

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anxiety disorder merupakan gangguan mental yang sangat mengganggu aktivitas penderitanya. Penderita *anxiety disorder* sering merasakan kecemasan yang tidak bisa dikendalikan tanpa ancaman yang jelas atau merasa cemas terhadap sesuatu yang tidak mengancam penderita.

Dari segi pengertian, *anxiety disorder* dan *panic attack* merupakan dua istilah yang berbeda. *Anxiety disorder* merujuk pada gangguan mental yang memiliki ciri khas kecemasan, seperti PTSD, *obsessive-compulsive disorder (OCD)*, dan sebagainya. Sementara itu, *panic attack* atau gangguan panik merupakan perasaan takut yang muncul secara tiba-tiba dan terasa *intens*. Orang yang terlihat normal bisa saja mengalami gangguan panik tanpa adanya gangguan mental tertentu. Terkadang, *anxiety disorder* dan *panic attack* dianggap sama karena memiliki gejala yang serupa, seperti sesak napas, sakit di dada, dan gejala fisik lainnya. Namun, nyatanya, keduanya memiliki beberapa gejala yang juga berbeda. Pada *anxiety disorder* gejala yang dialami bisa berupa mengalami gangguan tidur, nyeri otot, dan sebagainya. Akan tetapi, penderita *panic attack* memiliki gejala lain yang tidak dialami oleh penderita *anxiety disorder*, seperti ketakutan bahwa penderita akan mati, merasa kehilangan kendali atau menjadi gila, serta mengalami kesadaran yang lepas dari lingkungan sekitarnya (depersonalisasi). (<https://www.sehatq.com/artikel/anxiety-disorder-atau-panic-attack-beda-pemicu-dan-gejalanya> . Diakses 6 oktober 2020)

Masalah mental ada bermacam – macam seperti *anxiety disorder*, *generalized disorder*, *hyperactivity disorder*, *panic disorder / panic attack*, *social anxiety disorder*, *obsessive compulsive disorder*, *Bipolar disorder*, *Antisocial personality disorder*, *schizophrenia disorder*, dan *depersonalization disorder*. Dalam penelitian akan lebih berfokus dalam membahas dan menjelaskan cara menangani *anxiety disorder*. ditandai

dengan munculnya rasa takut atau gelisah berlebihan secara tiba-tiba. Kondisi yang juga disebut dengan serangan kegelisahan ini ditandai dengan detak jantung yang bertambah cepat, napas menjadi pendek, pusing, otot menjadi tegang, atau gemetar. Serangan panik dapat berlangsung selama beberapa menit atau hingga setengah jam. Serangan panik bisa dialami sesekali dalam hidup, yang biasanya menghilang saat keadaan atau situasi pemicunya berakhir. Namun, jika serangan panik terjadi secara berulang dan untuk jangka waktu yang lama, maka kondisi ini disebut gangguan panik. Saat seseorang mengalami serangan panik, otak memerintahkan sistem saraf untuk menimbulkan respons melawan atau menghindari. Tubuh kemudian akan menghasilkan zat kimia yang disebut adrenalin, yang memicu peningkatan detak jantung, frekuensi napas, dan aliran darah ke otot, terjadi secara spontan dan bukan sebagai reaksi dari sebuah situasi yang penuh tekanan. (<https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/perbedaan-panic-attack-dan-anxiety-attack/#gref> . diakses 6 oktober 2020)

Serangan panik terjadi tanpa alasan dan tidak dapat diprediksi. Selama serangan panik berlangsung, orang yang mengalaminya akan terjebak dalam teror dan ketakutan yang luar biasa hingga merasa seperti akan mati, kehilangan kontrol atas tubuh dan pikiran, atau mengalami serangan jantung. Lebih lanjut lagi, penderita akan diteror perasaan khawatir terhadap munculnya serangan panik selanjutnya. Kondisi tersebut sebenarnya muncul dalam rangka mempersiapkan tubuh untuk melawan atau menghindari dari situasi tertekan. Serangan panik dapat berlangsung selama 5 hingga 10 menit, namun bisa juga terjadi secara berkesinambungan dalam waktu dua jam. Pasca serangan panik, penderita akan mengalami kelelahan. Selain itu, kondisi ini juga menyisakan rasa takut akan terjadinya serangan kembali hingga membuat penderitanya menghindari dari situasi yang dapat memicu serangan panik. (<https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/perbedaan-panic-attack-dan-anxiety-attack/#gref> . diakses 6 oktober 2020)

Menurut *honestdocs.id* di Indonesia sendiri angka kejadian anxiety disorder masih belum jelas, namun diperkirakan jumlah penderitanya ada sekitar 2% sampai dengan

5%. Wanita diketahui lebih sering terkena disorder dibanding pria dengan jumlah ratio 2:1. (<https://www.honestdocs.id/anxiety-disorder>. Diakses 7 maret 2021)

Kebanyakan orang tidak menganggap serius tentang masalah ini dan kebanyakan orang menganggap sepele gangguan ini, banyak orang yang nekat mengakhiri hidupnya karena tidak tahan dengan tekanan yang dihadapinya, ada juga yang mencari pelarian atau pelampiasan yang dianggap oleh si penderita dapat meredakan panik dan rasa takut itu. Karena kebanyakan orang terdekat dari si penderita menganggap ini hanyalah hal sepele dan hanya membesar – besarkan ketakutan yang si penderita hadapi, sehingga mengakibatkan si penderita kesulitan untuk mengutarakan perasaan atau ketakutan yang dihadapinya. Banyak dari penderita yang menggunakan alkohol atau minuman keras untuk dijadikan pelarian, bahkan ada juga yang menggunakan narkoba sebagai pelampiasan dari ketakutan dan rasa panik, sampai akhirnya si penderita menjadi pecandu.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Pada pembahasan ini terfokus pada :

1. Pentingnya pengetahuan/informasi untuk mengedukasi bagaimana mengatasi anxiety disorder sekaligus mengedukasi tentang apa itu *anxiety disorder*?
2. Bagaimana cara memilih dan memvisualkan media keilmuan desain komunikasi visual untuk membantu dalam mengatasi *anxiety disorder* sekaligus mengedukasi tentang apa itu *anxiety disorder*?

Perancangan buku ini akan memberikan sekaligus menggambarkan cara mengatasi anxiety disorder sekaligus mengedukasi masyarakat terutama keluarga atau orang terdekat yang memiliki *anxiety disorder*. Target yang ingin didapat adalah remaja dengan rentang umur 17 – 30 tahun yang tinggal di daerah perkotaan, karena di umur tersebut sudah banyak mendapatkan tekanan sosial.

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan perancangan buku ilustrasi ini adalah sebagai berikut:

1. Mengedukasi masyarakat tentang bagaimana cara mengatasi atau menangani panic attack, sekaligus mengajak masyarakat untuk lebih peduli terhadap kerabat atau orang terdekat yang memiliki *anxiety disorder*.
2. Merancang sebuah buku ilustrasi tentang cara mengatasi *anxiety disorder* yang mudah untuk dibaca dan dimengerti oleh masyarakat dan penderita *anxiety disorder* sekaligus dapat mengedukasi masyarakat tentang bahaya *anxiety disorder*.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan data

Sumber data terbagi menjadi dua, sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan data yang di peroleh peneliti secara langsung, sementara sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber yang sudah ada.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Wawancara
Wawancara adalah teknik mengumpulkan data dari sumber sember yang memiliki kapasitas tertentu untuk mendapatkan informasi yang valid. Penulis akan melakukan wawancara terstruktur dengan pihak psikiater, psikolog dan orang yang memiliki gangguan panik atau *anxiety disorder* untuk memperoleh data yang valid dari pihak tersebut, sehingga data yang didapat lebih akurat karena didapat dapat dari sumber yang tepat dan akurat.
2. Studi pustaka
Studi pustaka adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi yang sesuai dengan topik atau objek penelitian.

Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku, karya ilmiah, tesis, disertasi, dokumen, literatur, internet, dan sumber-sumber lainnya. Penulis akan melakukan pengumpulan data dengan mencari sumber informasi dari buku tentang studi psikologi yang membahas tentang *anxiety disorder* serta dari berbagai sumber yang terdapat di internet seperti teori warna, teori ilustrasi, dan teori desain grafis.

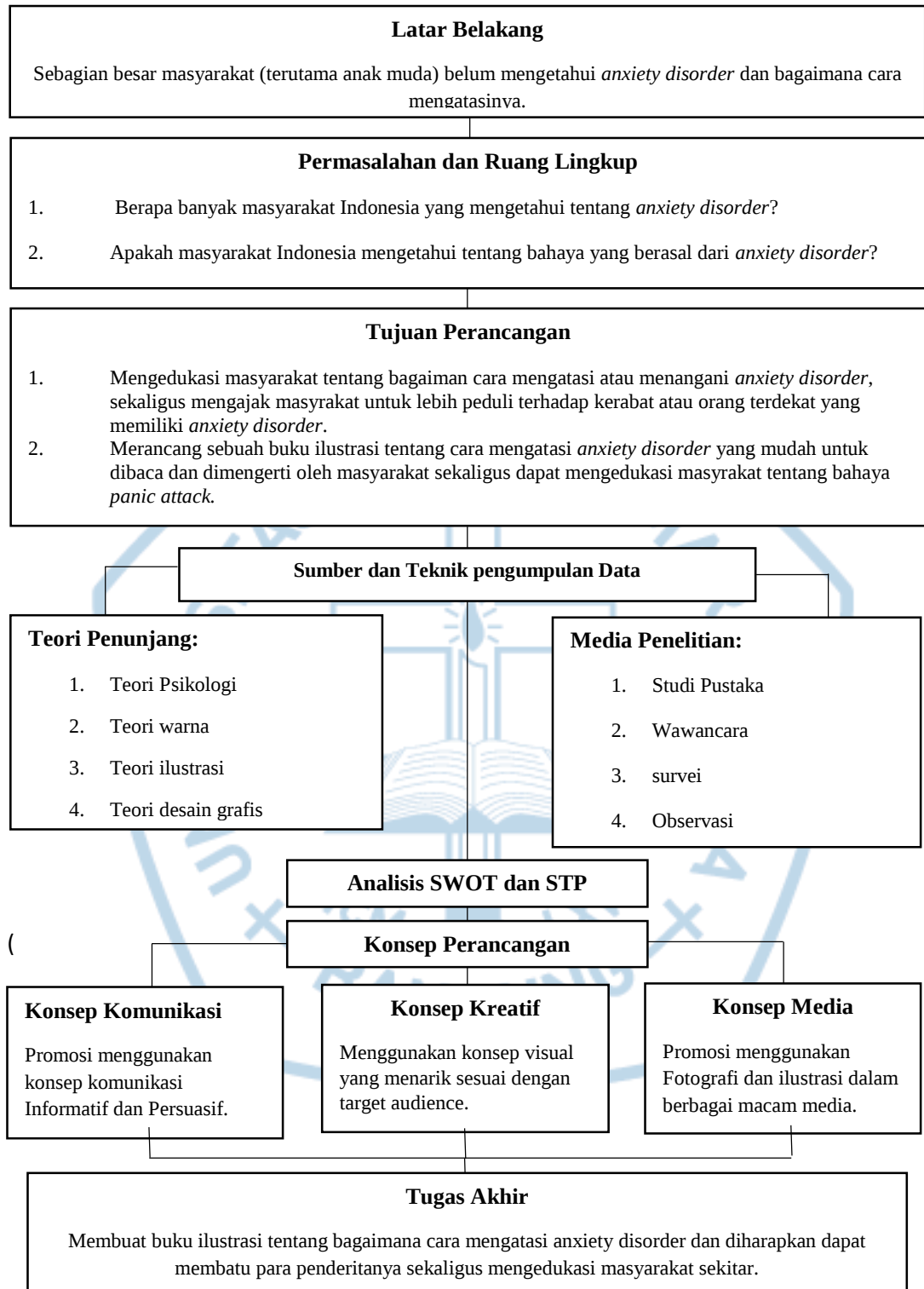
3. Survei

Survei adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dari sebagian populasi yang ada. Survei dapat dilakukan dengan menggunakan angket, atau kuesioner. Penulis akan membuat kuesioner yang disebarakan melalui *Google form*, untuk mengetahui pengetahuan dan ketertaikan masyarakat terhadap bagaimana cara mengatasi *anxiety disorder*. Sehingga, dapat diperoleh data penunjang yang valid dan akurat sesuai dengan buku ilustrasi yang akan dibuat.

4. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang menggunakan indera mata dan telinga untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Observasi sering kali dilakukan untuk memperoleh gambaran situasi secara langsung untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Dalam penelitian ini, penulis akan melakukan pengumpulan data secara langsung maupun tidak langsung untuk memenuhi data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Skema Perancangan



(Gambar 1.1 Skema Perancangan)