

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak ke dewasa, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia muda di kelompokkan antara 10 hingga 24 tahun (Rahmawati, 2021). Menurut teori Erik Erikson (Ahmad, 2022) remaja yang ber-usia antara 12 dan 18 tahun berada dalam fase “identitas vs kebingungan”, fase yang berperan penting dalam perkembangan identitas diri yang mempengaruhi perilaku dan perkembangan dapat mempengaruhi sepanjang hidup seseorang. Melalui eksplorasi pribadi hingga memiliki identitas diri yang kuat, mandiri dan terkontrol. Namun rasa tidak aman, terjadi kebingungan tentang diri sendiri dan masa depan akan muncul jika terdapat kegagalan pada tahap ini (Ahmad, 2022). Menurut Jahja (Sari, 2017) tanda perkembangan kognitif anak muda adalah perubahan dalam pembelajaran intelektual, ingatan, penalaran, keterampilan berpikir dan bahasa. Sedangkan menurut Piaget, pemikiran formal yang terjadi di usia 11 hingga 15 tahun. memiliki pemikiran yang lebih abstrak, lebih logis dan idealis di dibandingkan dengan pemikiran fungsional konkrit. adaptasi biologis mendorong pemahaman kaum muda tentang dunia, menyesuaikan pemikiran mereka dengan ide-ide baru untuk menciptakan pemahaman yang lebih dalam. Remaja akan berpikir secara logis, menghasilkan solusi yang berbeda untuk mencari solusi dari masalah dan secara terstruktur menguji solusi yang muncul pada benak remaja tersebut (Sari, 2017).

Remaja mengalami masa pencarian jati diri, yang harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan salah satunya yaitu perubahan emosional, ketika remaja tidak berhasil mengelola emosi hingga lingkungan memberikan tekanan eksternal, hal ini akan membuat remaja mudah depresi. Depresi dapat dikaitkan dengan gangguan alam bawah sadar dan emosional yang ditandai dengan kesedihan yang

terus-menerus, yang dapat mempengaruhi kehidupan, fisik dan sosial. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, angka kejadian depresi pada penduduk

Indonesia yang berusia di atas 15 tahun adalah 6,1% dari mereka yang mengalami depresi. Menurut Environmental Geography Student Association UGM, 4,2% siswa Indonesia pernah mempertimbangkan untuk mengakhiri hidup. Sedangkan 6,9% mahasiswa berencana untuk mengakhiri hidup dan 3% mencoba untuk mengakhiri hidup mereka (Mardatila, 2021). Masa remaja merupakan masa seseorang yang rentan depresi, meskipun terdengar hampir tidak mungkin karena semua orang menyaksikan bagaimana remaja di sekolah, bercanda tawa bersama teman semasa sekolahnya. Namun dibalik itu, banyak juga diantaranya yang diam - diam menyimpan konflik jiwa yang sering kali luput untuk menyadari hingga terlambat untuk memberikan pertolongan. Pada data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, sebanyak hampir 5% remaja di Jawa Timur menderita depresi. Hal ini tidak lepas dari tahap usia ini dimana pada tahap tersebut merupakan masa pencarian jati diri (Zaenab, 2022).

Berikut adalah gambar tabel dari data Riskesdas 2018, Jawa Timur :

Kabupaten/Kota	%	95% CI		N tertimbang
		Lower	Upper	
Pacitan	2,82	1,78	4,44	1.088
Ponorogo	1,53	1,01	2,32	1.708
Trenggalek	2,17	1,46	3,20	1.354
Tulungagung	1,65	1,07	2,55	1.966
Blitar	5,47	4,30	6,93	2.190
Kediri	2,97	2,28	3,87	2.946
Malang	9,22	7,54	11,22	4.863
Lumajang	4,59	3,61	5,81	1.950
Jember	7,94	6,39	9,82	4.570
Banyuwangi	7,01	5,73	8,55	3.042
Bondowoso	4,99	3,24	7,61	1.496
Situbondo	7,24	5,73	9,11	1.313
Probolinggo	6,24	4,68	8,29	2.191
Pasuruan	3,51	2,53	4,84	3.029
Sidoarjo	4,50	3,55	5,68	4.115
Mojokerto	2,38	1,63	3,47	2.085
Jombang	1,13	0,71	1,81	2.360
Nganjuk	4,74	3,61	6,21	1.985
Madiun	4,29	2,84	6,44	1.313
Magetan	2,73	2,00	3,71	1.240
Ngawi	3,58	2,61	4,90	1.619
Bojonegoro	4,48	3,43	5,84	2.398
Tuban	3,21	2,29	4,47	2.235
Lamongan	3,24	2,44	4,29	2.266
Gresik	8,16	6,25	10,58	2.382
Bangkalan	0,57	0,29	1,11	1.757
Sampang	2,64	1,58	4,38	1.704
Pamekasan	3,83	2,65	5,49	1.601
Sumenep	0,70	0,33	1,49	2.120
Kota Kediri	2,23	1,31	3,78	539
Kota Blitar	6,09	4,37	8,43	265
Kota Malang	10,21	8,65	12,02	1.668
Kota Probolinggo	4,36	3,22	5,89	423
Kota Pasuruan	2,22	1,31	3,74	366
Kota Mojokerto	10,09	7,80	12,97	239
Kota Madiun	3,60	2,57	5,01	340
Kota Surabaya	3,24	2,48	4,22	5.546
Kota Batu	2,06	1,28	3,30	384
Prov. Jatim	4,53	4,28	4,79	74.657

¹ berdasarkan *Mini International Neuropsychiatric Interview*

Kelompok umur (tahun)

15 – 24	4,94	4,475,47	14.934
25 – 34	4,16	3,714,67	14.111
35 – 44	3,83	3,454,25	14.494
45 – 54	4,42	4,034,86	13.695
55 – 64	4,58	4,085,14	10.039
65 – 74	5,93	5,156,82	5.116
75+	5,88	4,867,11	2.267

Jenis kelamin

Laki-laki	3,65	3,373,94	36.492
Perempuan	5,38	5,055,72	38.165

Pendidikan

Tidak/belum pernah sekolah	5,62	4,886,45	5.951
Tidak tamat SD/MI	5,62	5,046,26	9.736
Tamat SD/MI	4,86	4,455,32	18.790
Tamat SLTP/MTS	4,42	4,004,88	15.542
Tamat SLTA/MA	3,90	3,534,31	19.198
Tamat D1/D2/D3/PT	2,81	2,333,38	5.441

Pekerjaan

Tidak bekerja	6,18	5,736,65	19.566
Sekolah	4,91	4,215,73	5.500
PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD	2,41	1,703,41	1.703
Pegawai swasta	3,36	2,883,90	9.098
Wiraswasta	3,97	3,544,44	12.740
Petani/buruh tani	3,71	3,284,19	16.271
Nelayan	10,23	7,0714,57	401
Buruh/sopir/pembantu ruta	4,40	3,775,13	6.297
Lainnya	4,27	3,475,25	3.082

Tempat tinggal

Perkotaan	4,93	4,595,30	39.065
Perdesaan	4,09	3,744,47	35.592

¹*berdasarkan *Mini International Neuropsychiatric Interview*

Tabel 1. 1 Data Statistik

(Sumber: www.kemkes.go.id)

Gejala psikologis yang erat kaitannya dengan depresi ialah distorsi kognitif. Distorsi kognitif bisa membuat seseorang tidak dapat bersikap fleksibel dalam menginterpretasi segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Rani, 2018). Distorsi kognitif merupakan hasil dari kebiasaan berpikir negatif. Menghukum diri sendiri ketika hal buruk terjadi, seperti saya gagal, tidak ada yang berjalan sesuai keinginan saya hingga saya tidak baik. Perasaan ini mengikuti apa saja yang dipikirkan oleh seseorang dan hal ini membuat seseorang jatuh ke dalam depresi. Seseorang mulai percaya bahwa yang dipikirkan dan perasaan tentang dirinya itu benar karena sering memikirkan hal tersebut (Husna, 2021). Gejala lainnya yang muncul seperti menyadari bahwa dirinya bersifat skeptis dimana ia merasa apa saja yang sedang dilakukannya ditentang oleh banyak orang dan tidak mau keluar dari zona nyaman. Selalu merasa dihempaskan dari lingkungan sekitar karena merasa dipandang bodoh dan malas, merasa seolah olah ia mengetahui sesuatu yang ada dalam pikiran orang lain terhadap dirinya dan cenderung negatif, hingga menjadi sesuatu yang dirasa harus dipenuhi, sampai seseorang yang memiliki gangguan distorsi kognitif tidak memiliki kebebasan untuk bertindak. Kondisi kognitif bisa dipengaruhi oleh perkembangan psikososial yang dialami. Perubahan yang berkaitan dengan emosi, motivasi dan perkembangan kepribadian seseorang, serta perubahan dalam hubungan seseorang dengan orang lain. Menurut teori Erikson, jika seseorang terlambat mengenali jati dirinya, hal itu disebabkan oleh kegagalan dalam proses perkembangan psikososial pada tahap sebelumnya. Seseorang yang merasa tidak aman tentang kepercayaan diri dan keputusannya menciptakan rasa tidak aman dan kebingungan tentang dirinya sendiri, yang menyebabkan kebingungan di masa depan. Teori perkembangan psikososial Erikson menjadi acuan perkembangan psikis juga fase yang dialami. Pada tahap ke-lima merupakan tahapan remaja yang dihadapkan dengan penemuan jati dirinya seperti, siapa diri mereka, bagaimana mereka kedepannya, kemana arah tujuan mereka serta mulai mengeksplorasi terhadap banyak hal (Camelia Kristika Pepe, 2016).

Mengenal kesehatan mental, psikolog dan psikoanalisis Serani (2020) mencatat bahwa buku bergambar adalah cara untuk membimbing dan mengajarkan anak tentang emosi, regulasi dan perawatan diri. Menurut UNESCO (2016), Indonesia memiliki tingkat membaca terendah kedua di dunia, 0,001% merupakan presentase yang besar dari minat baca orang Indonesia, artinya 1 dari 1.000 orang di Indonesia yang gemar membaca. Berdasarkan penelitian Oktarina et al. (2020), bagaimanapun, buku bergambar (picture book) mendorong siswa untuk meningkatkan minat mereka dalam membaca. Buku bergambar juga merupakan sarana yang efektif bagi anak sekolah atau remaja untuk belajar membaca. Dengan bantuan buku bergambar, pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Menurut Good & Brophy, motivasi adalah daya dorong yang memandu dan menguatkan perilaku anak muda dalam banyak hal. Memiliki penggerak yang mengarahkan agar melakukan sesuatu perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Meylana, 2022)

Buku ilustrasi sebagai media kreatif yang memuat visual grafis, baik tulisan maupun ilustrasi. Buku ilustrasi dianggap sebagai media yang dekat serta bisa menjangkau berbagai lingkup masyarakat. Berdasarkan pemaparan data yang sudah ditemukan di atas, Sehingga peneliti melakukan perancangan buku ilustrasi sebagai media motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja yang memiliki kondisi distorsi kognitif dengan art therapy berbentuk ilustrasi motivasi dalam buku ilustrasi sehingga bisa membantu mengarahkan pemikiran-pemikiran remaja yang keliru, berbahaya dan tidak rasional tersebut melalui media yang digunakan. Buku berisi ilustrasi mengenai beberapa jenis distorsi yang dialami oleh beberapa remaja di Gresik, Surabaya, Lamongan dan sekitarnya, berisi hal-hal yang seharusnya tidak ada dalam pikiran remaja dari beberapa jenis distorsi kognitif, diangkat dan di visualisasikan kemudian didampingi oleh ilustrasi yang menjadi motivasi atau gambaran pemikiran yang benar sehingga bisa mengarahkan remaja yang memiliki kondisi distorsi kognitif dengan tujuan menunjukkan kepada mereka bahwa pemikiran seperti itu merupakan pemikiran yang salah dan pemikiran lainnya merupakan pemikiran yang harus dicontoh. Gaya surreal, dapat

menggambarkan permasalahan yang lebih luas tanpa batasan dan aturan. Menurut Breton (1896-1966) (dalam thecollector.com, 2020), eksplorasi alam bawah sadar melalui seni dapat membebaskan individu dari kendala masyarakat modern. Alam bawah sadar manusia mempengaruhi pengalaman hidup, Pikiran muncul dari reaksi tindakan manusia, yang menghilangkan kompleksitas konflik dan keinginan internal..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana upaya untuk memberikan motivasi agar lebih percaya diri pada remajayang mengalami kondisi distorsi kognitif ?
2. Bagaimana rancangan buku ilustrasi menjadi media yang bisa menjadi pendorongkepercayaan diri bagi remaja yang memiliki kondisi distorsi kognitif ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan yang diharapkan dalam perancangan ini yakni sebagai berikut:

1. Memberikan motivasi melalui ilustrasi untuk mengarahkan remaja yang mengalamikondisi distorsi kogitif
2. Menciptakan buku ilustrasi sebagai wadah motivasi untuk mendorong kepercayaan diri bagi remaja dengan kondisi distorsi kognitif

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian kali ini diharapkan nantinya dapat bermanfaat untuk memberikan kontribusi positif kepada:

1. Bagi akademik

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan referensi kepada institusi ataupun penelitian berikutnya

2. Bagi peneliti

Sebagai pengalaman juga wawasan menciptakan media yang dapat dimanfaatkan oleh banyak orang, khususnya pada kalangan remaja

3. Bagi masyarakat

Sebagai media juga bahan literasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang distorsi kognitif.

4. Bagi remaja

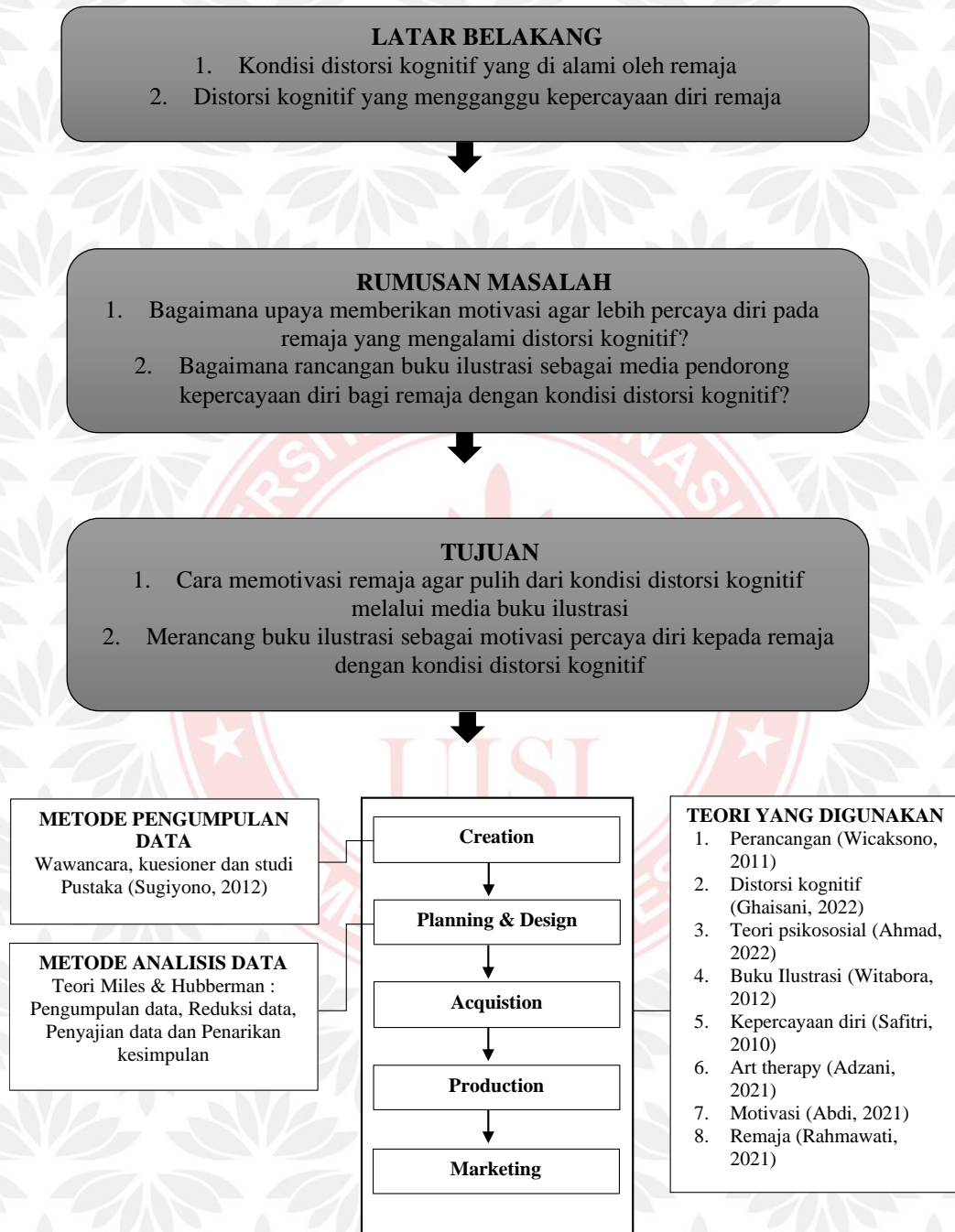
Sebagai media motivasi yang mengembalikan semangat dan membantu remaja pulih dari kondisi distorsi kognitif hingga bisa menemukan jati diri

1.5 Batasan Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan kali ini terdapat batasan-batasan permasalahan diantaranya sebagai berikut:

1. Perancangan buku ilustrasi dibuat berdasarkan target *audience* yang telah ditentukan yaitu remaja berusia 12 – 18 dengan atau tidak dalam kondisi distorsi kognitif.
2. Perancangan dilakukan dengan gaya ilustrasi semi realis serta terdapat kata penyemangat berupa motivasi.
3. Perancangan dilakukan hingga tahap prototipe dalam bentuk buku fisik tidak beserta kampanye, publikasi ataupun dijual.
4. Konten dalam buku telah melalui proses evaluasi psikolog.
5. tahapan *marketing* pada perancangan hanya sampai pada pembuatan poster dan media pendukung.

1.6 Kerangka Pemikiran



Tabel 1. 2 Kerangka berpikir