

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting selain kesehatan tubuh, spiritual, dan sosial. Untuk mencapai kesehatan total diperlukan pemahaman yang kuat tentang kesehatan mental. Meskipun demikian, masalah kesehatan mental masih kurang mendapat perhatian dibandingkan penyakit menular di sebagian besar negara. (2020, Ridlo) Karena penyakit kesehatan mental dapat menyebabkan pikiran dan emosi menjadi tidak stabil, sehingga dapat mengganggu tugas sehari-hari.

Berfikir merupakan siklus psikologis dimana seseorang mengarahkan otaknya untuk mengolah, memeriksa, dan mempertimbangkan data, pemikiran atau gagasan. Ini adalah kemampuan kognitif yang sangat mendasar dan esensial dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, *overthinking* atau yang sering disebut juga dengan "berpikir berlebihan," adalah kecenderungan untuk berfikir terlalu mendalam dan meluas. Terutama terkait isu atau pilihan tertentu. Ini adalah fenomena psikologis yang umum dan bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental, emosi, dan hubungan interpersonal.

Penyebab umum terjadinya *overthinking* biasanya akibat Kekhawatiran berlebihan dan berakibat depresi. Seseorang yang cenderung memiliki kecenderungan untuk merasa cemas atau takut akan berbagai masalah atau konsekuensi yang mungkin terjadi cenderung berfikir berlebihan. Mereka terus-menerus memikirkan kemungkinan-kemungkinan terburuk. Ketidakpastian tentang hasil suatu keputusan atau situasi dapat memicu terjadinya *overthinking*. Seseorang mungkin merasa sulit untuk menerima ketidakpastian dan terus-menerus mencoba mencari jawaban atau jaminan yang mungkin tidak ada.

Di Indonesia, *overthinking* menjadi salah satu masalah mental yang cukup banyak dialami oleh remaja. Indonesia National Adolescent Mental Health (I-NAMHS) pada tahun 2022 melakukan survey bahwa angka kejadian gangguan

mental pada remaja di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental (gloriabarus 2022). Berdasarkan berita yang terbit di *KOMPAS.com* pada hari Selasa, 22 November 2022. Seorang mahasiswa berinisial IS (19) melakukan percobaan bunuh diri di kamar kost-nya Percobaan bunuh diri ini berhasil digagalkan dan korban selamat, meski mengalami luka di bagian leher. Awalnya korban diduga mengalami depresi akibat tidak kuat dengan banyaknya tugas kuliah. etelah ditelusuri, motif IS mencoba bunuh diri karena mengalami *overthinking* atau kekhawatiran berlebihan atas hasil pekerjaannya saat menjadi panitia di suatu kegiatan kampus. Kepala Pusat Data dan Informasi Kelembagaan dr Moh Nor Afandi mengatakan, mahasiswa itu menjadi panitia, kemudian IS merasa pekerjaannya belum maksimal. Hingga membuatnya sering murung dan menyendiri, bahkan sempat bercerita kepada temannya ingin mengakhiri hidupnya sendiri (Citra Rosa 2022).

Contoh kasus lain yang sering terjadi adalah kecemasan pada hari minggu dan senin itu bisa disebut juga dengan *sunday scaries* dan *Monday Blues*. Kecemasan yang berkaitan dengan sesuatu yang belum terjadi dikenal sebagai kecemasan antisipatif, kadang disebut *Sunday Scaries* atau *Monday Blues*. Kekhawatiran seperti ini terkonsentrasi pada kejadian di masa depan yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan sederhana seperti khawatir tentang pakaian yang harus dipakai atau terjebak kemacetan mungkin menimbulkan ketakutan di hari Minggu. Sesuai dengan namanya, *Sunday Scaries* adalah orang yang mengalami kegelisahan, kekhawatiran, kegelisahan, atau ketakutan di hari Minggu. Mereka juga menyampaikan sensasi antisipasi terhadap peristiwa yang mungkin terjadi pada hari Senin atau minggu mendatang.

Orang yang mengalami *overthinking* memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya berhati-hati dalam memutuskan sebuah keputusan dan juga seorang *problem solver* yang baik selain itu *overthinking* menghambat kemampuan berpikir rasional. Ketika seseorang terus menerus melakukan *overthinking*, justru berdampak buruk pada dirinya sendiri seperti mudah capek secara emosional sehingga dapat berdampak pada energinya dalam melakukan aktivitas (Sofia et al. 2020)

Berfikir Jika dilakukan secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama tentu akan sangat menjengkelkan dan membuat depresi. Menganalisis apa pun secara berlebihan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk melanjutkan hidup. Seseorang mungkin lebih mungkin mengalami masalah kesehatan yang lebih signifikan jika mereka terus-menerus berpikir berlebihan tanpa melakukan pengendalian diri untuk mengidentifikasi masalahnya. Tentu saja hal ini cukup memprihatinkan jika *overthinking* atau berfikir berlebihan menjadi tidak terkendali.

Untuk itu kita harus bisa mengatasi perilaku *overthinking*. Salah satu cara untuk Mengatasi perilaku *overthinking* adalah melalui Literasi digital juga merupakan kemampuan atau kecakapan dalam menggunakan media digital seperti sarana komunikasi atau jaringan dalam pencarian, evaluasi ,penggunaan dan produksi informasi, sebagai penggunaan media digital yang bertanggung jawab (Masitoh,2018). Ada 10 keuntungan utama membaca digital yaitu : Efisiensi waktu, pembelajaran lebih cepat, menghemat keuangan, meningkatkan keamanan. Literasi digital merupakan unit yang dimulai dengan sikap, pemahaman, dan keterampilan komunikasi. Adanya perkembangan teknologi yang terkoneksi dengan internet ini dapat menarik minat banyak orang mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Nurbaeti 2023).

*e-book* ilustrasi. *E-book* ilustrasi adalah jenis buku digital yang menggabungkan teks naratif dengan ilustrasi atau gambar untuk menyampaikan cerita, informasi, atau konsep. Ilustrasi dalam buku ini memegang peran penting dalam mengekspresikan pesan atau cerita, sehingga membantu membaca pemahaman, memperkaya pengalaman membaca, atau menjelaskan konten yang disajikan dalam buku tersebut.

*E-book* ilustrasi akan menjadi media baru bagi remaja untuk mempelajari hal seputar stres dan membantu mengatasi minimnya media informatif yang menarik untuk dibaca. Secara psikologis gambar atau ilustrasi yang menarik dapat membuat perasaan seseorang menjadi lebih senang dan gembira, perasaan inilah yang diharapkan akan memberikan efek nyaman kepada pembaca dan menarik perhatian untuk mempelajari tentang nilai informasi

yang diberikan buku tersebut. (Pratama and Yasa 2020)

*E-book* ilustrasi bisa memberikan pendekatan yang kreatif dan dapat membantu secara visual. *E-book* ilustrasi seringkali memberikan pesan yang kuat dengan menggunakan gambar dan kata-kata yang sederhana.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari penjabaran latar belakang di atas, dapat di identifikasikan sebuah masalah yaitu sebagai berikut:

1. *Overthinking* dapat menyebabkan depresi atau stress sehingga berimbas pada aksi bunuh diri seperti yang dijelaskan pada latar belakang
2. Kekhawatiran Berlebihan kecenderungan untuk merasa cemas atau takut akan berbagai masalah atau konsekuensi yang mungkin terjadi.
3. Belum adanya *e-book* berbentuk ilustrasi sebagai sarana edukasi terkait *overthinking* bagi remaja khususnya di Bandar Lampung

## 1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah, maka dapat dibuat rumusan berupa masalah berupa pertanyaan sebagai berikut:

“Bagaimana cara membuat *e-book* ilustrasi mengenai edukasi cara mengatasi masalah befikir berlebihan atau *overthinking* untuk remaja dengan menggunakan gaya ilustrasi yang sesuai untuk para remaja ?”

## 1.4 Tujuan Perancangan

Berdasarkan penjabaran di atas maka tujuan perancangan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sarana edukasi supaya remaja tidak mudah depresi karena bahaya dari *overthinking*
2. Agar remaja mengetahui dampak dari befikir berlebihan atau *overthinking*
3. Untuk mewujudkan media edukasi berbentuk *E-book* berbasis ilustrasi

## **1.5 Batasan Lingkup Perancangan**

Pembatasan lingkup perancangan bertujuan untuk menghindari adanya penyimpangan pokok masalah agar penelitian tersebut terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga membatu mencapai tujuan penelitian. Beberapa batasan lingkup perancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perancangan untuk media edukasi terkait kasus bahaya *overthinking*
2. Perancangan *e-book* ilustrasi sebagai sarana edukasi bagi remaja

## **1.6 Manfaat Perancangan**

### **1.6.1 Bagi Mahasiswa**

1. Pemahaman yang lebih baik tentang *Overthinking*. Penelitian ini membantu mahasiswa memahami lebih dalam apa itu *overthinking*, penyebabnya, dan dampaknya pada kesehatan mental. Ini dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang masalah ini dan membantu mereka mengenali tanda-tanda *overthinking* dalam diri sendiri dan orang lain.
2. Penggunaan media kreatif. Penelitian ini memberikan mahasiswa kesempatan untuk menggabungkan kreativitas mereka dengan penelitian dan pemahaman ilmiah. Mereka dapat mengaplikasikan keterampilan desain grafis, seni ilustrasi, dan penulisan untuk menciptakan *e-book* ilustrasi yang informatif dan menarik.
3. Kesempatan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat. Dengan penelitian ini, mahasiswa dapat memberikan kontribusi nyata pada kesejahteraan masyarakat dengan meningkatkan pemahaman tentang masalah kesehatan mental. Peningkatan kesadaran ini dapat membantu individu mencari bantuan lebih awal dan mendukung upaya mencegah dan mengatasi *overthinking*.

### **1.6.2 Bagi IIB Darmajaya**

1. Sebagai acuan dan bahan atau referensi tambahan pengetahuan desain bagi aktivitas akademik IIB Darmajaya.
2. Sebagai tolak ukur hasil pendidikan yang dicapai penulis selama berkuliah di IIB DARMAJAYA.

### **1.6.3 Bagi Masyarakat**

1. Sebagai pemberian pesan moral dan sosial. *E-book* ilustrasi sering kali menyampaikan pesan moral dan sosial yang relevan bagi remaja.
2. Hiburan dan pelarian. *E-book* ilustrasi juga dapat berfungsi sebagai bentuk hiburan dan pelarian dari kehidupan sehari-hari yang penuh tekanan. Mereka dapat membantu remaja bersantai dan menghilangkan stres.