

PERANCANGAN KOMIK DIGITAL SEBAGAI SARANA EDUKASI BAGI DEWASA AWAL TENTANG BAGAIMANA MEMBERI DUKUNGAN PADA PENDERITA DEPRESI

Benny Rahmawan Noviadji,¹
Restu Hendriyani Magh'firoh,²
Silfi Rachma Fauzia.³

Institut Informatika Indonesia, Surabaya
benny@ikado.ac.id

Abstrak

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan sedih secara terus-menerus dan hilangnya minat segala aktivitas yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Penyembuhan penderita depresi dapat melalui psikoterapi dan pengobatan oleh psikiater dan dokter. Disisi lain, dukungan orang terdekat menjadi bagian terpenting untuk memberi dukungan bagi penderita depresi. Namun pemberian dukungan pada penderita depresi bukanlah hal yang mudah bagi orang awam. Terkadang kalimat yang terdengar positif dapat diterjemahkan sebaliknya oleh penderita depresi. Oleh karena itu perlu adanya media yang dapat mengedukasi masyarakat khususnya dewasa awal mengenai bagaimana cara memberi dukungan yang tepat bagi penderita depresi. Komik digital yang berjudul "Maukah kau Mendengar?" merupakan media edukasi yang akan dirancang dan dipublikasikan melalui media Instagram. Komik digital terdiri dari 10 *chapter* menceritakan seorang penderita depresi yang berusaha untuk mencari pertolongan dari orang-orang disekitarnya. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu wawancara, studi literatur, dan studi komparator. Metode perancangan melalui beberapa tahap diantaranya membuat cerita, sketsa, mendesain karakter, layout dan pewarnaan, dan mempublikasikan ke media sosial Instagram. Perancangan komik digital sebagai media edukasi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang efektif dalam menyampaikan pesan moral, meluruskan persepsi yang salah terhadap gangguan depresi, dan mengedukasi masyarakat khususnya dewasa awal agar dapat berperan dalam memberi dukungan yang baik dan tepat bagi penderita depresi.

Kata Kunci: Komik Digital, Depresi, Dewasa Awal, Edukasi, Dukungan

Abstract

Depression is a mental health disorder characterized by persistent feelings of sadness and loss of interest in long-term activities. Healing people with depression can be through psychotherapy and medication by psychiatrists and doctors. On the other hand, the support of the closest people becomes the most important part to provide support for people with depression. But providing support to people with depression is not an easy thing for ordinary people. Sometimes sentences that sound positive can be translated otherwise by people with depression. Therefore, there is a need for media that can educate the public, especially early adults, on how to provide appropriate support for people with depression. The digital comic titled "Would You Hear?" is an educational media that will be designed and published through Instagram media. The digital comic consists of 10 chapters about a depressed person who tries to seek help from the people around him. The research method uses qualitative research methods, namely interviews, literature studies, and comparator studies. The design method goes through several stages including making stories, sketching, designing characters, layouts and coloring, and publishing to Instagram social media. The design of digital comics as an educational medium is expected to be an effective source of information in conveying moral messages, correcting wrong perceptions of depressive disorders, and educating the public, especially early adults, so that they can play a role in providing good and appropriate support for people with depression.

Keyword : *Digital Comic, Depression, Young Adult, Education, Support.*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan suatu gangguan mental yang dapat dialami oleh siapa saja baik pria maupun wanita. Menurut Kaplan dan Sadock (2010), depresi juga merupakan suatu masa terjadinya gangguan fungsi manusia yang berhubungan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri. Depresi lebih banyak dialami oleh orang-orang pada usia dewasa. Usia 20 sampai 30 tahun manusia dianggap rentan mengalami depresi karena pada masa tersebut merupakan fase peralihan dari remaja ke dewasa. Menurut penuturan seorang psikolog Samantha Matt dikutip dari Huffington Post, menyebutkan bahwa pada usia 20 hingga 30 tahun merupakan fase pergolakan mental dalam diri. Penyebabnya diduga terkait dengan faktor genetik, hormon, dan zat kimia di otak. Beberapa faktor yang menjadi

penyebabnya antara lain adalah peristiwa traumatis dan tekanan batin karena beberapa permasalahan seperti masalah pekerjaan, masalah keuangan dan masalah rumah tangga. Depresi juga dapat disebabkan oleh pola pikir yang salah, seperti halnya *toxic positivity* (Pittara, 2022).

Depresi menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun. Terlebih pada tahun 2020 saat pandemi COVID-19, masalah kesehatan mental menjadi masalah yang perlu ditangani lebih serius. Menurut penelitian oleh The Lancet menemukan bahwa tekanan psikologis, depresi, dan gangguan kecemasan umum ditemukan selama setengah tahun terjadinya pandemi Covid-19, yakni selama Juli-September 2020. Sebanyak 42 persen orang dalam penelitian tersebut mengalami tekanan psikologis ringan selama pandemi (The Lancet Psychiatry, 2022: 137-150). Selain itu, para ahli psikolog menyebutkan bahwa meningkatnya isu kesehatan mental khususnya pada masa pandemi tersebut disebabkan oleh isolasi, ketakutan akan terinfeksi virus corona, kesepian, kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan keuangan, pemutusan hubungan kerja, maupun kesedihan setelah kehilangan orang yang dicintai. Di Indonesia sendiri, peningkatan kasus gangguan jiwa dan depresi ini disebabkan oleh pembatasan sosial serta akibat kehilangan pekerjaan.

Apapun yang menjadi penyebab munculnya depresi, layanan konsultasi untuk kondisi mental menjadi sarana penting, hal ini sebagai pencegahan untuk terjadinya serangan depresi yang lebih parah, termasuk untuk mencegah bunuh diri. Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengobatan depresi, umumnya dapat melalui psikoterapi atau terapi psikologis oleh psikiater dan ahli psikolog untuk membantu mengatasi masalah akibat depresi. Apabila melalui psikiater dan dokter maka dapat dijalankan dengan proses pengobatan yaitu dengan memberikan obat antidepresan. Wakil Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI), Dr. Diah Dewi Utami SpKJ, MARS mengatakan bahwa stigma yang melekat pada masyarakat terhadap penderita yang berkonsultasi ke psikiater atau psikolog cenderung dianggapnya gila. Sehingga stigma tersebut menghalangi penderita yang ingin mencari pertolongan profesional untuk dapat berkonsultasi, penderita akhirnya mengurungkan niatnya untuk mencari pertolongan ke psikolog atau psikiater. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI, dr. H.M. Subuh, MPPM

menegaskan bahwa mencurahkan isi hati pada teman, kerabat, atau profesional adalah hal yang penting. Sebab, dengan curhat seseorang bisa mengekspresikan perasaannya (Sukmasari, 2017).

Depresi memengaruhi perasaan, cara berpikir atau perilaku seseorang. Sehingga ucapan maupun perilaku orang lain sangat berpengaruh pada penderita depresi. Menurut Dr. Philip R. Muskin, profesor psikiatri di Columbia University Medical Center, menyebutkan bahwa kita perlu menghindari pernyataan stigmatisasi untuk membantu menghentikan rasa malu dan takut yang dikaitkan dengan penyakit mental, penderita yang mengalami depresi cenderung takut dihakimi (Widiastuti, 2019). Karena itulah perlu adanya pengetahuan mengenai penggunaan tutur kata yang tepat dalam berkomunikasi dengan penderita depresi. Dukungan dari orang lain, khususnya orang terdekat sangat berpengaruh pada kondisi penderita depresi. Namun pemberian dukungan pada penderita depresi bukanlah hal yang mudah bagi orang awam. Terkadang kalimat yang terdengar positif dapat diterjemahkan sebaliknya oleh penderita depresi. Oleh karena itu perlu adanya media yang dapat mengedukasi masyarakat khususnya dewasa awal mengenai bagaimana cara memberi dukungan yang tepat pada penderita depresi.

Penelitian dan perancangan ini menghasilkan sebuah komik yang berjudul “Maukah kau Mendengar?” berupa komik digital yang diterapkan pada media Instagram. Komik adalah media yang tepat digunakan dalam penyampaian pesan dan sebagai media pembelajaran, komik merupakan media yang mempunyai sifat sederhana, jelas, mudah dipahami dan lebih bersifat personal sehingga bersifat informatif dan edukatif (Rohani, 1997:21). Menurut penelitian di *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, menyatakan bahwa seseorang lebih mudah mengingat sesuatu yang digambar daripada ditulis (Conrad & Hull, 1964:289-299), komik merupakan salah satu media yang memiliki kombinasi antara teks sebagai isi pesan kemudian diperkuat oleh gambar sebagai unsur penjelasan. Komik digital untuk mengedukasi masyarakat khususnya usia dewasa awal agar dapat berperan dalam memberi dukungan yang baik dan tepat bagi penderita depresi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode kualitatif. Meliputi wawancara dengan ahli psikolog sekaligus dosen psikologi Universitas Widy Mandala Surabaya, Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog, guna mendapat informasi mengenai depresi. Metode studi literatur melalui jurnal, buku, dan internet juga dilakukan untuk melengkapi data. Studi komparator dilakukan juga untuk mengetahui peluang terhadap komik digital yang dirancang.

Setelah memperoleh data yang lengkap, berikutnya dilakukan metode perancangan yang terdiri dari beberapa tahap, antara lain:

1. Membuat cerita yang diawali dengan tema, naskah, plot beserta setting yang akan digunakan dalam komik.
2. Membuat Storyline yang berisi deskripsi detail dari plot/alur dan adegan dalam komik. Storyline ini akan menjadi panduan dalam pembuatan komik.
3. Membuat desain karakter sesuai dengan sifat/watak yang masing-masing tokohnya.
4. Sketsa berdasarkan storyline berupa ilustrasi dan balon kata.
5. Pewarnaan dilakukan secara digital menggunakan *software* Paintool SAI.
6. Layout.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komik digital menceritakan tentang seorang penderita depresi yang berusaha meminta pertolongan pada orang disekitarnya dengan cara mencari sosok pendengar. Namun terdapat beberapa hal yang menghalangi penderita depresi untuk bercerita, seperti rasa takut akan diabaikan, takut tidak dipercaya atau diremehkan, takut akan tanggapan yang diterima dan lain-lain. Sehingga judul yang diangkat untuk komik ini adalah “Maukah kau mendengar?” seolah penderita ingin benar-benar tahu siapa saja yang bersedia untuk menjadi pendengarnya. Berikut identitas judul atau logo yang dapat diterapkan ke berbagai media:

Maukah Kau Mendengar?

Gambar 1. **Logo Komik**
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gaya desain Komik Digital “Maukah Kau Mendengar?” ini menggunakan gaya anime/manga, yang disajikan secara *fullcolor* untuk menarik minat pembaca. Desain karakter terdiri dari empat tokoh dengan penggambaran yang berbeda.

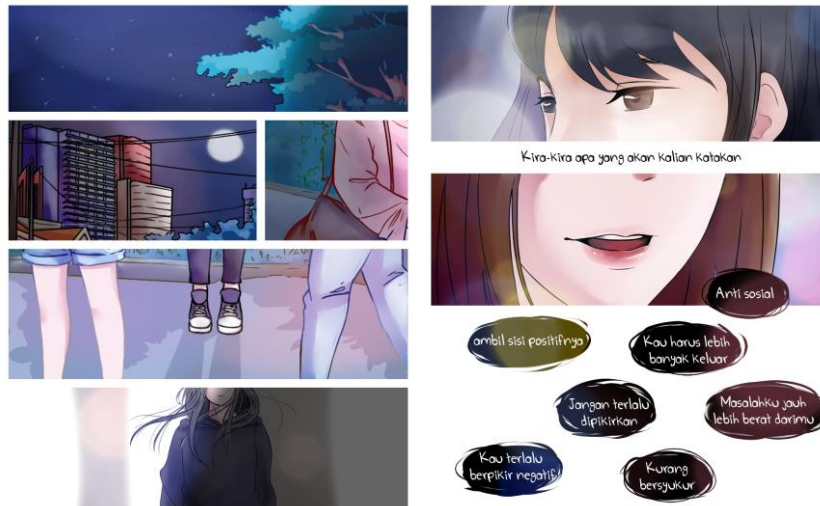
1. Karakter tokoh pertama merupakan karakter utama yang diceritakan mengalami gangguan depresi. Karakter ini mempunyai sifat yang cenderung murung.
2. Karakter tokoh kedua merupakan teman dari karakter utama. Mempunyai sifat periang. Karakter ini suka memberi semangat pada karakter utama namun ia tidak tahu jika cara yang ia lakukan kurang tepat.
3. Karakter tokoh ketiga adalah karakter yang tidak begitu peduli dengan penderita depresi.
4. Karakter tokoh keempat mempunyai sifat dewasa dan ramah. Karakter ini yang nantinya menjelaskan bagaimana cara memberi dukungan pada penderita depresi.



Gambar 2. **Desain Karakter**
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Media Utama

Media utama berupa komik digital berisi 10 chapter yang diupload pada Instagram. Menceritakan tentang penderita depresi yang berusaha mencari pertolongan pada orang disekitarnya dengan cara mencari sosok pendengar.



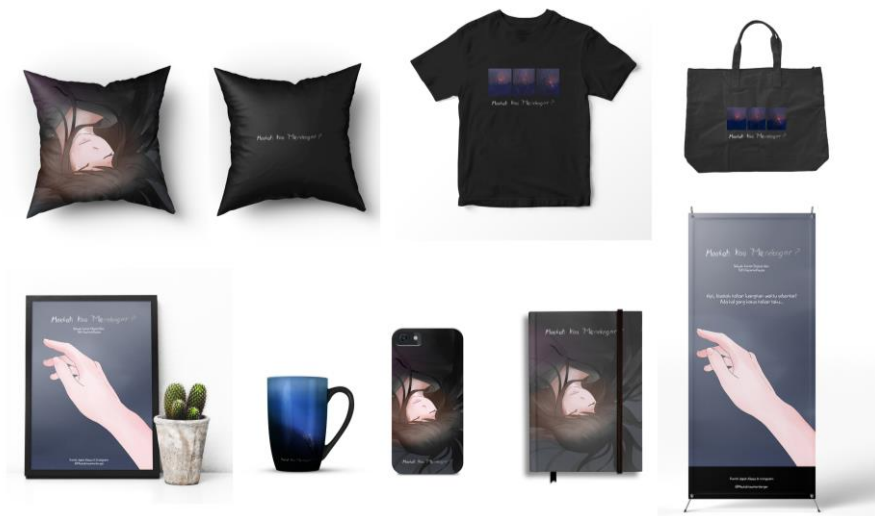
Gambar 3. Media Utama Komik Digital
Sumber: Dokumentasi Pribadi



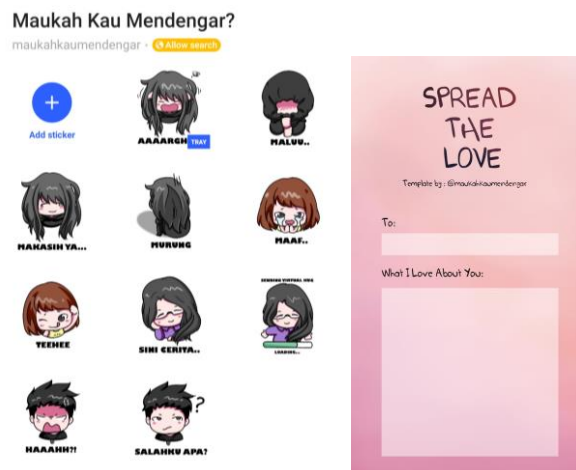
Gambar 4. Penerapan pada Instagram
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Media Pendukung

Media pendukung digunakan untuk menunjang media utama komik digital, yang terdiri dari sepuluh media, yaitu delapan diantaranya cetak berupa merchandise dan publikasi berupa poster dan X-Banner, yang terdiri dari tote bag, mug, kaos, x-banner, casing hp, poster, notebook, bantal. Dua media pendukung lainnya Instagram story template dan stiker Whatsapp.



Gambar 5. Media Pendukung Cetak
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 6. Sticker WA dan IG Story Template
Sumber: Dokumentasi Pribadi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian dukungan pada penderita depresi bukanlah hal yang mudah bagi orang awam. Terkadang kalimat yang terdengar positif sekalipun dapat diterjemahkan sebaliknya oleh penderita depresi, yang akhirnya berdampak negatif bagi penderita tersebut.

Media komik digital sebagai media utama berfungsi untuk menyampaikan informasi mengenai cara-cara memberikan dukungan yang tepat bagi penderita depresi. konten kalimat yang disajikan berupa kalimat yang seharusnya dihindari dan seharusnya diucapkan dalam memberikan dukungan bagi para penderita depresi. Komik digital terdiri dari sepuluh chapter, disajikan dengan gaya gambar anime fullcolor. Secara keseluruhan komik diunggah melalui media sosial Instagram agar dapat menjangkau khalayak luas dengan mudah. Diharapkan komik digital ini mampu memberikan edukasi khususnya bagi dewasa awal, agar dapat memberikan dukungan yang baik bagi penderita depresi.

Media pendukung berfungsi sebagai penunjang media utama komik digital, yang terdiri dari sepuluh media, yaitu delapan diantaranya cetak berupa merchandise yang terdiri dari tote bag, mug, kaos, x-banner, casing hp, poster, notebook, bantal dan publikasi berupa poster dan X-Banner. Dua media pendukung lainnya berupa Instagram story template dan stiker Whatsapp..

Saran

Perancangan komik digital diperlukan manajemen waktu dengan baik untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Hal yang perlu dilakukan mulai dari pendalaman konsep, skrip, sketsa, gaya ilustrasi, pewarnaan, layout, bahkan kemasan gaya ungkap melalui kalimat-kalimat yang disampaikan. Untuk pengembangan selanjutnya topik tentang depresi dapat diperluas lagi, terkait dengan penderita kecemasan dan stres. Dapat juga dilakukan pengembangan dari segi media yaitu media video animasi maupun media interaktif lainnya. Pencarian referensi karya juga diperlukan untuk memperoleh peluang menguatkan ciri khas pembeda dengan ciri khas komik-komik lain yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Conrad, R., & Hull, A. J. (1964). *Quarterly. Journal of Experimental Psychology*, 19,. 289-299.
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The

- lancet. *Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (2010). *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang : Binarupa Aksara
- Lang, Katharine (2022). Pandemic impact on mental health: A global overview. Diakses dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/pandemi-impact-on-mental-health-a-global-overview#Worldwide-increases-in-mental-health-issues>. 7 Juni 2022
- Lumongga, Namora. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologi*. PrenadaMedia.
- Pittara, dr. (2022). Depresi. Diakses dari <https://alodokter.com>. Oktober 2022 pukul 20.16.
- Rohani, A. (1997). *Media Instruksional Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmasari, Radian Nyi. (2017). Hapus Stigma Seperti Ini Agar Orang yang Depresi Tak Malu Curhat. Diakses dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3468538/hapus-stigma-seperti-ini-agar-orang-yang-depresi-tak-malu-curhat>. 11 September 2019 pukul 20.28.
- Widiastuti, Vika dan Shevina Putti. (2019). Belajar dari Sulli f(x), Jangan Ucapkan 5 Kata Ini pada Penderita Depresi!. Diakses dari <https://www.suara.com/health/2019/10/15/201000/belajar-dari-sulli-fx-jangan-ucapkan-5-kata-ini-pada-penderita-depresi>. Oktober 2022. Pukul 21.04.