

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesehatan yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Menurut WHO (2018), kesehatan mental adalah sebuah keadaan dimana seorang individu dapat memanfaatkan kemampuan mereka, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya. Hal ini sangatlah penting bagi manusia dalam menjalani kegiatan sehari-hari, seperti berpikir, berperasaan, bersosialisasi, dan untuk menikmati kehidupan. Maka dari itu, kesehatan mental merupakan hal yang penting, terutama dalam kelangsungan hidup tiap individu. Namun, masalah terkait kesehatan mental masih kurang dianggap serius dalam sebagian besar negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia. Adanya perubahan dalam lingkungan, tekanan dalam pekerjaan, pola hidup tidak sehat, diskriminasi, dan lain-lain, dapat mengakibatkan kesehatan mental menjadi buruk. Banyak masyarakat Indonesia juga memiliki pemikiran buruk terhadap orang-orang dengan permasalahan kesehatan mental. Hal ini seringkali dianggap sebagai sebuah aib atau noda terhadap lingkungannya, dan juga tidak dianggap sebagai hal yang serius. Selain itu, orang tua juga sering menganggap bahwa kesehatan mental adalah hal remeh dan tidak membutuhkan pengobatan. Stigma buruk ini juga mengakibatkan orang yang memiliki gangguan kesehatan mental menjadi takut dan merasa terisolasi dari lingkungan. Mereka akan cenderung sulit terbuka akan pengobatan dan akan semakin merasa tertekan (Soebiantoro, 2017, p. 2) *Self-love* merupakan salah satu komponen penting dalam kesehatan mental. *Self-love*

didefinisikan sebagai sebuah usaha untuk mencintai dan menerima diri sendiri dengan apa adanya dan juga berperilaku baik terhadap diri sendiri (S. Sutanto, *personal communication*, 2 Oktober 2021).

Sebuah studi menyatakan bahwa menulis dapat meningkatkan kesehatan mental. Selama bertahun-tahun, praktisi telah menggunakan berbagai teknik menulis, seperti catatan, kuesioner, jurnal, dan lainnya, untuk membantu meningkatkan kesehatan mental (Murray, 2002). Salah satu bentuk menulis yang sering digunakan adalah *journaling*. Kegiatan *journaling* adalah sebuah kegiatan yang umumnya dilakukan untuk mencatat pemikiran pribadi, perasaan, dan lain-lain. Menulis atau *journaling* dapat membantu untuk mencerna perasaan dan emosi. Kegiatan ini menjadi bermanfaat dan efektif bagi mereka yang berada pada tahap awal dan apabila dilakukan secara jujur (K. Mentari, *personal communication*, 29 September 2021). *Journaling* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menulis, menggambar, ataupun mengetik.



**Gambar 1.1. (a) Daftar Isi Buku *The Self-Love Workbook for Teens* Oleh Shainna Ali, PhD.; (b) Daftar Isi Buku *The Ultimate Self-Esteem Workbook for Teens* Oleh Megan MacCutcheon, LPC.; (c) Daftar Isi Buku *The Self-Love Workbook for Women* Oleh Megan Logan, MSW, LCSW ([www.amazon.com](http://www.amazon.com), 2020)**

Di Indonesia sendiri, akses dan pemahaman terhadap kesehatan mental masih kurang. Indonesia termasuk sebagai negara dimana akses dan pemahaman relatif

rendah terkait bidang kesehatan mental. Dari 685 rumah sakit pemerintah, hanya 32,5% rumah sakit yang memiliki pelayanan psikiater. Hal ini menunjukkan betapa minimnya pelayanan kesehatan mental di Indonesia. Banyak masyarakat Indonesia juga memiliki pemikiran buruk terhadap orang-orang dengan gangguan mental. Hal ini seringkali dianggap sebagai sebuah aib atau noda terhadap lingkungannya, dan juga tidak dianggap sebagai hal yang serius. Selain itu, orang tua juga sering menganggap bahwa kesehatan mental adalah hal remeh dan tidak membutuhkan pengobatan. Oleh karena itu, remaja dan dewasa muda tidak dapat mendapatkan pengobatan maupun penanganan dengan benar. Stigma buruk ini juga mengakibatkan orang yang memiliki gangguan kesehatan mental menjadi takut dan merasa terisolasi dari lingkungan. Hal ini mengakibatkan kurangnya penanganan atau pengobatan yang tepat untuk remaja maupun dewasa muda.

Dengan ini, *workbook* atau *guided journal* dapat berperan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kasus kesehatan mental tahapan awal. Penulis memilih untuk menggunakan buku *The Self-Love Workbook for Teens* yang ditulis oleh Shainna Ali, PhD. sebagai entitas penelitian. Buku ini merupakan sebuah *workbook* atau *guided journal* yang dibuat khusus untuk membantu remaja untuk mencapai *self-love*. Pada dasarnya buku *workbook The Self-Love Workbook for Teens*, dipilih oleh penulis dikarenakan keunggulan yang dimiliki. Jika dibandingkan dengan buku *The Ultimate Self-Esteem Workbook for Teens* oleh Megan MacCutcheon, kedua buku memiliki target yang sama. Namun buku *The Self-Love Workbook for Teens* menjadi lebih unggul, sebab buku *workbook* oleh Megan MacCutcheon hanya secara spesifik membahas topik *self-esteem*, dimana topik ini merupakan salah satu bab dalam buku Shainna Ali. Berdasarkan wawancara yang dilakukan

dengan Mentari, topik-topik yang dibahas dalam buku *The Self-Love Workbook for Teens* merupakan komponen yang berhubungan erat dan saling melengkapi, sehingga, sebaiknya tidak dipisah dari satu sama lain. Kemudian jika dibandingkan dengan buku *The Self-Love Workbook for Women* oleh Megan Logan, keduanya membahas topik yang sama. Walaupun demikian, topik pembahasan tidak sedalam dan sedetail buku oleh Shainna Ali, dan hanya menargetkan wanita saja. Selain itu, buku *The Self-Love Workbook for Teens* juga menerapkan teknik-teknik yang umumnya digunakan dalam konseling, seperti teknik *blind spot* dan *Johari window*.

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan di atas, ditemukan adanya kekurangan dan kelebihan dari buku *The Self-Love Workbook for Teens*. Melihat adanya keunggulan pada buku secara konten, penulis melihat adanya kesempatan untuk perancangan ulang terhadap buku *The Self-Love Workbook for Teens*. Dengan dilakukannya proyek perancangan ulang pada buku, penulis berharap bahwa buku dapat menjadi alternatif tahap awal yang lebih efektif dan juga sejalan dengan target audiensnya.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Buku *The Self-Love Workbook for Teens* merupakan sebuah buku bertema *self-help* yang dikemas dalam bentuk *guided journal* atau *workbook*. Ditargetkan untuk remaja dan dewasa muda, buku ini dilengkapi dengan teks dan juga ilustrasi. Setiap babnya, terkandung bacaan, pertanyaan reflektif, ilustrasi, serta *quotes*. Secara garis besar buku ini terbagi ke dalam 8 bab besar, yaitu *self-love* itu sendiri, dan 7 bab lainnya yang merupakan komponen yang membentuk *self-love*, yaitu *self-*

*awareness, self-exploration, self-care, self-esteem, self-kindness, self-respect, dan self-growth.* Shainna Ali mengawali setiap bab dengan pengertian komponen yang membentuk *self-love*. Buku *workbook* ini membantu pembaca untuk merubah pola pikir, membangung kepercayaan diri, dan sepenuhnya mencintai diri sendiri, dengan menggunakan kegiatan yang terarah dan juga petunjuk atau nasihat yang mudah diaplikasikan. Buku ini juga berperan sebagai alat untuk mengatasi *self-doubt* dan membangun pola pikir yang sehat.

Seperti yang sudah disinggung di atas, buku *The Self-Love Workbook for Teens*, memiliki keunggulan dibandingkan kedua buku lainnya terutama pada bagian konten. Pembahasan topik, yaitu mengenai *self-love* yang dituju untuk remaja dan dewasa muda, dan juga penggunaan teknik konseling, masih jarang ditemukan. Sehingga, buku *The Self-Love Workbook for Teens* masih belum dapat menggunakan potensi dari konten yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan *journaling* sebagai alternatif penanganan kesehatan mental tahap awal.

Permasalahan terkait *form* pertama-tama dapat dilihat pada sampul buku. Bila dibandingkan kembali dengan dua buku lainnya, sampul buku *The Self-Love Workbook for Teens* terlihat sangat kaku. Hal tersebut dapat dilihat dari penggunaan garis-garis lurus, sedangkan kedua buku lainnya terlihat lebih menarik dikarenakan adanya permainan warna, serta elemen visual yang lebih dinamis. Jika dibandingkan dengan buku pertamanya, sampul buku yang ditargetkan untuk remaja seharusnya memiliki desain yang berbeda. Target audiens harus terlebih dahulu diketahui sebelum melakukan proses desain. Sebab, desain yang dihasilkan harus memenuhi kriteria dan juga kebutuhan dari target audiens. Hal inilah yang disebut dengan *Kano model*, yaitu menghasilkan pendekatan yang efektif untuk

memprioritaskan kebutuhan serta mempelajari sifat audiens (Garibay, Gutiérrez, & Figueroa, 2010, p. 128, dalam Petrovski & Neto, 2017, p. 1).



**Gambar 1.2. (a) Sampul Buku The Self-Love Workbook for Teens Oleh Shainna Ali, PhD.;**  
**(b) Sampul Buku The Self-Love Workbook Oleh Shainna Ali, PhD.;** (c) Sampul Buku The  
**Ultimate Self-Esteem Workbook for Teens Oleh Megan MacCutcheon, LPC.;** (d) Sampul  
**Buku The Self-Love Workbook for Women Oleh Megan Logan, MSW, LCSW**  
**(www.amazon.com, 2020)**

Memiliki keunggulan secara konten, tetapi jika dibandingkan secara visual, buku *The Self-Love Workbook for Teens* memiliki *form* yang sangat lemah, seperti yang sudah dibahas. Kedua buku lain dikemas dengan menarik secara visual, dimana buku dipenuhi dengan penggunaan warna dan juga ilustrasi yang menarik. Sedangkan, buku *The Self-Love Workbook for Teens* didominasi oleh teks dan isi yang hitam-putih. Hal inilah yang menimbulkan adanya permasalahan *form-content*. Lemahnya *form* pada buku *The Self-Love Workbook for Teens* dapat berdampak pada aspek *content* buku. Salah satunya ialah tingkat atau kekuatan untuk mempersuasi dan juga memicu perasaan pembaca atau audiens.



**Gambar 1.3. Isi Buku *The Self-Love Workbook for Teens* (Dokumen Pribadi, 2021)**

Dalam kegiatan *journaling*, interaksi merupakan salah satu komponen yang penting. Konten visual dipercaya lebih memiliki kekuatan untuk merangsang perasaan dibandingkan teks, dimana teks lebih bersifat rasional (Joffe, 2008, p. 89). Hal ini sangatlah penting, berdasarkan wawancara yang dilakukan, dikatakan bahwa kejujuran dan juga vulnerabilitas merupakan komponen penting dalam melakukan kegiatan *journaling*. Hal tersebut dapat dicapai dengan menggunakan peran visual untuk meningkatkan efektifitas dan juga interaktivitas. Menurut Kinder (dalam Shabiralyani et al., 2015, p. 226), dengan adanya bantuan visual, proses pembelajaran menjadi lebih nyata, akurat, dan juga aktif. Konten visual juga seringkali digunakan sebagai medium komunikasi. Dengan adanya penambahan visual pada media komunikasi berbasis teks, maka komunikasi akan tersampaikan dengan lebih efektif (Dewan, 2015, p. 2). Melalui konten visual tersebut, emosi dapat menjadi lebih terangsang, sehingga kegiatan *journaling* dapat menjadi lebih maksimal. Sedangkan, konten visual yang kurang menarik dapat mengakibatkan kurangnya interaksi dan juga emosi yang dituangkan oleh pembaca. Selain itu, *emotional design* juga berperan penting dalam sebuah produk, sebab dapat menciptakan *emotional attachment* antara audiens atau pengguna dengan produk, yaitu buku *workbook/journaling*. Emosi merupakan komponen lain dalam *journaling* yang juga penting. Hal ini dapat dicapai dengan *emotional design* menurut Don Norman. Akan tetapi, visual yang kurang menarik (*visceral*) dan juga interaksi yang minim (*behavioral*), akan mempengaruhi atau bahkan tidak mencapai tingkat *reflective*. Sebab, tingkat *reflective* mendorong audiens atau pengguna untuk berefleksi terhadap masa lalu maupun masa depan (Norman, 2007, dalam Aftab & Rusli, 2017, p. 1060). Begitu juga dengan kegiatan dalam buku

*workbook/journaling*. Berdasarkan komponen yang telah dipaparkan, maka dapat dikatakan bahwa kurangnya konten visual dan juga *emotional design*, mengakibatkan kegiatan *journaling* menjadi tidak efektif dan maksimal. Maka, perancangan ulang terhadap buku *The Self-Love Workbook for Teens* merupakan sesuatu yang penting dan perlu untuk dilakukan, sebagai salah satu alternatif penanganan permasalahan kesehatan mental tahapan awal.

### 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara merancang solusi visual yang lebih sesuai dengan target audiens dari buku, yaitu remaja dan dewasa muda?
2. Bagaimana cara mengkomunikasikan visual yang lebih interaktif dan mendorong adanya komponen emosional?

### 1.4. Tujuan Perancangan

1. Melakukan perancangan ulang terhadap buku *The Self-Love Workbook for Teens* yang sesuai dengan konsep serta target audiens buku.
2. Merancang sebuah buku *workbook/journaling* yang lebih *engaging* guna mendorong emosi agar kegiatan *journaling* menjadi maksimal.

### 1.5. Manfaat Perancangan

Penulis berharap dengan adanya perancangan solusi komunikasi visual ini, kegiatan *journaling* dapat semakin dimanfaatkan dan dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental tahap awal. Dengan ini, penulis juga berharap dengan dilakukannya perancangan ulang yang menghadirkan *emotional design*, penulis berharap bahwa pembaca dapat melakukan kegiatan *journaling* secara maksimal.

