

BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO (World Health Organization (WHO) 2023) pada tahun 2019 diperkirakan 4% populasi global mengalami gangguan kecemasan yang setara dengan 301 juta orang dari total 7,5 miliar orang di belahan dunia ini. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang memiliki kesadaran yang kurang terhadap kondisi kesehatan mental mereka yang sebenarnya dapat diobati. Tingginya angka ini disebabkan oleh berbagai hambatan seperti kurangnya penyedia layanan kesehatan yang terlatih, kurangnya investasi dalam layanan kesehatan mental, dan stigma sosial terhadap kesehatan mental, dan sebagainya.

Dalam hasil survei tahun 2022 (Wahdi, dkk 2022), sebanyak 15,5 juta (34,9%) remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta (5,5%) remaja mengalami masalah kesehatan gangguan mental. Riset lain yang dipaparkan oleh Riskesdas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019) menunjukkan jumlah kasus gangguan emosional pada usia 15 - 24 tahun ke atas memperlihatkan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Persentase yang dicapai sekitar 6,2% dari jumlah penduduk Indonesia dan angka tersebut setara dengan 11 juta penduduk. Dari jumlah penduduk tersebut, hanya 2,6% yang dapat mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku. Faktor penyebab terjadinya gangguan kecemasan dan depresi diantaranya faktor genetik dan faktor lingkungan seperti trauma masa kecil, pelecehan seksual, penelantaran secara emosional maupun fisik, penyakit kronis, kematian orang terdekat, cedera traumatis, perpisahan dan perceraian serta kesulitan keuangan.

Saat ini kesehatan mental masih dianggap tabu bagi sebagian orang, padahal kesehatan mental dapat berdampak kepada kesehatan fisik. Terganggunya kesehatan mental juga berdampak pada kegiatan sehari-hari, perilaku seseorang dan pemikiran yang negatif. Sehingga, masyarakat perlu menyadari bahwa kesehatan mental perlu diperhatikan untuk kesejahteraan hidup seseorang. Dalam beberapa penelitian, data menyebutkan bahwa perempuan lebih memiliki resiko rentan

terkena gangguan mental, hal ini sejalan dengan survei mengenai depresi dan gangguan emosional yang dilakukan Riskesdas tahun 2018. Dalam data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi persentase perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019). Prevalensi depresi pada penduduk perempuan sebesar 7,4% sedangkan laki-laki 4,7% kemudian data survei lain menunjukkan prevalensi gangguan emosional pada penduduk perempuan sebesar 12,1% sedangkan laki-laki 7,6%. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental terhadap perempuan diantaranya yaitu faktor hormon yang mempengaruhi sistem saraf yang saling berhubungan dengan suasana hati. Faktor lainnya yaitu stigma dan peran sosial, faktor sosial budaya yang sering dialami perempuan memenuhi ekspektasi sosial yang bertentangan, seperti menjadi ibu yang sempurna, menjaga karier, dan berperan dalam tugas domestik. Hal ini dapat menyebabkan stres kronis dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Faktor lainnya yaitu trauma terhadap pelecehan seksual yang menyebabkan *PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)* dan dampak mental jangka panjang.

Selain itu, dalam hal lain perempuan seringkali lebih fokus terhadap emosi yang sedang dirasakan dengan memikirkan dan merenungkan masalah yang sedang mereka hadapi secara ruminatif atau berulang tanpa memikirkan penyelesaian masalah tersebut. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk *coping mechanism* atau cara mengatur dan mengatasi tekanan yang sedang membebani seseorang secara internal maupun eksternal. Maka, dari faktor-faktor tersebut perempuan cenderung lebih mudah untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

Untuk mengatasi masalah gangguan kecemasan, gangguan emosional serta depresi, sebetulnya dapat diekspresikan melalui seni sebagai media perilsan emosi. Seni dapat menyalurkan emosi yang masih tersimpan dan terpendam di alam sadar maupun alam bawah sadar yang mengganggu. Metode ini juga populer dengan nama *art therapy* atau terapi seni. *Art therapy* merupakan salah satu sarana penyembuhan untuk mengeksplorasi perasaan, meningkatkan kesadaran seseorang dan meningkatkan kesehatan mental yang dilakukan dengan cara menafsirkan,

mengekspresikan dan menyelesaikan emosi dalam pikiran yang sedang mengganggu seseorang.

Menurut penelitian yang dilakukan penulis, data menunjukkan bahwa *art therapy* masih belum terlalu populer dikalangan masyarakat yang memiliki fungsi untuk merefleksikan emosi-emosi yang terpendam di alam bawah sadar. Pengetahuan masyarakat terutama kalangan remaja mengenai fungsi-fungsi serta media yang dapat digunakan dalam *art therapy* masih minim diketahui. Selain itu, penggunaan metode-metode yang dapat digunakan *art therapy* masih belum banyak diketahui oleh masyarakat.

Berdasarkan beberapa faktor dan fenomena yang muncul terkait perilsan emosi, maka *art therapy* dapat berpotensi dilakukan sebagai metode yang dapat mencegah gangguan mental dan atau merilis emosi secara terkendali. Pada dasarnya, dalam praktik *art therapy* memerlukan seorang ahli yang terverifikasi secara klinis seperti seorang psikiater, psikolog atau *art therapist*.

Namun, penggunaan *art therapy* memiliki dua cara pandang lain yaitu '*art as therapy*' atau *therapeutic art* dan '*art in therapy*'. Penggunaan istilah '*art as therapy*' merujuk pada aktivitas seni berfungsi sebagai media yang ekspresif untuk merilis hal-hal yang mengganggu pikiran secara emosional yang berada di alam bawah sadar. Hal ini dapat dilakukan dengan atau tanpa intervensi dari seorang ahli yang memiliki latar belakang psikolog, psikiater atau *art therapist*. Sedangkan, penggunaan istilah '*art therapy*' mengacu pada aktivitas terapi secara klinis dan perlunya intervensi dari seorang ahli bertujuan untuk mendiagnosa, mengawasi dan menentukan terapi yang cocok dengan pasien.

Sehingga, *art therapy* masih bisa dilakukan dengan menggunakan pandangan yaitu '*art as therapy*' atau *therapeutic art* yang dapat dilakukan secara mandiri. Maka, faktor-faktor dan definisi yang telah dipaparkan menjadikan alasan untuk menginformasikan *art as therapy* untuk menyalurkan dan merilis emosi seseorang yang tidak bisa diungkapkan secara verbal dan dengan lebih terorganisir.

I.2. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang diatas, maka masalah yang teridentifikasi, yaitu:

- Ketidakmampuan remaja untuk mengekspresikan emosi negatif yang terpendam di dalam dirinya secara terkendali sehingga emosi tersebut diekspresikan dengan cara yang tidak baik.
- Gangguan kecemasan dan depresi menjadi penyakit kesehatan mental yang sering ditemukan. Gangguan kecemasan pada remaja yang tinggi disebabkan oleh faktor eksternal, faktor internal dan kurangnya pengetahuan mengenai regulasi emosi.
- *Art as therapy* yang masih diabaikan oleh masyarakat dan kurangnya sosialisasi mengenai *art as therapy* di kalangan remaja.
- Kurangnya pengetahuan mengenai metode-metode untuk mengeluarkan emosi yang dapat dilakukan melalui *art as therapy* secara mandiri.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang terurai dari latar belakang, maka permasalahan yang ditemukan ialah: “Bagaimana penyampaian informasi untuk merilis emosi secara terkendali dengan cara pandang *art as therapy* menggunakan metode serta aktivitas *art therapy* yang menarik dan dapat dilakukan secara mandiri dengan pemaparan visual yang menarik pada remaja?”

I.4. Batasan Masalah

Agar pembahasan tidak terlalu luas, maka penulis membatasi ruang lingkup perancangan pada beberapa aspek yang mencakup:

- **Batasan Subjek**

Perancangan ini ditujukan untuk remaja akhir khususnya perempuan yang berusia 17-24 tahun yang memiliki indikasi masalah gangguan mental yang ringan seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan *mood*.

- **Batasan Objek**

Pada perancangan ini lebih berfokus terhadap implementasi serta informasi mengenai metode-metode dan aktivitas *art as therapy* melalui visualisasi yang menarik dan dapat dilakukan secara mandiri.

- **Batasan Tempat**

Pada perancangan ini ditujukan kepada remaja akhir khususnya perempuan yang tinggal di perkotaan. Pengumpulan data dilakukan di daerah Bandung dan sekitarnya yang dilakukan dari bulan November 2023 hingga bulan Februari 2024.

I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

Tujuan dari perancangan ini yaitu untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditemukan dari fenomena yang terjadi. Sehingga, jawaban yang ditemukan dapat di informasikan dan menjadi bahan pengetahuan untuk memecahkan masalah yang ada sebelumnya.

I.5.1. Tujuan Perancangan

Dalam perancangan dari masalah-masalah yang telah diuraikan memiliki tujuan untuk:

- Menginformasikan cara merilis emosi dengan menggunakan metode *art as therapy* yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan kecemasan pada remaja dan merilis emosi yang terpendam melalui seni visual.
- Menyediakan dan menciptakan media yang menjadi ‘ruang aman’ kepada masyarakat khususnya remaja akhir.
- Memberikan pemahaman dan edukasi mengenai perilsan emosi secara terkendali.

I.5.2. Manfaat Perancangan

Dengan mengetahui identifikasi dari tujuan perancangan, maka manfaat yang didapat yaitu:

- Melalui perancangan ini, masyarakat dapat mengetahui informasi mengenai metode *art as therapy* yang dapat dilakukan mandiri sehingga masyarakat tidak perlu khawatir mengenai stigma yang telah tertanam mengenai gangguan mental.
- Masyarakat dapat mengetahui pentingnya merilis emosi secara terkendali yang tidak akan memiliki dampak buruk bagi individu dan orang lain.
- Mengubah *coping mechanism* seseorang dengan cara mengalihkan perhatian otaknya dengan mencurahkan isi pikiran dalam dirinya.