distimia seperti pengertian, ciri-ciri orang yang mengidap distimia, gejala distimia, cara mengobati distimia dan lain-lain.
- Memberikan informasi terkait pencegahan distimia.

### **I.6. Manfaat Perancangan**

Manfaat yang diharapkan dari perancangan ini adalah:

- Bagi Teori

Perancangan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai apa itu distimia, serta menjadi pembelajaran bahwa distimia berbahaya.

- Bagi Akademisi

Diharapkan dengan adanya perancangan ini dapat menambah nilai wawasan dan pengetahuan mengenai distimia dan bahayanya, kemudian dengan perancangan ini masyarakat bisa peka dengan keadaan sosial dilingkungan sekitar serta menjaga kesehatan mental dengan begitu masyarakat dapat menghindari gejala-gejala distimia.