

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit mental atau kecemasan pada mental adalah suatu kondisi yang mempengaruhi pikiran, perasaan, pola pikir, dan perilaku. Penyakit mental tertentu mungkin muncul sesekali, dan beberapa dapat terus berlangsung lama (konstan). Penyakit mental dapat mempengaruhi kapasitas dalam berhubungan dengan individu lain dan kapasitas biasanya secara konsisten. Istilah penyakit mental sekarang mengarah pada artian yang lebih umum dikenal sebagai gangguan mental. Gangguan mental adalah contoh perilaku atau efek samping mental yang mempengaruhi masalah sehari-hari yang berbeda. Masalah ini tentunya menimbulkan tekanan bagi individu yang mengalaminya.

Ada sekitar 300 macam penyakit mental atau masalah mental, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan atau kegelisahan berlebih adalah penyakit mental yang digambarkan oleh ketakutan, stres, gugup, dan masalah perilaku yang ekstrem dan tak kenal lelah. Ketakutan ini mencakup reaksi antusias terhadap suatu bahaya, terlepas dari apakah bahaya itu nyata atau terlihat. Kecemasan mental melibatkan antisipasi bahwa ancaman di masa depan mungkin muncul, fobia merupakan salah satu jenis dari penyakit *Anxiety Disorder* (Edelweis 2020).

Fobia adalah perasaan takut yang berlebih kepada suatu hal, keadaan atau studi yang digambarkan dengan keinginan untuk menghindari sesuatu yang ditakuti. Rasa takut bisa dialami oleh semua orang, baik pada anak muda, remaja, dewasa maupun orang tua (Reni 2014). *Thalassophobia* adalah jenis fobia tertentu yang mencakup perasaan takut yang tak kenal lelah dan luar biasa terhadap perairan yang luas dan dalam seperti laut dan samudera. Kondisi ini menyebabkan seseorang menahan diri untuk tidak mengunjungi sisi laut, berenang di laut, atau naik perahu. *Thalassophobia* berfokus pada saluran air yang tampak lebar, kusam, dalam, dan berisiko. Orang-orang dengan *thalassophobia* tidak hanya takut

dengan air yang luas dan dalam, tetapi juga apa yang bersembunyi di bawah permukaannya.

Banyak diantara masyarakat yang masih memiliki ketakutan pada kedalaman air, khususnya pada kedalaman air laut. Namun sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui terkait gangguan mental berlebih terhadap kedalaman air yang disebut *thalassophobia*. Sebagian besar masyarakat bahkan tidak tahu sama sekali mendengar fobia *thalassophobia*. Di sisi psikologi penderita *thalassophobia* membutuhkan waktu yang cukup panjang dalam proses penyembuhannya sama seperti penyembuhan fobia pada umumnya.

Sumber informasi yang memuat tentang fobia *thalassophobia* masih sangat terbatas. Hal ini merupakan penyebab masyarakat minim pengetahuan tentang *thalassophobia*. Sumber informasi yang beredar pun hanya sebatas gambar kedalaman laut yang menyeramkan saja, tidak dengan pengertian, gejala, maupun pengobatan kepada penderita fobia *thalassophobia* ini. Oleh karena itu melalui perancangan ini, masyarakat diharapkan lebih mengenal tentang gangguan mental berupa fobia *thalassophobia*. Untuk psikolog diharapkan perancangan ini mampu dijadikan sebagai media pembantu dalam penyembuhan fobia khususnya *thalassophobia*.

I.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis menyimpulkan inti permasalahan sebagai berikut:

- Rasa takut yang berlebih pada penderita *thalassophobia* ketika melihat gambar-gambar atau berhadapan langsung dengan perairan yang luas.
- Kurangnya media pembantu dalam penyembuhan *thalassophobia*.
- Minimnya informasi yang memuat pengertian *thalassophobia*.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan, disimpulkan rumusan masalah, yaitu bagaimana cara menginformasikan sekaligus melatih motorik tentang *thalassophobia* melalui media yang menarik?

I.4. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penulisan ini dibatasi dan difokuskan hanya kepada fobia *thalassophobia*, gejala yang ditimbulkan oleh pengidap *thalassophobia*, serta pengobatan pengidap *thalassophobia*. Perancangan ditujukan kepada anak remaja hingga remaja akhir atau dewasa awal dengan rentang umur 16-25 tahun, karena pada usia tersebut gangguan kecemasan sering terjadi. Masalah yang diangkat cukup relevan dengan kondisi negara Indonesia, karena Indonesia merupakan negara kepulauan yang dikelilingi oleh lautan, namun perancangan dilakukan hanya di kota Bandung dan sekitarnya dikarenakan kota Bandung merupakan salah satu kota besar dan dapat menjadi bahan studi kasus bagi kota-kota lainnya. Selain itu masih banyak masyarakat kota Bandung yang belum mengetahui tentang fobia *thalassophobia*. Perancangan dilakukan dengan rentang waktu dari bulan Maret – Agustus 2022.

I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1. Tujuan Perancangan

Berdasarkan paparan diatas, perancangan ini dilakukan dengan tujuan yaitu:

- Bertujuan untuk menambah wawasan masyarakat tentang *thalassophobia*.
- Bertujuan untuk mengenalkan *thalassophobia* melalui media yang menarik.
- Menginformasikan sekaligus menggali seberapa besar pengidap *thalassophobia* merasa takut pada laut dalam.

I.5.2. Manfaat Perancangan

Adapun manfaat dari perancangan ini yaitu, agar masyarakat menjadi tertarik untuk mencari tahu lebih dalam tentang *thalassophobia*, dan merasakan pengalaman yang menarik terhadap informasi yang diberikan sert sebagai media pembantu dalam penyembuhan fobia.