

Perancangan Komik Interaktif untuk Memberikan Pemahaman Tentang *Acute Stress Disorder* di Lingkungan Keluarga

Caecilia Dewi Ayuwandira^{1,*}, Ratno Suprpto²

¹Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Jaya
Tangerang Selatan, Banten 15413, Indonesia
caecilia.dewiyuwandira@student.upj.ac.id

²Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Jaya
ratno.suprpto@upj.ac.id

Received 20 November 2022, Revised 21 November 2022, Accepted 27 November 2022

Abstract — *Stress can attack everyone without knowing their age. Then it's no wonder that now many teenagers are stressed out. When stress becomes overrated, or chronic, it can ruin welfare and mental health. The goal of this test is to research mental pressure diseases that occur due to lack of appreciating the family environment. This test to gain the perception of teenage children and parents about the importance of appreciating opinions to avoid the occurrence of mental pressure disease on teenagers. By using interactive comic methods, the specific objective of this research is to: give a specific study of mental pressure due to the pressure of the family; making a media that eases the explanation of mental pressure that occurs in the neighborhood; and determine interactive comic which is suited to ease the reading of books. Questioner survey is done on teenagers and parents.*

Keywords: *mental illness, interactive comics, illustration.*

Abstrak — Stres dapat menyerang semua orang tanpa mengenal usia. Maka tak heran juga jika sekarang ini banyak remaja yang mengalami stres. Ketika stres menjadi berlebihan, atau kronis, hal ini dapat merusak kesejahteraan serta kesehatan fisik dan mental pada anak. Tujuan dari kajian ini adalah untuk meneliti penyakit *acute stress disorder* yang terjadi akibat kurangnya menghargai pendapat pada lingkungan keluarga. Kajian ini untuk mendapatkan persepsi anak remaja dan orang tua tentang pentingnya menghargai pendapat untuk menghindari terjadinya penyakit *acute stress disorder* pada anak remaja. Dengan menggunakan metode komik interaktif, tujuan spesifik penelitian ini adalah untuk: memberikan pembelajaran terhadap tekanan mental akibat tekanan dari lingkup keluarga; membuat media yang memudahkan penjelasan terkait penyakit tekanan mental yang terjadi akibat tekanan yang di berikan di lingkungan keluarga; dan menentukan komik interaktif apa yang cocok untuk memudahkan pembaca mengerti isi dari buku. Survei kuesioner dilakukan pada anak remaja dan orang tua.

Kata Kunci: tekanan mental, komik interaktif, ilustrasi.

PENDAHULUAN

Mental merupakan suatu hal yang sangat penting dan harus dijaga oleh setiap orang. Jika mental seseorang sehat maka ia akan membawa kebahagiaan bagi diri sendiri, keluarga dan orang di sekitarnya. Namun sangat disayangkan banyak sebagian orang mentalnya terganggu sehingga tidak bisa memberikan kebahagiaan untuk dirinya, keluarga dan lingkungan di mana ia berada. Tidak terkecuali bagi para anak remaja yang mengalami tekanan di lingkup keluarga, tidak sedikit dari mereka yang terindikasi mengalami *acute stress disorder*. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor, di antaranya adalah tuntutan dari keluarga yang memaksakan kehendak dan tidak terealisasinya keinginan-keinginan yang pada akhirnya membuat anak remaja merasa stres, rasa cemas yang berlebihan, dan tidak percaya diri (Fahrizal, 2019). Dalam artikel berjudul “*Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*”, Musradinur (2016) menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai manifestasi *anxiety* yang menimbulkan rasa tidak nyaman (*discomfort*). Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya stresor itu

berada. Kemudian bila stresor itu ada untuk waktu yang cukup lama kita akan jumpai keadaan kelelahan dan adanya stres yang sudah berwujud patologi, seperti patologi fisik serta kejiwaan (Musradinur, 2016). Stres sendiri merupakan reaksi atau respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stresor merupakan penyebab stres yang dapat berbentuk fisik, psikologis dan sosial. Stres yang dialami dapat berasal dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga, dan lingkungan tempat kerja.

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal (10–14 tahun), masa remaja penengahan (14–17 tahun) dan masa remaja akhir (17–19 tahun). Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan baik biologis psikologis maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Namun pada era saat ini, tidak sedikit masyarakat yang menyepelekan permasalahan stres yang dialami oleh para remaja. Kebanyakan masyarakat menganggap tingkat stres pada remaja saat ini merupakan hal yang terlalu berlebihan dan tidak memberikan dukungan kepada anak-anak yang mengalami tekanan mental. Menurut Alfina (2020), Usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologit 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Membaca merupakan kegiatan positif. Selain menambah wawasan, rutin membaca bisa menguatkan daya ingat memori otak manusia. Jadi luangkan waktu satu jam untuk membaca buku, termasuk membaca komik juga. Membaca komik merupakan kegiatan mengasyikkan, sambil membaca, fantasi kita terbang mengikuti alur cerita yang ditulis setiap lembaran cerita. Komik merupakan buku yang populer di semua kalangan. Mulai dari anak-anak, Remaja, hingga dewasa. Hal ini terjadi karena isi pada komik bersifat menghibur dan mudah dipahami. Berdasarkan Maharsi (2011), komik yang beredar saat ini dapat dikelompokkan menjadi lima jenis yaitu: buku komik, komik strip, novel grafis, komik kompilasi, dan web komik (Saputro & Haryadi, 2018). Dari kelima jenis komik tersebut, dapat disimpulkan bahwa buku komik merupakan media yang cocok untuk dijadikan komik interaktif dikarenakan buku komik dapat memiliki 20 halaman hingga lebih yang memungkinkan untuk memberikan berbagai macam Akhir cerita di setiap ceritanya.

METODE PENELITIAN

Perancangan ini menggunakan pendekatan deskriptif. Data yang dikumpulkan berupa hasil dari wawancara dengan narasumber terkait, studi pustaka melalui buku, artikel, jurnal, maupun internet. Wawancara dilakukan terhadap dokter spesialis kejiwaan dan psikolog untuk memperoleh informasi tentang penyakit kejiwaan, penyebab dan cara penanganannya. Studi pustaka dilakukan dengan mempelajari buku *All About Depression* karya Dr. Jo Borrill, dan buku *Comics, Manga, and Graphic Novels*, karya Robert L. Petersen untuk memperoleh informasi tentang isi, bentuk dan struktur standar dalam komik. Sebagai pembanding, Penulis melakukan studi pada komik lokal berjudul *Si Nopal* karya Naufal Faridurrazak dan *Meanwhile: Pick Any Path* karya Jason Shiga untuk mempelajari hal-hal yang menarik pembaca dari sebuah komik populer.

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

Wawancara

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan narasumber yang merupakan seorang dokter spesialis kejiwaan, stres adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak nyaman karena adanya hal-hal yang terjadi di luar kendali. Stres sendiri bisa berdampak positif dan negatif dan menurutnya stres bukanlah hal yang sepele namun juga bukan hal yang serius melainkan tentang stres yang bisa dikendalikan atau tidak bisa dikendalikan. Pada jenis-jenis stres, tekanan mental atau gangguan mental sendiri termasuk pada golongan berat. Alasannya karena adanya emosi yang tidak bisa dikendalikan. Hal tersebut terjadi Ketika individu mengalami gangguan, maka itu akan mengganggu fungsi keseharian dan membuat individu menjadi kehilangan potensi terhadap dirinya, serta membuat individu tidak berdaya.

Studi Pustaka

Dalam pemilihan isi dan bentuk komik maka sebagai landasan dalam perancangan komik interaksi pada Tugas Akhir ini terdapat dua buku yang telah dipilih. Adapun buku ilustrasi yang diperoleh adalah “*All About Depression*” yang berisi tentang macam-macam jenis depresi, bagaimana cara mengetahui jenis depresi, penyebab terjadinya depresi, dan bagaimana menangani penderita depresi. Buku “*Comics, Manga, and Graphic Novels A History of Graphic Narratives*” berisi tentang macam-macam jenis komik, sejarah dari komik, hingga jenis-jenis ilustrasi pada komik.

Studi Referensi

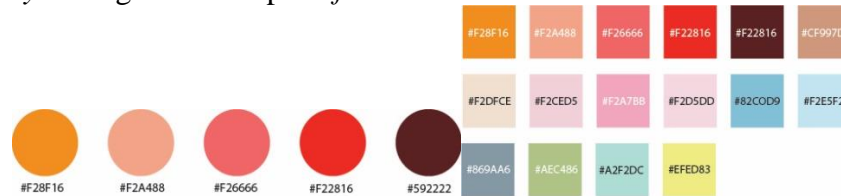
Studi Referensi dilakukan untuk mendapatkan referensi mengenai gaya visual pada komik yang bisa diterapkan ataupun dihindari saat penulis melakukan perancangan komik. Dari hasil studi referensi komik dengan judul “*Si Nopal*” memiliki pembawaan pada isi cerita yang tidak masuk akal namun menarik bagi pembacanya karena di situlah sisi dari komedi pada komiknya. Sementara komik dengan judul “*Meanwhile: Pick Any Path*” sendiri memiliki daya tariknya dengan cara yang berbeda. Pada komik ini terdapat daya tarik yaitu para pembaca dapat memilih jalan cerita dari komik tersebut. Namun dengan daya tarik yang berbeda dari kedua komik tersebut, ilustrasinya sendiri sama-sama menggunakan gaya karakter berupa kartun. Yang membedakan adalah segi pewarnaan pada komik di mana komik *Si Nopal* menggunakan warna pudar sedangkan komik *Meanwhile: Pick Any Path* menggunakan warna-warna yang lebih terang.

Media Utama

Perancangan pada komik interaksi ini dibuat untuk memberikan pengetahuan mengenai *acute stress disorder* dan bagaimana menjadi pendukung atau penyemangat karena penderita dari *acute stress disorder* tidak bisa sembuh secara 100% dan memerlukan orang-orang dekat agar dapat membantu penderita dalam menyembuhkan penyakit *acute stress disorder*. Adapun penyampaian dari cerita menggunakan bahasa yang sederhana dengan tujuan agar pembaca dapat mudah memahami dari isi informasi dan cerita.

Pada kerangka komik sendiri sudah ditentukan untuk dibuat sebagai desain Ilustrasi pada komik nantinya akan mengambil gaya visual berupa kartun. Pada komik interaksi ini, interaksi yang digunakan seperti gaya visual novel yang memberikan pembaca untuk memilih jalan cerita. Visual ilustrasi pada komik sendiri menggunakan teknik ilustrasi digital untuk memberikan kesan yang rapi dan menarik untuk dibaca. Komik ini dibuat jika buku terbuka maka ukuran menjadi 21 x 29,7 cm dengan tambahan di sisi kiri dan kanan 2 cm untuk penanda halaman. Untuk cover pada komik dibuat dengan ukuran 25 x 29,7 cm. Panel pada perancangan komik interaksi ini menggunakan jenis panel kombinasi. Penggunaan panel kombinasi

bertujuan untuk menyesuaikan panel dengan isi cerita agar terlihat lebih teratur dan menarik. Pada warna yang digunakan dalam *cover* komik interaksi memiliki warna yang terang dan warna yang gelap. Warna yang dipilih disesuaikan dengan karakter pada komik. Sementara itu Warna yang digunakan pada isi komik menggunakan warna-warna terang. alasan penulis menggunakan warna-warna terang karena penulis ingin memunculkan setiap karakter dengan warna-warnanya. Pada perancangan komik interaktif ini, terdapat dua jenis *font* yang digunakan untuk *cover* judul dan isi komik. Sebelumnya telah dilakukan sebuah observasi pada buku-buku komik cetak. Dari hasil observasi yang dilakukan, maka penggunaan *font* Comic Sans *font bold style* dengan ukuran pada *font* sebesar 13.



Gambar1. Warna pada media utama

Alur cerita pada komik ini diambil dari observasi terhadap para penderita *acute stress disorder* dan mengubahnya dalam bentuk cerita dengan perspektif kita yaitu masyarakat terhadap penderita *acute stress disorder*. Cerita diawali dengan pertemuan pertama antara Viona (Pembaca) dengan Maya saat pertama kali masuk sekolah. Pada tahap ini, pembaca di berikan pilihan apakah ingin berteman dengan Maya atau mengabaikannya. Jika Viona berbincang dan mau berteman dengan Maya, maka cerita dilanjutkan dengan waktu saat ini yaitu kelas 3 SMP. Saat dua tahun berlalu, Maya terlihat berbeda dari biasanya seperti, emosi yang mudah berubah di waktu yang singkat, gugup, khawatir, dan menarik diri dari pergaulan. Dari sini pembaca (Viona) diberikan pilihan untuk tidak atau menegur. Singkat cerita Viona berhasil membuat Maya menceritakan tentang apa yang terjadi di lingkungan keluarganya. Seperti bagaimana ayahnya bersikap, ibunya yang terlalu mengekang Maya, hingga pendapat Maya yang tidak pernah didengar. Pada *good ending*, Viona mendukung pendapat Maya dan Maya tidak mau lagi mendengarkan keinginan orang tua dan mengikuti pilihan yang diinginkannya. Namun pada *true ending*, Viona merasa ada yang salah pada Maya dan membawanya ke psikolog dan membicarakan permasalahan Maya sendiri dengan orang tua Maya. Orang tua Maya merasa cara mereka salah dan bersama dengan Viona mereka mendukung Maya dalam proses penyembuhan gangguan kejiwaan yang dialami oleh Maya.



Gambar2. Hasil pada media utama

KESIMPULAN

Acute stress disorder tidak jarang juga ditemukan pada lingkungan keluarga namun tidak jarang juga dianggap serius oleh masyarakat. Sering kali penderita dianggap terlalu berlebihan, diejek, dan dihina tanpa masyarakat sadari hal tersebut hanya dapat memperburuk keadaan pada para penderita. Menurut data dari Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Tentu saja hal ini tidak bisa dianggap remeh mengingat banyaknya anak remaja yang mengalami tekanan mental di usia dini. Oleh karena itu, perlunya perubahan pandangan masyarakat terkait penyakit tekanan mental. Pemahaman akan pentingnya menganggap serius penyakit tekanan mental dapat dilakukan dengan melakukan pembelajaran melalui komik interaktif. Proses ini lebih menarik minat anak remaja untuk berpartisipasi dalam bidang edukasi. Pembaca diminta untuk melakukan interaksi terhadap buku komik agar mendapatkan pengetahuan akan penyakit tekanan mental itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, L. N. (2020). *Aliran Naturalisme: Pengertian, Contoh Karya, Ciri, Tokoh*. Retrieved from [www.gramedia.com: https://www.gramedia.com/literasi/aliran-naturalisme/#Pengertian_Aliran_Naturalisme](https://www.gramedia.com/literasi/aliran-naturalisme/#Pengertian_Aliran_Naturalisme)

Dabner, D., Stewart, S., & Vickress, A. (2017). *Graphic Design School: The Principles and Practice of Graphic Design*. John Wiley & Sons.

Fahrizal, A. A. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi di Ruang Operasi*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- Laily, I. N. (2022, Januari 25). *Karikatur: Sejarah, Ciri-Ciri, Jenis dan Cara Membuat*. Retrieved from katadata: <https://katadata.co.id/safrezi/berita/61ef6988c3c6a/karikatur-sejarah-ciri-ciri-jenis-dan-cara-membuat>
- Maharsi, I., Pamungkas, E. A., & Oemank. (2011). *Komik: Dunia Kreatif Tanpa Batas*. Kata Buku.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 183-200.
- Nurlatifah, Y. (2020). *Analisis Bahasa Rupa Tokoh Big Mom Dalam Komik One Piece Volume 89 "Badend Musical" Menggunakan Cara Wimba 4 (Penggabaran)*. Bandung: Diss. Universitas Komputer Indonesia.
- Saputro, G. E., & Haryadi, T. (2018). Edukasi Kampanye Anti Hoax Melalui Komik Strip. *Demandia: Jurnal Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain, dan Periklanan*, 238-255.
- Utari, I. (2019). *Menggambar Ilustrasi*. Retrieved from kemdikbud: <https://sumber.belajar.kemdikbud.go.id/repos/FileUpload/Seni%20Budaya%20Ilustrasi-BB/Topik-1.html>