

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap orang pasti memiliki masalah dan rintangan dalam menjalani hidupnya. Apabila seseorang mengalami kesulitan dalam menghadapi masalahnya dan mudah merasa putus asa, orang tersebut dapat mengalami depresi. Menurut dr. Jiemi Ardian, SP. KJ (2019, p. 6) depresi adalah keadaan dimana *mood* seseorang mengalami gangguan yang menyebabkan seseorang merasa kehilangan kesenangan secara persisten dan depresif. Terkadang, perasaan sedih dan depresi dianggap hal yang sama, padahal kedua hal tersebut memiliki penyebab dan dampak yang berbeda. Perasaan sedih adalah hal umum yang dapat dirasakan seseorang ketika mengalami masa sulit dalam hidupnya, seperti kehilangan keluarga, kerabat, atau orang yang disayangi dan biasanya perasaan itu akan menghilang setelah beberapa waktu sedangkan depresi disebabkan oleh gangguan mental yang dapat merusak kesehatan dan dapat terjadi dalam jangka waktu yang lama terlebih lagi jika tidak ditangani. Depresi akan mengganggu motivasi seseorang dalam beraktivitas, sehingga mereka tidak akan produktif dalam menjalani hidupnya sehari-hari karena perasaan sedih yang terus menghantui. *Persistent Depressive Disorder* (distimia) adalah bentuk kronis jangka panjang dari depresi dimana pengidapnya kehilangan minat untuk beraktivitas, rendah diri, dan sulit merasa senang.

Menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, dr.Viora (2019) saat ini berjumlah 15,6 juta masyarakat di Indonesia mengalami

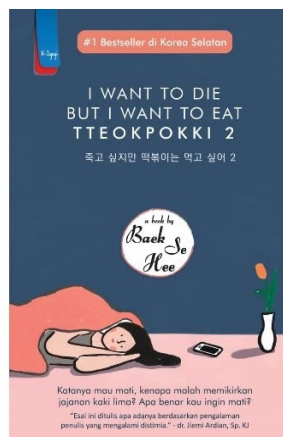
depresi, namun sangat disayangkan hanya 8% dari mereka yang melakukan pengobatan ke profesional. Jumlah ini terus meningkat sehingga menempatkan depresi menjadi peringkat kedua setelah penyakit jantung. Berdasarkan data yang didapat dari *National Institute of Mental Health* (NIMH), pada tahun 2015 sebesar 19,5% remaja perempuan mengalami depresi sedangkan remaja laki-laki yang mengalami depresi hanya sebesar 5,7%. Dari keseluruhan persentase, usia 15-17 tahun menempati tingkat tertinggi, yaitu sebesar 15-16,1% sedangkan remaja berusia 12-14 tahun hanya sebesar 5,4%-11,5%. Remaja lebih rentan terkena depresi karena masa remaja merupakan proses biologis yang menentukan perkembangan fisiologi maupun psikologi sehingga remaja menjadi lebih sensitif dan rentan mengalami depresi. Menurut dr. Devie Rachmawati, M. Hum., CPR (2019) remaja perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan remaja laki-laki karena anak perempuan mengalami menstruasi yang menyebabkan anak perempuan memproduksi lebih banyak hormon stress dibandingkan laki-laki. Penyebab lainnya juga terkait dengan *body image*, dimana para perempuan berlomba untuk terlihat lebih baik dalam penampilan maupun bentuk tubuh di media sosial untuk mendapatkan *like* sebanyak-banyaknya karena mereka percaya bahwa penampilan adalah segalanya dan merasa lebih dihargai ketika berpenampilan menarik.

Menurut Hamidah (2012) *Self-Acceptance* adalah salah satu faktor memiliki hubungan cukup erat dengan depresi, saat seseorang memiliki *Self-Acceptance* yang tinggi maka ia tidak mengalami depresi, sebaliknya apabila seseorang memiliki *Self-Acceptance* yang rendah maka orang itu akan mudah mengalami

depresi. Mencintai diri sendiri atau biasa disebut dengan *Self-Acceptance* adalah keadaan di mana seseorang menerima kelebihan dan kekurangan dirinya. *Self-Acceptance* bukan berarti egois dan mengembangkan kepribadian narsistik yang menyimpang, melainkan penerimaan atas diri sendiri sehingga tidak perlu membuang tenaga untuk “berperang” melawan diri sendiri.

Masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan pentingnya kesehatan mental, mereka masih memiliki stigma bahwa kesehatan mental dianggap tabu bahkan aib sehingga menyebabkan orang-orang yang membutuhkan bantuan menjadi takut untuk berobat demi kesembuhan dan kesejahteraan hidupnya. Padahal hal tersebut sangat penting dalam perkembangan diri seseorang. Menurut, Psikolog Sahening Dian Ardinikarena, *Self-Acceptance* bukan hanya sebagai kunci dalam perkembangan hidup, tapi juga memegang peranan penting untuk menumbuhkan rasa bersyukur. Kita dapat menumbuhkan rasa percaya diri dengan menerima diri sendiri apa adanya. Kita juga dapat terbebas dari beban sosial karena tidak membandingkan kehidupan kita dengan orang lain, hal itu juga dapat membuat diri kita lebih sehat baik dari segi fisik maupun mental. Dengan mengetahui pentingnya *Self-Acceptance*, masyarakat akan sadar bahwa diri mereka berharga sehingga mereka akan menghargai dan menyayangi diri mereka sendiri. Mereka tidak akan mudah menyerah dengan hidup mereka hanya karena kekurangan yang mereka miliki. Orang yang menerima diri sendiri apa adanya dapat menjalani hidup lebih damai, sejahtera, bahagia dan bersyukur karena mereka menjalani hidup untuk diri mereka sendiri bukan untuk mengikuti keinginan orang lain. Maka, mengedukasi warga Indonesia untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental perlu

ditingkatkan karena akan jauh lebih baik jika seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya hal tersebut (*Central For Public Mental Health, 2020*).



Gambar 1.1. Buku *I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2* oleh Baek Se Hee (2020)

Sumber: www.goodreads.com, 2021

Penulis memilih entitas berupa buku non fiksi *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki 2* (untuk selanjutnya akan disebut “*Tteokpokki*” agar lebih singkat) untuk dijadikan buku ilustrasi. *Tteokpokki* adalah sebuah buku dua seri yang ditulis oleh Baek Se Hee. Penulis merupakan pasien distimia yang berjuang untuk sembuh dan menerima dirinya sendiri. Buku ini bertujuan agar pembaca bisa menerima dan mencintai dirinya. Dilansir dari *Goodreads*, penulis telah berhasil menggandeng banyak tangan melalui bukunya yang pertama dengan perolehan penilaian 3.82 dari 1.911 *ratings* dan 319 *reviews*, maka dari itu Baek Se Hee selaku penulis, berharap dapat menggandeng lebih banyak tangan pada buku keduanya yang beroleh penilaian 4.24 dari 308 *ratings* dan 56 *reviews*. Perancangan ini dibuat karena buku ini merupakan *bestseller* di Korea Selatan dan Indonesia dengan target masyarakat

di usia 20-30 tahun, sedangkan kasus depresi di Indonesia rentan terjadi pada remaja berusia 15-17 tahun. Buku ini berisikan teks yang sangat padat sehingga kurang menarik untuk remaja, menurut Sugiharti (1997:39) minat baca anak Indonesia tergolong paling rendah di dunia. Dikutip dari *dpr.go.id*, berdasarkan data yang diambil dari UNESCO menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki minat yang minim, hanya 0,001%. Sehingga penulis melakukan analisa sebagai landasan dalam membuat buku ilustrasi yang menarik bagi remaja.

Ilustrasi adalah gambar yang berfungsi sebagai sarana untuk menjelaskan suatu kejadian. Terkadang, berbagai hal yang tertulis tidak dapat kita mengerti secara menyeluruh sehingga ilustrasi menempatkan posisi sebagai bentuk pemahaman dan penjelasan dalam sebuah contoh yang sederhana. Hunt dan Sugihartono (2015: 1101) menyatakan *“buku ilustrasi adalah buku yang di dalamnya terdapat kombinasi antara teks dan gambar ilustrasi yang memberikan asumsi bahwa gambar berkomunikasi lebih langsung daripada kata-kata, dimana gambar memudahkan pembaca memahami isi bacaan serta memberikan daya imajinasi”*. Menurut Lawrence Zeegen (2009 : 24) Buku ilustrasi sendiri adalah lembaran-lembaran kertas yang disusun dan disatukan dalam sampul, sedangkan ilustrasi sendiri diartikan suatu coretan dengan teknik menggambar, fotografi, lukisan maupun teknik seni rupa.

Ilustrasi dapat disajikan mulai dari goresan sederhana hingga kompleks dan dapat membantu audiens untuk memahami atau membayangkan sesuatu lebih baik. Dengan ilustrasi, desainer mampu mempengaruhi daya tarik emosional audiens (Fastwork, 2019). Selain itu, gambar juga bertahan lebih lama dalam memori

seseorang dibandingkan dengan teks. Melalui buku ilustrasi yang akan dibuat, penulis berharap dapat menarik lebih banyak audiens untuk semakin menyadari, mengerti dan mendukung pentingnya isu *Self-Acceptance*.

Dalam membuat buku ilustrasi yang diadaptasi dari sebuah buku sudah sering dilakukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai proyek. Secara keseluruhan, proyek tersebut dilakukan agar dapat memberikan edukasi, menyampaikan isi, pesan, dan cerita dengan lebih menyenangkan karena ilustrasi dapat menambah nilai estetik dari ceritanya. Contoh proyek pertama yang penulis dapatkan adalah Perancangan Buku ilustrasi Adaptasi Novel Fantasi Momo oleh seorang mahasiswi di Universitas Yogyakarta, S. Noor Falah Ng. M (2016). Perancangan dibuat karena novel ini cukup terkenal sehingga sudah diterjemahkan dalam 40 bahasa termasuk Indonesia, namun novel ini masih kurang dikenal oleh masyarakat padahal novel ini bermanfaat bagi kehidupan dan perkembangan anak dan remaja karena isinya yang memberikan pengajaran mengenai nilai-nilai moral. Sehingga, dalam perancangan ini penulis bertujuan untuk menyampaikan isi cerita dengan lebih menarik dengan bantuan ilustrasi yang menambah nilai estetik ceritanya. Kemudian, mahasiswi dari Universitas Pelita Harapan, Nessie Gunardi dan Karin Florencia juga melakukan proyek yang serupa. Nessie Gunardi (2020) membuat Alternatif Desain Buku Dapur Indonesia oleh Yasa Boga dengan tujuan untuk membantu masyarakat yang lebih menyukai visual ilustrasi dalam memahami proses memasak, sedangkan Karin Florencia (2020) membuat Desain Buku Ilustrasi Berdasarkan Buku “Kuliner Khas Tionghoa di Indonesia” oleh Nicholas Molodysky dengan tujuan untuk menyampaikan konten budaya dari Kuliner Khas

Tionghoa di Indonesia melalui buku gambar (detail lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 1.1)

Tabel 1.1 Contoh Perancangan Buku Ilustrasi Adaptasi Buku

Nama	Judul Buku	Tujuan	Perancangan
S. Noor Falah Ng. M	Perancangan Buku Ilustrasi Adaptasi Novel Fantasi Momo	Agar novel tidak tampil secara monoton, namun dapat menyampaikan isi, pesan, cerita dengan menyenangkan karena ilustrasi juga dapat menambah nilai estetik yang selaras dengan keindahan ceritanya.	  <p data-bbox="1066 1240 1294 1301">Di suatu kota kecil di sebuah negeri, terdapat sebuah rumahpun analfaktor. Suatu hari terlar kabar bahwa seseorang lelah menjadikan analfaktor tersebut sebagai tempat tinggalnya. Kebanyakan orang pernah melihat keci.</p>

Nessie Gunardi	Alternatif Desain Buku Dapur Indonesia oleh Yasa Boga	Untuk membantu masyarakat yang lebih menyukai pendekatan visual berupa ilustrasi untuk lebih memahami proses memasak secara tertulis	 
Karin Florencia	Desain Buku Ilustrasi Berdasarkan Buku “Kuliner Khas Tionghoa di Indonesia” oleh Nicholas Molodsky	Untuk menyampaikan konten budaya dari “Kuliner Khas Tionghoa di Indonesia” melalui buku bergambar	 

Berdasarkan penelitian di atas, bahwa masih adanya isu masyarakat yang belum mengetahui penyakit depresi yang sebenarnya sangat penting untuk perkembangan seseorang, maka diperlukan adanya media persuasif, yaitu perancangan ilustrasi buku dari buku *I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2*

untuk dapat memberikan edukasi khususnya kepada anak remaja perempuan berusia 15-17 tahun mengenai pentingnya *Self-Acceptance* bagi kesehatan mental sehingga remaja perempuan yang mengalami depresi tidak ragu untuk berobat secara rutin untuk kebaikan dan kesejahteraan dirinya sendiri.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hal penting dalam perkembangan remaja yang belum diketahui masyarakat.
2. Tingginya tingkat remaja perempuan Indonesia yang mengalami depresi
3. Buku yang menjelaskan mengenai pentingnya *Self-Acceptance*
4. Mengedukasi remaja perempuan Indonesia mengenai *Self-Acceptance* dengan cara yang menyenangkan

1.3. Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara merancang ilustrasi untuk menjelaskan depresi?
2. Bagaimana cara menerjemahkan teks dialog ke dalam ilustrasi?
3. Bagaimana merancang ilustrasi yang menarik untuk remaja perempuan berusia 15-17 tahun?

1.4. Tujuan Perancangan

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis diatas, maka tujuan dari perancangan ini adalah:

1. Merancang ilustrasi yang dapat menarik perhatian remaja perempuan Indonesia terhadap buku “I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2” agar mereka dapat mengetahui pentingnya *Self-Acceptance* dalam rupa *Coffee Table Book*.

1.5. Manfaat Perancangan

- Bagi Desain Komunikasi Visual
Dapat dijadikan sumber referensi, inspirasi, dan pembelajaran dalam membuat ilustrasi buku dari adaptasi buku yang sudah ada dengan menerapkan prinsip dan teori desain.
- Bagi Masyarakat Umum
Dapat memberikan pengetahuan mengenai depresi dan pentingnya *Self-Acceptance* kepada masyarakat.
- Bagi Penderita Depresi
Dapat memberikan mereka pemahaman bahwa depresi bukanlah aib dan dapat diobati dengan cara konsultasi rutin dengan psikiater..
- Bagi *Stakeholder* (buku “I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2”)
Dapat memperjelas konten yang ada berdasarkan buku “*I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki 2*” melalui ilustrasi.