

PERANCANGAN VIDEO INSTALASI UNTUK MEMBANGUN EMPATI TERHADAP PENDERITA DEPRESI SEBAGAI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Rizqi Muhammad Ghani ¹, Rosa Karnita ²

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi
Nasional Bandung

E-mail: Rrizqimg@gmail.com, karnita@itenas.ac.id

Abstrak

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang umum dijumpai dalam lingkungan sekitar pendidikan yang disebabkan oleh terjadinya perubahan lingkungan dengan pengalaman yang menyakitkan, tuntutan dari pekerjaan, finansial, dan lingkungan yang tidak sehat. Banyak perilaku negatif yang sudah diwajarkan di masyarakat mulai dari hujatan-hujatan, menghakimi dari satu pihak, membandingkan nasib dengan korban, bahkan hingga menganggap pengidap depresi merupakan seseorang yang jauh dari agama. Perancangan kampanye ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan membangun empati untuk remaja akhir dengan rentang usia 17 hingga 21 tahun mengenai depresi melalui video instalasi yang menceritakan dari sudut pandang seorang pengidap bagaimana menjalani keseharian ketika sedang terjadinya gejala dari depresi, kampanye ini dikemas menggunakan gaya lukisan ekspresionisme. Perancangan ini disusun menggunakan metode campuran dari penggabungan kualitatif dan kuantitatif sehingga menghasilkan data yang mendukung perancangan agar sesuai dengan insight target audiens yang kemudian data diolah melalui metode design thinking. Hasil dari perancangan video instalasi mendapatkan hasil positif dari target audiens bahwa target audiens dapat merasakan bagaimana seorang penderita menjalani kesehariannya. Adapun kekurangan dari perancangan ini seperti terjadinya kesalahan informasi dikarenakan minimnya narasi, background yang terlalu sedikit, tidak adanya penggambaran hal yang dapat memicu gejala dari penderita.

Kata Kunci: Depresi, Lingkungan Pendidikan, remaja, Video Instalasi

Abstract

Depression is one of the common mental disorders found in the educational environment caused by environmental changes with painful experiences, demands from work, finance, and an unhealthy environment. Many negative behaviors have been taught in society ranging from blasphemy, judgment from one side, comparing fate with the victim, even to considering people with depression as someone who is far from religion. The design of this campaign aims to raise awareness and build empathy for late adolescents with an age range of 17 to 21 years about depression through a video installation that tells from the perspective of a sufferer how to go through daily life when symptoms of depression occur, this campaign is packaged using expressionism painting style. This design is compiled using a mixed method of combining qualitative and quantitative so as to produce data that supports the design to match the insight of the target audience, then the data is processed through the design thinking method. The results of the installation video design get positive results from the target audience that the target audience can feel how a sufferer lives his daily life. The shortcomings of this design such as the occurrence of misinformation due to the lack of narration, too little background, no depiction of things that can trigger symptoms from sufferers.

Keywords: Depression, Educational Environment, Teenagers, Video Installation

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental digambarkan sebagai individu dapat berkontribusi kepada lingkungannya untuk mengembangkan potensi diri, bisa mengatasi tekanan dalam kehidupan normal dan dapat bekerja secara produktif. Kesehatan tidaklah kalah penting dengan kesehatan fisik, masalah ini dapat dialami oleh siapapun maupun seseorang dengan kondisi fisik yang prima. Gangguan mental merupakan penyebab utama penyakit, kecacatan, dan kematian dini. Dengan adanya stereotip dari masyarakat pengidap gangguan mental sering merasakan adanya kesenjangan sosial berupa diskriminasi dan stigma negatif yang melekat pada dirinya. Depresi termasuk kedalam gangguan kesehatan mental, karena setiap individu dapat terkena gangguan ini dengan mengalami beberapa gejala yang apabila gangguan itu dirasakan berlarut-larut atau berepisode dalam kurun waktu dua minggu untuk tingkatan depresi paling awal (PAHO 2020).

Pengidap depresi sering mendapatkan respon negatif dari lingkungan sekitarnya. Dimulai dari hujatan, pelabelan, diskriminasi, perbandingan nasib satu sama lain, maupun dinilai jauh dari agama. Dampak dari perilaku negatif tersebut membawa masalah yang serius bagi masyarakat hingga pengidap karena dari perilaku kurangnya pengetahuan dalam gangguan kesehatan mental dapat mengakibatkan seseorang terkena gangguan yang lebih serius hingga kehilangan nyawanya. Tingkat depresi mayor pada remaja akhir berkisar 15 hingga 20% dengan remaja putri memiliki tingkat depresi dua kali lipat dibandingkan remaja laki-laki. Perempuan cenderung lebih sering merenungkan perasaan atau suasana hati yang tertekan, memikirkan citra diri, terutama citra tubuh mereka. Perempuan sering mendapatkan diskriminasi daripada laki-laki dan pubertas pada perempuan terjadi lebih awal. Akibatnya remaja putri mengalami penumpukan emosi dan pengalaman hidup yang dapat meningkatkan depresi. Namun remaja laki-laki bertanggung jawab atas tingkat kematian tertinggi, hal ini disebabkan oleh pola gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok, mengonsumsi alkohol berlebihan, dan penyalahgunaan zat akibat dari bentuk pelarian terhadap stress yang dialami (Santrock 2011).

Remaja akhir merupakan kelompok usia paling rentan terkena depresi hingga bunuh diri karena di usia kelompok ini seorang individu memiliki pola pikir untuk bisa menyesuaikan diri pada beberapa tuntutan, berpikir sebelum bertindak serta sedang terjadinya perkembangan emosi dalam perilaku sehari-hari yang disertai perasaan senang dan tidak senang menuju kedewasaannya. Hal ini yang mendorong untuk merancang media informasi melalui video instalasi mengenai depresi pada remaja akhir di lingkungan pendidikan.

1.2 Landasan Teori

1.2.1 Kesehatan Mental

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan kesehatan mental sebagai individu yang dapat berkontribusi baik dalam lingkungan dengan menyadari akan potensi diri yang dimiliki, dapat mengatasi tekanan dalam skala normal, dan bekerja secara produktif. Lebih dari 70% negara belum bisa mendistribusikan secara merata pengobatan, memiliki sumber daya yang kurang dan penggunaan cara yang tidak efisien (Kementrian Kesehatan RI 2019).

1.2.2 Tingkat Depresi Pada Remaja Akhir

Menurut Santrock J yang tertulis di bukunya yang berjudul *Life-span Development* 13th Edition, remaja putri memiliki tingkat depresi mayor lebih tinggi dua kali lipat dari remaja akhir dengan persentase 15% hingga 20%. Remaja putri cenderung lebih sering merenungkan perasaan, memikirkan harga diri, terutama pada penampilan tubuh mereka sehingga terjadi penumpukan emosi yang dapat menyebabkan depresi. Dibandingkan dengan remaja putri, remaja laki-laki memiliki tingkat kematian tertinggi hal ini disebabkan dari penggunaan obat-obatan, meminum alkohol, merokok sebagai bentuk pelarian dari depresinya (Santrock 2011). Angka kematian bunuh diri di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 3,4/100.000 penduduk, dengan perbandingan laki-laki 4,8/100.000 dibandingkan perempuan 2,0/100.000. Sejak tahun 2018 angka kematian akibat bunuh diri berjumlah 9.000 kasus per tahun (Prihananto, Hadisaputro, and Adi 2018).

1.2.3 **Faktor Penyebab Gangguan Mental**

Menurut studi kasus dari Prihananto D, Hadisaputro S, & Adi M yang berjudul Faktor Somatogenik, Psikogenik, Sosiogenik yang Merupakan Faktor Risiko Kejadian Skizofrenia Usia < 25 Tahun (Studi di Kecamatan Kepil Kabupaten Wonosobo), gangguan mental dapat terjadi apabila memiliki faktor yang berasal dari keturunan (Somatogenik), perkembangan psikologi (Psikogenik), dan perkembangan sosial (Sosiogenik) yang mempengaruhi perkembangan dari individunya (American Psychiatric Association 2013).

1.2.4 **Gangguan Depresi**

American Psychiatric Association menjelaskan gangguan depresi merupakan gangguan psikologi yang mempengaruhi perubahan emosi yang ekstrim sehingga dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dalam berkehidupan sosial, kegiatan sehari-hari bahkan akademik (PAHO 2020).

1.2.5 **Jenis-jenis Depresi**

Menurut situs medis *Healthline* yang diambil dari milik Karin Gepp, PsyD., Ann Pietrangelo dengan judul *Types of Depression and How to Recognize Them* (2021), depresi terbagi menjadi beberapa jenis yaitu:

- *Postpartum Depression*, gangguan depresi ini dapat terjadi pada perempuan selama masa kehamilan atau pasca persalinan.
- *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD), PMDD merupakan bagian dari *Premenstrual Syndrome* (PMS) meskipun gejala PMS dapat berupa gejala fisik dan psikologis, gejala PMDD cenderung bersifat psikologis dimana seorang pengidap mengalami tingkat depresi dan kesedihan yang menghalangi aktivitas sehari-hari.
- *Seasonal Depression*, depresi ini hanya terjadi di beberapa negara yang memiliki musim gugur hingga musim dingin
- *Major Depressive Disorder*, depresi mayor merupakan kondisi yang umum dan sering ditemukan. Pengidap dapat mengalami gejala hampir sepanjang hari, berminggu-minggu bahkan bertahun-tahun. Beberapa gejala yang umum ditemukan adalah merasakan kesedihan, sulit untuk tidur, kehilangan minat terhadap sesuatu yang disenangi, kurang konsentrasi, putus asa, dan kecemasan terus menerus (Pietrangelo and Gepp 2021).
- *Persistent Depressive Disorder* (PDD), distimia merupakan depresi tingkat kronis dimana pengidap sudah mengalami gangguan selama 2 tahun atau lebih. PDD dikategorikan sebagai depresi kronis karena pengidap beranggapan bahwa gejala yang dialami hanyalah bagian dari hidup normal sehingga tidak menyadarinya.

Beberapa jenis depresi yang sudah dikelompokkan oleh *American Psychiatric Association* di buku yang berjudul *Diagnostic Manual of Mental Disorder : DSM-5*, yaitu *Disruptive Mood Dysregulation Disorder*, *Substance/ medication* (penyalahgunaan zat), *Depressive Disorder* karena kondisi medis lain, *Other Specified Depressive Disorder*, dan *Unspecified Depressive Disorder*. Bipolar dan *Psychotic Depressive* sudah tidak termasuk dalam kategori depresi melainkan menjadi penggolongan gangguan mental sendiri (American Psychiatric Association 2013).

1.2.6 **Remaja Akhir**

Remaja memiliki tiga fase batasan umur yang dikelompokkan menjadi:

- Remaja awal 12-15 tahun
- Remaja madya 15-18 tahun
- Remaja akhir 18-21 tahun

Remaja akhir merupakan sebuah masa dimana individu sudah bisa melakukan penyesuaian sosial dalam bermasyarakat baik ke sesama maupun lawan jenis, memiliki moral dalam kelompok sosial sehingga dapat membedakan baik dan buruk, dan juga menerima atau memberi kasih sayang (Maress 2018).

1.2.7 **Pola Emosi Pada Remaja**

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja akhir harus belajar menggambarkan tentang situasi yang menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya yaitu dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain, keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi oleh rasa aman dalam hubungan sosial. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya berada diluar rumah bersama

dengan teman-teman sebayanya sebagai kelompok, maka pengaruh perilaku, minat, dan pembicaraan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dari keluarga (Hurlock 1991).

1.2.8 Bullying dan Depresi Pada Remaja

Korban *bullying* rata-rata berjenis kelamin perempuan dengan perbandingan sedikit lebih banyak dari laki-laki, perilaku *bullying* banyak terjadi dilakukan secara verbal oleh sesama jenis atau lawan jenis dengan harapan mendapatkan posisi yang dominan. Dampak dari perilaku negatif ini, korban *bullying* tidak sedikit yang merasakan gangguan depresi ringan hingga sedang (Gede, Kardiaana, and Westa n.d.). Pada kasus depresi yang dialami oleh para remaja, terdapat tiga gejala yaitu gejala psikis, gejala fisik, dan gejala sosial. Dalam gejala psikis ditemukan gangguan pada kemampuan kognitif yang dimana korban memiliki kecenderungan pengambilan risiko secara impulsif, di gejala fisik ditemukan perubahan nafsu makan, gangguan pada berat badan, dan kelelahan yang berlebihan, di gejala sosial terdapat penurunan minat untuk melakukan sosialisasi terhadap individu ataupun kelompok sehingga menyebabkan resiko yang lebih tinggi untuk melukai diri sendiri (Yusuf Anshori et al. 2018).

1.2.9 Depresi Minor dan Mayor Pada Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al., dengan judul Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif, sepanjang tahun 2020 melaporkan bahwa pandemi menyebabkan peningkatan 27.6% dalam kasus gangguan depresi mayor dan 25.6% peningkatan dalam kasus gangguan kecemasan secara global. Dalam penelitiannya menunjukkan penderita depresi ringan sebanyak 7 orang (25.9%), depresi sedang sebanyak 4 orang (14.8%) dengan responden sebanyak 27 sampel. Penderita depresi ringan terbanyak pada kategori usia remaja akhir sebanyak 5 orang (27.8%) dengan rentang usia 17 hingga 25 tahun, depresi sedang pada dewasa awal (28.6%) pada rentang usia 26-35 tahun. Dengan kesimpulan depresi ringan dan sedang paling banyak pada usia dewasa awal sedangkan depresi berdasarkan jenis kelamin lebih banyak dialami oleh laki-laki (Evan Wijaya, Asmin, and B.E. Saptanno 2023).

1.2.10 Video Instalasi

Instalasi video merupakan penggabungan antara seni kontemporer dengan teknologi video dengan memanfaatkan ruangan, pencahayaan, audio, hingga properti/instalasi sebagai media pendukung yang mencakup bidang yang luas dalam praktik, format, dan pengaturan dari video, mulai dari proyeksi video hingga ke lingkungan yang dapat mendukung menjadi media yang imersif dan interaktif (Gosse 2020).

1.2.11 Ekspresionisme

Ekspresionisme merupakan suatu aliran dalam dunia seni khususnya pada seni lukis dan sastra yang menggambarkan emosi dari seorang seniman. Aliran ini pertama kali diperkenalkan oleh Van Gogh dan Paul Gauguin di Jerman pada tahun 1910-1925 (Juliasih 1994). Aliran Ekspresionisme memiliki gaya unik pada lukisannya seperti, sapuan kuas yang berani, tidak mengutamakan kemiripan objek yang dilukis, mementingkan ekspresi individu seniman (Thabroni 2018).

1.2.12 Design Thinking

Design thinking merupakan proses yang dilakukan secara berulang untuk memahami pengguna, menantang asumsi, mendefinisikan ulang permasalahan dan menciptakan solusi, metode ini digunakan untuk memecahkan masalah yang kompleks dengan menitikberatkan kepentingan pengguna dengan melakukan lima tahapan proses yaitu *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test* (Nandy 2023).

1.3 Identifikasi Masalah

Masalah umum yang terjadi adalah terdapatnya stigma dan perilaku negatif dalam lingkungan sekitar remaja akhir pada pengidap depresi masih sering ditemukan dan diwajarkan begitu saja, remaja akhir memiliki resiko yang tinggi untuk terkena depresi dan percobaan bunuh diri dan kurangnya pemahaman dalam bagaimana cara menyikapi pengidap depresi di lingkungan sekitar mengenai pentingnya bahaya dari depresi di kalangan remaja akhir. Sedangkan, masalah khususnya kurangnya media yang dapat menyampaikan bagaimana perasaan yang sedang dialami seorang pengidap depresi sehingga dapat dipahami oleh target untuk bisa paham bagaimana cara menyikapi dan mengenali dari pengidap depresi.

1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan jangka pendek pada perancangan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran remaja akhir akan pentingnya kesehatan mental bahwa remaja rentan terkena gangguan depresi. Target audiens dapat mengenali apabila di lingkungan sekitar pendidikan mereka terdapat pengidap depresi dan memberikan pengetahuan berupa bagaimana perasaan yang dialami oleh pengidap depresi dari sudut pandang seorang pengidap sehingga target audiens dapat merasakan, menghargai dan tahu bagaimana cara menanggulangi untuk diri sendiri maupun orang terdekat. Diharapkan kedepannya melalui kampanye ini dapat berkurangnya stigma, stereotip, dan perilaku negatif kepada pengidap depresi di lingkungan pendidikan. Meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan bahaya dari depresi sehingga meminimalisir dari permasalahan yang lebih serius.

2. Metode Penelitian

2.1 Sumber Data

Dalam penelitian ini mendapatkan dari dua sumber data yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah sumber data penelitian yang diperoleh dari hasil kuesioner dan wawancara kepada Psikolog dan pengidap. Pada hasil kuesioner didapatkan 51 responden dengan rentang usia 17 hingga 21 tahun ke atas dan pada bagian wawancara memiliki empat narasumber yang terdiri dari tiga pengidap dan satu tenaga ahli (Psikolog). Lokasi penelitian dilakukan di Kota Bandung dengan penyebaran kuesioner mencapai Kota Malang dan wawancara dilakukan melalui daring.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang didapatkan secara tidak langsung dengan teknis mencari data melalui studi literatur dari berbagai macam jurnal, buku-buku dan artikel yang berhubungan dengan topik penelitian.

2.2 Design Thinking

Metode design thinking akan diaplikasikan dalam pengembangan konsep desain. Setelah mendapatkan data dari metode sebelumnya, data tersebut akan dianalisa ulang untuk menemukan solusi alternatif. Pendekatan ini memiliki lima tahapan yaitu:

- *Empathize*: Memahami bagaimana permasalahan yang berkaitan dengan depresi dan mencari tahu apa saja yang terjadi di lingkungan sekitar dari target audiens. Informasi tersebut didapatkan dari hasil kuesioner, wawancara dan studi literatur.
- *Define*: Mengumpulkan informasi yang telah dicari dan dikumpulkan selama tahap *empathize* yang kemudian mencari insight dari target audiens dan menentukan media yang tepat untuk dipakai agar sesuai dengan keinginan dan kebutuhan target audiens.
- *Ideate*: Melakukan *mind mapping* dan *brainstorming*, lalu mengumpulkan beberapa ide dan referensi untuk dijadikan visual pada karya. Kemudian melakukan proses perancangan visual yang sesuai dengan target audiens dan menentukan gaya gambar yang tepat untuk perancangan video instalasi.
- *Prototype*: Mengaplikasikan gaya visual pada rancangan video dan membuat denah ruangan untuk video instalasi, yang sesuai dengan ide yang telah ditentukan.
- *Testing*: Melakukan testing dari hasil prototype video kepada pengidap untuk merancang video yang bisa memaparkan keadaan seadanya dan mendapatkan umpan balik untuk perbaikan berkelanjutan.

2.3 Analisa Data

Analisis data dilakukan untuk memahami lebih jauh target audiens dengan melakukan analisis SWOT, SWOT merupakan singkatan dari *Strength* (kekuatan), *Weakness* (kelemahan), *Opportunities* (peluang), dan *Threats* (ancaman).

2.4 Perancangan Pesan

Metode yang digunakan adalah model SIPA (*Sympathize, Interest, Participation, dan Action*) dan *Lasswell Model*. *Sympathize* adalah tahapan dimana target audiens merasa tertarik terhadap pesan yang ingin disampaikan. *Interest*, tahapan target audiens tertarik dan memiliki keinginan untuk tahu lebih jauh. *Participation* sama dengan *action* dan *share* pada model AISAS, tahap ini target melakukan tindakan seperti berpartisipasi dalam kampanye dengan akhiran menerapkan atau menyebarluaskan pengalaman yang didapat.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Kesimpulan Hasil Wawancara

Dari 51 responden yang mengisi kuesioner, mayoritas responden berumur 21 tahun ke atas dengan domisili di Kota Bandung dan sekitarnya. Rata-rata responden berstatus sebagai mahasiswa/i yang kemudian diikuti pekerja dan mereka cukup mengetahui apa itu kesehatan mental dan bahayanya yang bersumber dari internet dan media sosial. Hampir seluruh responden memiliki teman atau pernah mengalami depresi dan mendapatkan *bullying* dari orang lain.

Wawancara dilakukan melalui daring dengan Psikolog dan pengidap, narasumber pengidap didapatkan dari hasil kuesioner untuk ketersediaan wawancara. Menurut Septhi Karlina Utami sebagai seorang psikolog, depresi merupakan perubahan emosi yang ekstrim sehingga mempengaruhi aktivitas seseorang dalam berkehidupan sosial, prestasi dan kegiatan sehari-hari. Seseorang dapat terkena gangguan mental dikarenakan adanya perubahan lingkungan pada satu peristiwa sehingga membuat individu memiliki pengalaman yang sangat menyakitkan, tuntutan dari pekerjaan, tidak bisa menemukan jalan keluar dari masalahnya, finansial dan juga bisa terkena dikarenakan lingkungan yang tidak sehat, seperti penggunaan obat-obatan terlarang dengan harapan dapat membantu menghilangkan depresinya. Selain itu, ada kemungkinan depresi dapat terjadi apabila di dalam keluarga memiliki riwayat depresi sehingga menurunkan penyakit ini. Remaja rentan dengan stress dikarenakan adanya beberapa tuntutan eksternal dan merasa tidak aman dengan fisiknya sehingga menyebabkan gangguan mental yang dapat berujung ke bunuh diri. Laki-laki rentan terkena depresi dan percobaan bunuh diri dikarenakan cenderung menutup diri, menyelesaikan masalahnya sendiri dan juga didukung dengan keberaniannya untuk menerima segala resiko. Berbeda dengan perempuan yang sering bercerita dengan teman-temannya dan berpikir panjang. Selain merasakan perubahan emosi, pengidap depresi juga mengalami sakit secara fisik. Gejala umum yang dirasakan oleh pengidap depresi yaitu kesulitan untuk tidur, nafsu makan berkurang, menarik diri dari sosial, dan prestasi menurun drastis. Seseorang dapat terhindar dari depresi yaitu dengan cara melakukan olahraga, jalan-jalan bersama teman ataupun keluarga, melakukan hal yang digemari dan mengonsumsi makanan sehat.

Menurut data wawancara dengan ketiga pengidap, faktor utama pengidap terkena depresi adalah kejadian atau pengalaman yang menyakitkan, perubahan pola aktivitas, trauma, dan *bullying*. Dengan adanya faktor utama tersebut, pengidap juga merasakan faktor-faktor kecil sehingga permasalahan yang mereka rasakan lama-lama menjadi bertumpuk yang mengakibatkan menjadi luka kecil yang sulit dilupakan. Ketika penyakit ini kambuh pengidap merasakan emosi yang tidak stabil, merasa kesepian, kecemasan berlebihan hingga keinginan untuk bunuh diri. Adapun berbagai cara mereka untuk menghadapi penyakit ini selain berobat juga beragam seperti, menarik diri dari sosial, menangis, mencari kegiatan yang positif dan memberikan sugesti kepada diri sendiri. Salah satu pengidap mendapatkan support atau bantuan moral dari keluarga dan teman-temannya, namun beberapa pengidap merasakan masih adanya stigma negatif dan perlakuan buruk dari keluarga dan teman-temannya.

3.2 Segmentasi Target Audiens

Penentuan target audiens berasal dari hasil kuesioner.

- Demografis: Remaja akhir dengan rentang usia 17 hingga 21 tahun dengan kelas ekonomi SES B
- Geografis: Remaja akhir dengan rentang usia 17 hingga 21 tahun berdomisili di Kota Bandung dan sekitarnya
- Psikografis: Remaja akhir yang senang bergaul, memiliki empati yang tinggi dan menginginkan segala hal yang praktis

- d. Tekno grafis: Remaja akhir yang sering menggunakan *smartphone* atau gawai, aktif dalam mencari wawasan dan informasi baru serta menggunakan media sosial untuk menghabiskan waktu.

3.3 Problem Statement

Dibutuhkannya media informasi yang optimal dalam menyampaikan pemahaman kepada remaja akhir mengenai gejala dan perasaan dari pengidap gangguan depresi di lingkungan pendidikan.

3.4 Analisa Masalah

Tabel 1. Analisa SWOT

Strength (Kekuatan)	Opportunities (Peluang)
- Dapat meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental di lingkungan sekitar pengidap depresi - Mengenalkan remaja mengenai gejala yang dialami penderita melalui video instalasi - Pemberian edukasi secara lebih menyenangkan lewat audio visual - Merubah stigma masyarakat terhadap depresi - Meningkatkan empati terhadap sesama manusia	- Meningkatkan pengetahuan bagaimana cara menyikapi dan mengenali ciri dari pengidap depresi - Penyampaian informasi dikemas secara berbeda, sehingga dapat menarik minat - Berkurangnya stigma negatif terhadap pengidap dalam lingkungan pendidikan - Membantu perkembangan pola pikir dalam membedakan baik dan buruk pada usia remaja akhir
Weakness (Kelemahan)	Threats (Ancaman)
- Masih terdapat stigma negatif yang dialami oleh pengidap depresi - Kurangnya pemahaman saat manik episode - Kurangnya pemahaman dalam menyikapi pengidap depresi	- Membutuhkan usaha untuk dapat mengakses video instalasi - Video instalasi sulit dipahami apabila tidak mengerti konteks yang ingin disampaikan - Rendahnya literasi mental secara teliti di lingkungan masyarakat Indonesia

Tabel 2. Matriks SWOT

SO (Strength & Opportunities)	ST (Strength & Threats)
Dapat meningkatkan kesadaran di lingkungan sekitar pengidap depresi dengan mengenalkan kepada remaja akhir mengenai gejala yang dialami penderita melalui video instalasi.	Dapat meningkatkan literasi kesehatan mental di lingkungan dengan mengenalkan kepada remaja mengenai gejala yang dialami pengidap sehingga konteks yang ingin dicapai dapat disampaikan dengan benar.
WO (Weakness & Opportunities)	WT (Weakness & Threats)
Menawarkan media informasi yang dikemas secara berbeda seperti menggambarkan bagaimana perasaan yang dialami dari sudut pandang pengidap sehingga remaja akhir dapat memahami bagaimana dalam menyikapi pengidap depresi.	Menyajikan video instalasi mengenai manik episode yang dialami oleh pengidap depresi sehingga meningkatnya literasi mental di lingkungan masyarakat Indonesia.

3.5 Problem Solution

Merancang sebuah media informatif mengenai gangguan kesehatan mental depresi melalui video instalasi bagi remaja akhir untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap bahaya dari gangguan mental depresi pada lingkungan pendidikan.

3.6 Personifikasi Target Audiens

Delia Wulan A, 20 Tahun. Mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan. Ia merupakan remaja yang ceria dalam kehidupan sosialnya, senang bergaul dengan teman-teman sehabis kelas. Ia terkadang membantu teman-temannya apabila sedang mengalami kesulitan. Sebagai mahasiswi ia memiliki keseharian yang padat dari perkuliahan, mengerjakan tugas dan bekerja. Di akhir minggu apabila tidak memiliki kegiatan yang padat ia senang bepergian untuk sekedar *refreshing* atau mencari hiburan di mall, bioskop ataupun ke pameran. Untuk dapat menunjang kepraktisan ia selalu menggunakan gadget sebagai perangkat pendukungnya untuk berkomunikasi dengan teman maupun keluarga, mencari hiburan, mencari perkembangan informasi hingga melakukan pekerjaan, menurut ia apabila menggunakan perangkat analog sebagai penunjang kesehariannya dirasa kurang praktis.

3.7 Customer Insight

Dream:

- Ingin memiliki rasa empati yang tinggi sesama manusia tanpa adanya diskriminasi di lingkungan sekitar.
- Mampu menolong sesama dan menjaga diri sendiri

Need:

- Memiliki media yang dapat menyampaikan dengan tepat mengenai depresi
- Memiliki pengetahuan mengenai depresi

Want:

- Dapat menciptakan lingkungan yang sehat dalam pertemanan
- Berkurangnya stigma negatif terhadap pengidap
- Menjadi inspirasi bagi orang lain

Fears:

- Terjadinya penolakan dalam kehidupan sosial
- Menimbulkan parasitisme apabila terlalu mengayomi

3.8 What To Say

‘Empatimu Adalah Penolong Kami’, menyampaikan tentang kepedulian terhadap pengidap depresi melalui video instalasi yang dapat mengedukasi. Empatimu ditujukan kepada target audiens dan Penolong Kami sebagai peranan dari pengidap depresi.

3.9 How To Say

Perancangan kampanye untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengidap gangguan depresi di lingkungan pendidikan melalui video instalasi sebagai media utama, poster media sosial dan merchandise sebagai media pendukung dengan tujuan meningkatnya rasa empati yang dimiliki oleh remaja akhir di lingkungan pendidikan.

3.10 Timeline Kampanye

Kegiatan	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Publikasi Instagram & Poster Cetak						
Perkenalan Kampanye						
Sosialisasi Kampanye						
Event Pelaksanaan						

3.11 Konsep Visual



Gambar 1. Warna dan typeface

Tone & manner yang digunakan pada karya adalah *Dark*, *Emotional*, dan *Expressive*. Pemilihan sifat tersebut dapat mewakili perasaan yang dimiliki seorang pengidap. *Typeface* yang digunakan untuk *headline* adalah *Mulish* dan *Crimson Pro* untuk *Subtitle*.



Gambar 2. Sketsa konsep karakter

Karakter ini terinspirasi dari lukisan Edward Van Much dengan judul *The Scream*. Karakter utama menggambarkan seorang pria dengan masing masing bentuk bagian tubuh yang memiliki arti tersendiri. Bentuk kepala yang besar mewakili bahwa ia seorang pemikir keras dalam menghadapi sesuatu, kuping yang besar dan lebar menandakan bahwa karakter utama memiliki pendengaran yang sensitif terhadap lingkungannya, mata yang besar mewakili ia selalu waspada, mulut yang kecil mewakili sebagai karakter yang kurang *vocal* atau sulit bersosialisasi, bahu yang turun mewakili sebagai karakter yang menopang beban berat, bentuk badan yang kurus akibat dari gangguan depresi yang berepisode, dan tangan yang panjang namun kecil mewakili ia ingin menggapai hal yang jauh namun sulit.

Pada penderita MDD dapat ditemukan pasien dengan risiko mengidap *Alopecia Areata* (kebotakan) dengan perbandingan 3.846 untuk perempuan dan 3.015 untuk laki-laki. Pada hasil temuan ini menunjukkan bahwa pasien dengan *Alopecia Areata* berisiko terkena *Major Depressive Disorder* di kemudian hari dan *Major Depressive Disorder* juga menjadi faktor risiko yang tinggi untuk *Alopecia Areata* dapat berkembang (Vallerand et al. 2019). Depresi mayor memiliki tanda-tanda fisik objektif yang terjadi secara konsisten. Tanda-tanda ini dapat dilihat dari perilaku dengan terjadinya perlambatan gerakan, kurangnya gerak tubuh dan ekspresi. Penderita mungkin terlihat tampak lelah, tidak peduli, bosan, dan kurang perhatian, serta hilangnya minat terhadap lingkungan sekitar. Cemas adalah tanda yang paling mencolok. Keadaan ini diekspresikan dengan agitasi yang parah, menangis, mengerang, dan pengulangan frasa yang monoton. Adanya perubahan pada bagian permukaan kulit dimana tubuh

mudah berkeringat dingin, pucat, tremor, dan fluktuasi tekanan darah dengan tekanan nadi yang lebar (Gupta 2009).

3.12 Hasil Karya

Karya akhir berupa video instalasi sebagai media utama dan media pendukung yang terdiri dari poster, *feed & reels instagram*, dan *merchandise* (baju, *sticker*, dan pin enamel).

3.12.1 Pre Production

Sinopsis

Pada pagi hari terlihat sosok remaja di dalam kamar dengan raut muka yang lesu dan tidak bersemangat mencoba untuk memulai harinya. Ketika bangun dari tempat tidurnya, Ia merasakan beban yang sangat berat dengan harapan Ia bisa terbangun dari mimpi buruknya itu. Ketika Ia memejamkan mata mulai terdengar sayup-sayup suara atau pikiran negatif yang menghantuinya, Ia takut harinya tidak akan berjalan dengan lancar. Dalam perjalanan menuju ke sekolah remaja itu diperlihatkan hiruk pikuk orang-orang yang berangkat untuk memulai aktivitas namun, saat diperjalanan remaja itu merasa bahwa dirinya menjadi pusat perhatian orang-orang sekitar dengan perasaan tidak nyaman Ia mempercepat jalannya untuk menuju sampai ke tujuan.

Sesampainya di sekolah, Ia menenangkan dirinya di kamar mandi dimana menjadi tempat yang paling sepi dan tenang di pagi itu. Setelah itu Ia menuju kelasnya untuk bersiap siap memulai aktivitas belajarnya namun, Ia merasakan perasaan yang sama seperti saat dalam perjalanan. Jam menunjukkan waktu istirahat, remaja itu menuju kantin untuk membeli makan atau minum untuk menenangkan dirinya. Pada saat Ia menuju meja makan, remaja itu merasakan perasaan didikte oleh orang-orang yang berada pada situasi itu.

Jam menunjukkan pukul lima sore, dengan keadaan kelas yang ramai oleh pembahasan aktivitas selanjutnya. Terlihat remaja itu menyendiri dengan perasaan tidak dibutuhkan sosok dirinya disana karena tidak ada satupun yang mengajak bersosialisasi. Dalam perjalanan pulang, langit menyinari perjalanan remaja itu dengan cahaya yang terik namun tidak dengan perasaan takut dan tidak nyamannya selama perjalanan. Ia merasakan adanya tatapan-tatapan tajam dan perasaan sesak.

Sesampainya di rumah Ia langsung merebahkan dirinya diatas kasur untuk menenangkan dirinya. Saat mata terpejam Ia mengingat kembali kejadian yang dialami sepanjang hari itu, jika dilihat dari lingkaran pertemanan Ia memiliki banyak teman namun Ia tidak merasakan memiliki satu teman yang benar-benar mengetahui dirinya, Ia merasa tidak sepantasnya dirinya berada disana. Dalam kesunyian yang dirasakan remaja itu merasakan kesepian, takut, dan tidak berguna. Rasa kesepian itu menyebabkan ia sedih, marah, bingung, dan terjebak dalam emosi yang tidak jelas “apa yang sedang terjadi pada diriku?” Hanya pertanyaan dan perasaan bersalah saja yang bisa Ia lontarkan kepada dirinya, remaja itu berharap kepada teman temannya untuk bisa membantu dia keluar dari ruang sempit, sesak, dan gelap ini.

Naskah

Scene 1: (Mengeluh) kadang, rasanya seperti terjebak dalam kabut. Semua orang ngomongin masa depan, karir, percintaan..... tapi aku? Aku cuma berusaha bangun dari mimpi buruk ini setiap pagi.

Scene 6: Huhhh..... lagi-lagi perasaan engga enak ini

Scene 12: (Mengeluh kesakitan) aduhh, berisik banget kepalaku. Kenapa lagi orang orang ngeliatin aku terus dari pagi tadi?

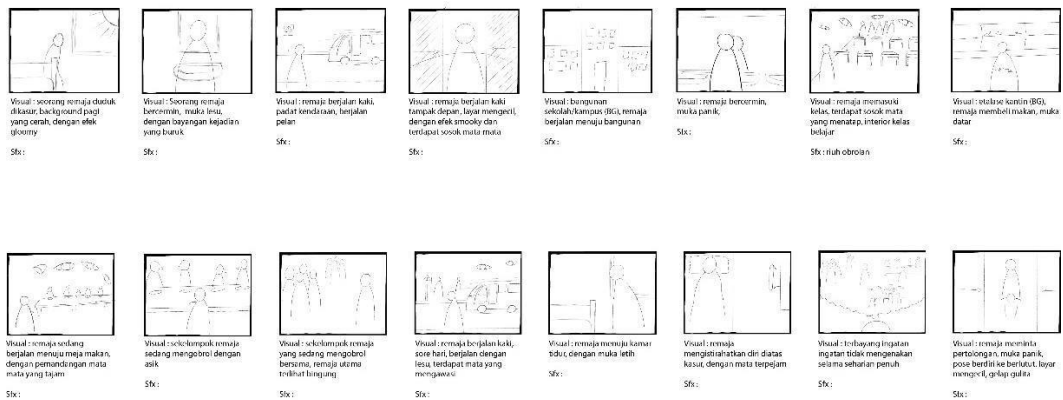
Scene 14: Hari ini sama kaya kemaren, semua orang ngeliatin aku terus. Apa ada yang salah ya sama aku sendiri?

Scene 16: SAKITTTTT!!!! TOLONGGGG!!!

(Marah) Kenapa sih?! Kenapa? (melemas) Kenapa.....?

(Lesu) Siapapun Tolong.... Siapapun..... tolong, tolong akuuu// tolong kami. Kami butuh bantuanmu, Bantu kami keluar dari perasaan tidak nyaman ini!

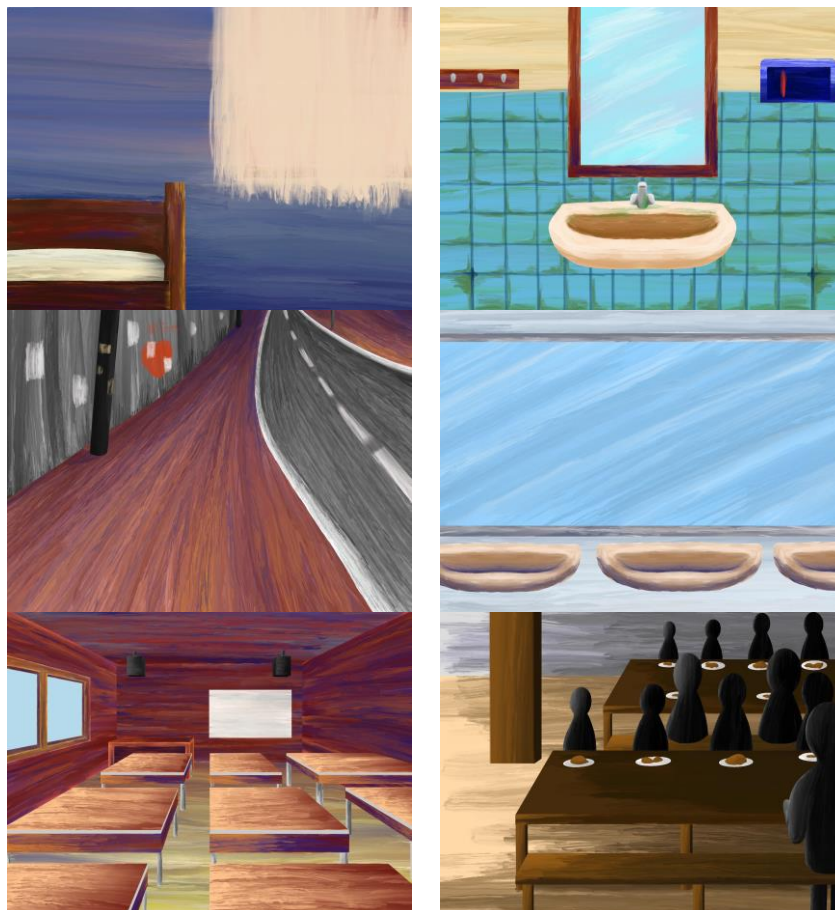
Tolong! Kami mohon.... Please....

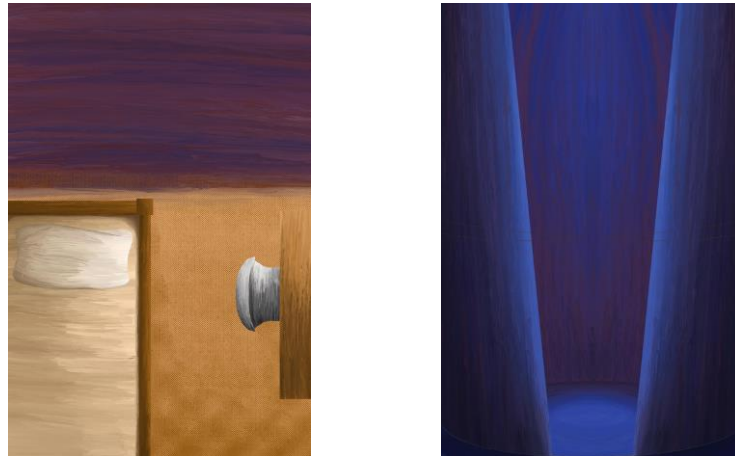


Gambar 3. Perancangan Storyboard

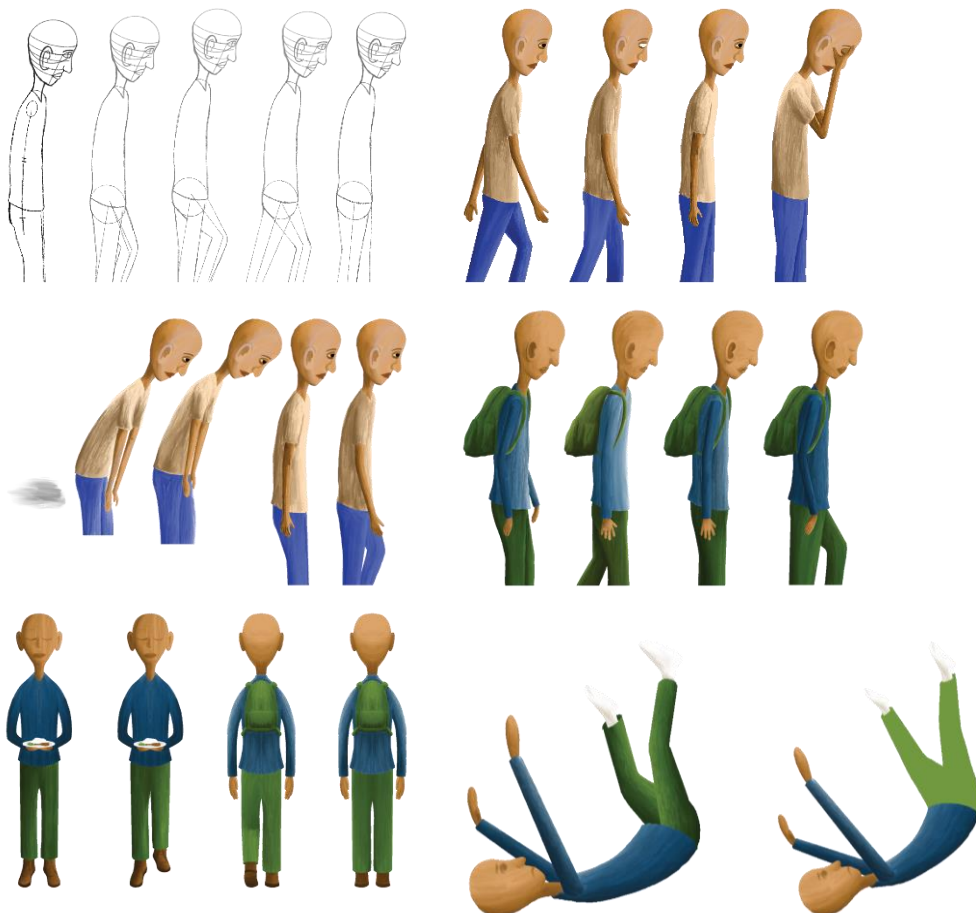
Pada tahap *pre production* ini gawai yang digunakan adalah *laptop* untuk penulisan sinopsis/*storyline*, *script* dan *tablet* untuk pembuatan *storyboard*.

3.12.2 Production

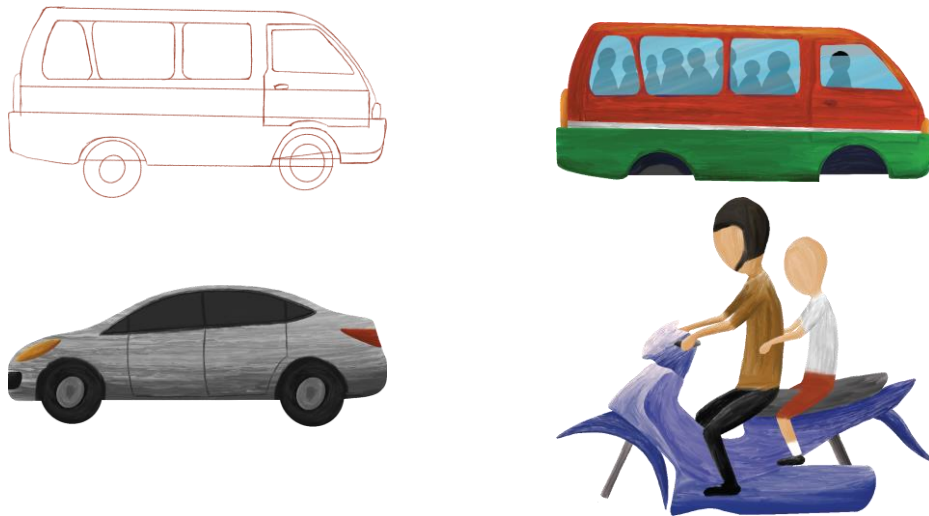




Gambar 6. Hasil background animasi



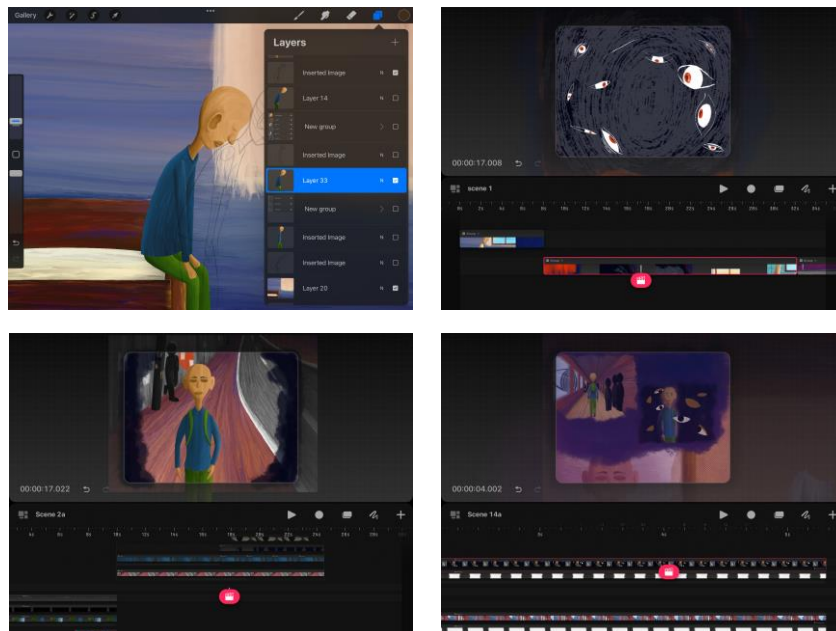
Gambar 5. Sketsa dan final karakter utama

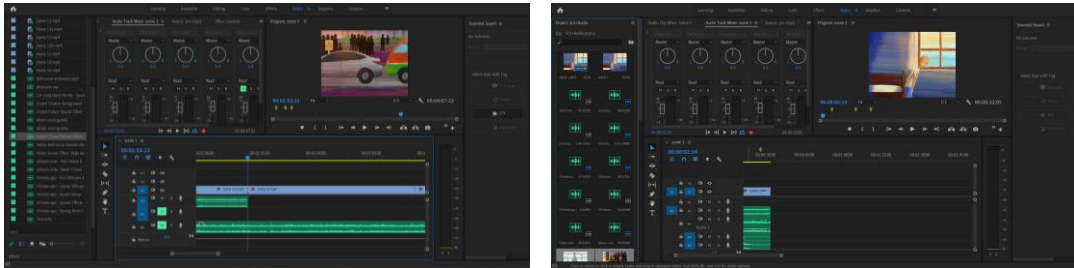


Gambar 6. Sketsa dan final asset visual pendukung

Pada tahapan *Production* gawai yang digunakan adalah *tablet*, dimulai dari proses sketsa hingga *digital painting* dengan menggunakan *software procreate*. Ditahap ini juga *sound effect* yang dibutuhkan dikumpulkan dari *youtube* mengacu pada (Abad 2021; AKMASTERPRO 2023; Effecism n.d.; Fenwick 2012; Free Sound Effects n.d.; Free Sounds Collection 2017; House Of Sound Effects 2023; Kumar 2013; mixsoundsedits 2023; Sound Effect Database 2021, 2023, n.d.; Sound Effects 2011, 2022; SoundEffectsFactory n.d.; Think Sound Effect 2020; VideoPlasty Stock Animation & GIFs 2018; Youtube Sound Library 2023).

3.12.3 Post Production





Gambar 7. Proses perancangan scene dan penambahan audio

Ditahap *Post production* ini terjadi proses perakitan untuk menggerakkan *frame by frame* untuk menjadi satu *scene* yang kemudian disatukan dengan *scene* lain untuk menjadi satu video. Gawai yang digunakan adalah *tablet* untuk pembuatan *scene* dengan menggunakan *software Procreate Dreams* dan untuk perakitan *scene by scene* menggunakan *laptop* dengan *software Adobe Premiere Pro* setelah *scene* tersusun berurutan, ditambahkan juga efek transisi antar *scene* dan memasukkan *sfx* yang sudah dikumpulkan pada saat tahapan *Production* serta *voice over* di beberapa *scene*.



Gambar 8. Screenshot footage video

Beberapa potongan klip dari karya yang sudah menjadi animasi.



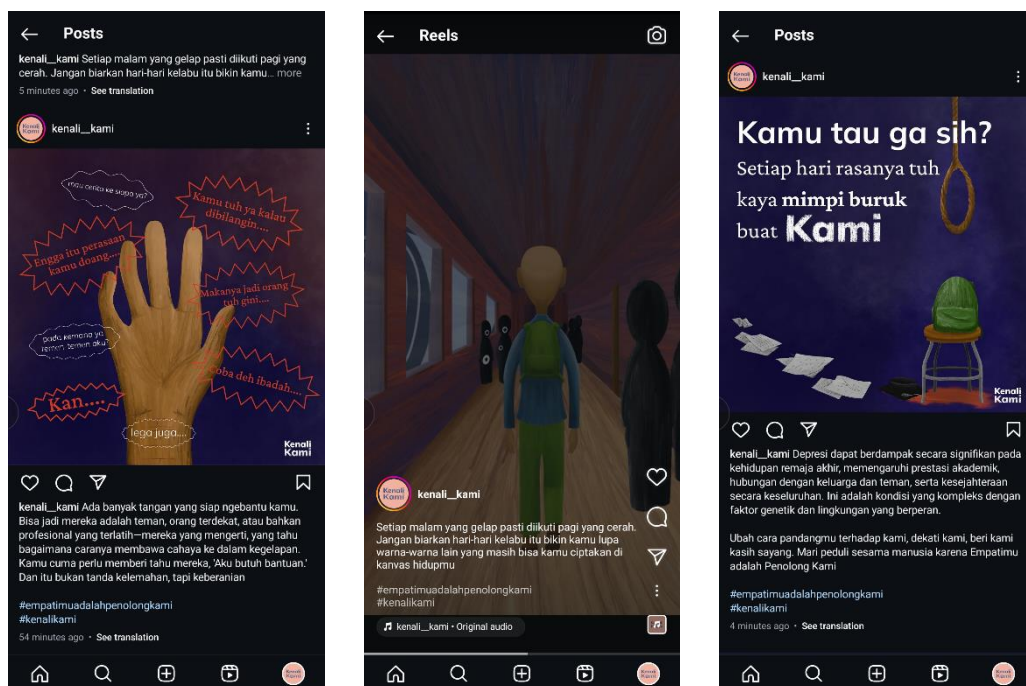
Gambar 9. Hasil perancangan poster Cetak

Hasil perancangan poster sebagai media pendukung memperlihatkan tangan seseorang (kiri) yang memiliki luka pada bagian lengan bertuliskan “help” dan gambaran seorang mahasiswa/i yang mengakhiri hidupnya (kanan).



Gambar 10. Mockup pin enamel, t shirt, dan sticker

Hasil perancangan *merchandise* sebagai media pendukung memperlihatkan pin enamel *hand sign* dalam bahasa isyarat yang memiliki makna “butuh bantuan”, *t shirt* dengan desain ilustrasi muka dari karakter utama yang menggambarkan isi dari pikiran pengidap, dan *sticker* yang terdiri dari ilustrasi kehancuran, kasih sayang, dan *hand sign*.



Gambar 11. Feed dan reel instagram



Gambar 12. Qr code simulasi video instalasi

4. Kesimpulan

Dari perancangan video instalasi kampanye gangguan kesehatan mental ini, dapat disimpulkan bahwa kampanye ini memiliki tujuan untuk memberikan kesadaran dan pemahaman kepada remaja akhir dengan rentang usia 17 hingga 21 tahun mengenai bahaya dari depresi yang dialami oleh pengidap di lingkungan pendidikan. Melalui media ini remaja akhir diperkenalkan secara tidak langsung dengan bagaimana perasaan seorang pengidap menjalani harinya ketika sedang mengalami gejala depresi sehingga, target audiens dapat bijak dalam menyikapi teman atau orang terdekat dan menerapkannya di kehidupan sosial dalam lingkup sekitar pendidikan. Setelah dilakukan *testing* ada pula kekurangan dalam media yang ditawarkan yaitu, terjadinya kesalahan informasi kepada target audiens dikarenakan minimnya narasi dalam setiap *scene*, *background* yang terlalu sedikit untuk beberapa bagian dan penggambaran hal yang dapat memicu gejala dari depresi tidak divisualisasikan.

5. Daftar Referensi

- Abad, Santiago. 2021. "WIND Sound Effect. - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=yMYRapTqHVM>).
- AKMASTERPRO. 2023. "Pain Sound Effect - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=LIajfAWGjT0>).
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5*. American Psychiatric Association.
- Effecism. n.d. "(1) Effecism - YouTube." Retrieved July 11, 2024 (<https://www.youtube.com/channel/UCSt5Sk-brUvCK2CpPOKOEuQ>).
- Evan Wijaya, Aldo, Elpira Asmin, and Lidya B.E. Saptanno. 2023. "Levels of Depression and Anxiety in Productive Age." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(1):150–56. doi: 10.35816/jiskh.v12i1.916.
- Fenwick, Jordan. 2012. "Evil/Creepy Laugh - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=1hFTQjqpQ0>).
- Free Sound Effects. n.d. "(1) Free Sound Effects - YouTube." Retrieved July 11, 2024 (<https://www.youtube.com/channel/UCfQFFAwdsQrCM8nJ3festZg>).
- Free Sounds Collection. 2017. "Car Long Horn Honks - Sound Effect - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=IXnv-roBpHU>).
- Gede, I., Surya Kardiana, and Wayan Westa. n.d. *GAMBARAN TINGKAT DEPRESI TERHADAP PERILAKU BULLYING PADA SISWA DI SMP PGRI 2 DENPASAR*.
- Gosse, Johanna. 2020. "Video Installation." in *Cinema and Media Studies*. Oxford University Press.
- Gupta, Ramesh K. 2009. "Major Depression: An Illness with Objective Physical Signs." *World Journal of Biological Psychiatry* 10(3). doi: 10.1080/15622970902812072.
- House Of Sound Effects. 2023. "Traffic Jam - Sound Effect (HD) - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=UWfARUvgX2s>).
- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 5th ed. edited by Istiwardayanti, Soedjarwo, and R. M. Sijabat. Penerbit Erlangga.
- Juliasih. 1994. "EKSPRESIONISIME DALAM KARYA FRANS KAFKA 'A HUNGER ARTIST.'" 35–39.

- Kementrian Kesehatan RI. 2019. "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri." *InfoDATIN: SITUASI DAN PENCEGAHAN BUNUH DIRI*.
- Kumar, Mithun. 2013. "Public Bathroom Sounds - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=G34UYS69Hmg>).
- Maress, Bernadet. 2018. "6 Konsep Psikologi Perkembangan Remaja Akhir." Retrieved March 25, 2022 (<https://dosenpsikologi.com/konsep-psikologi-perkembangan-remaja-akhir>).
- mixsoundseds. 2023. "Traffic Jam - Sound Effect - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=6OpO0tE4WU>).
- Nandy. 2023. "Design Thinking: Pengertian, Tahapan, Dan Contoh Penerapannya." Retrieved July 13, 2024 (<https://www.gramedia.com/literasi/design-thinking/>).
- PAHO. 2020. "Mental Health." *Mental Health*. Retrieved March 20, 2022 (<https://www.paho.org/en/topics/mental-health>).
- Pietrangelo, Ann, and Karin Gepp. 2021. "Types of Depression and How to Recognize Them." Retrieved (<https://www.healthline.com/health/types-of-depression>).
- Prihananto, Dhian Ika, Suharyo Hadisaputro, and Mateus Sakundarno Adi. 2018. "Faktor Somatogenik, Psikogenik, Sosiogenik Yang Merupakan Faktor Risiko Kejadian Skizofrenia Usia < 25 Tahun (Studi Di Kecamatan Kepil Kabupaten Wonosobo)." *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 3(2):69. doi: 10.14710/jekk.v3i2.4025.
- Santrock, John W. 2011. "Life-Span Development 13th Edition." *Life Span Development* 13:401–19.
- Sound Effect Database. 2021. "(11) Crowd Indoor Sound Effect - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=I4rqrUOl0gI>).
- Sound Effect Database. 2023. "Crowd Chatter Background Ambience Sound Effect - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=2A3pcWOw7VQ>).
- Sound Effect Database. n.d. "(1) Sound Effect Database - YouTube." Retrieved July 11, 2024 (<https://www.youtube.com/channel/UCok6P4rwxBMun9ghaIV4ufQ>).
- Sound Effects. 2011. "Microphone Feedback Sound Effect (COPYRIGHT FREE) - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=BOFRtYVMbfQ>).
- Sound Effects. 2022. "(11) Street Sound Effect | High-Quality - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=9z4K5EdXR-c>).
- SoundEffectsFactory. n.d. "(1) SoundEffectsFactory - YouTube." Retrieved July 11, 2024 (https://www.youtube.com/channel/UCYIxr_86Ck0sCL26eVuumvQ).
- Thabroni, Gamal. 2018. "Ekspresionisme – Pengertian, Ciri, Tokoh, Contoh & Analisis - Serupa.Id." Retrieved July 13, 2024 (<https://serupa.id/ekspresionisme-pengertian-ciri-tokoh-contoh-analisis/>).
- Think Sound Effect. 2020. "Woman Screaming Crying In Agony|Loud Crying|In Pain|Scary|Horror - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=H0vtVLHu7bI>).
- Vallerand, Isabelle A., Ryan T. Lewinson, Laurie M. Parsons, Jori Hardin, Richard M. Haber, Mark W. Lowerison, Cheryl Barnabe, and Scott B. Patten. 2019. "Assessment of a Bidirectional Association between Major Depressive Disorder and Alopecia Areata." *JAMA Dermatology* 155(4). doi: 10.1001/jamadermatol.2018.4398.
- VideoPlasty Stock Animation & GIFs. 2018. "(1) Spring Birds Chirping Sound Effect [FREE DOWNLOAD] - YouTube." Retrieved July 11, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=TKhOKnxbAY>).
- Youtube Sound Library. 2023. "Silence Sound Effect [Free No Copyright] - YouTube." Retrieved July 10, 2024 (<https://www.youtube.com/watch?v=tPVK1G86vmc>).
- Yusuf Anshori, Muh, Azam David Saifullah, Ayyu Sandhi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas Fakultas Kedokteran, and Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas Fakultas Kedokteran. 2018. *Gejala Depresi Pada Remaja Korban Bullying: A Scoping Review Symptoms of Depression in Adolescents Due to Bullying: A Scoping Review*. Vol. 2.

