

Mendalami Kesehatan Mental melalui Media Webcomic

Sheren Stevanya

Program Studi Desain Komunikasi Visual,
Fakultas Desain, Universitas Ciputra
sstevanya@student.ciputra.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam mencapai kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental adalah sebuah kondisi dimana seorang individu dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya tanpa gangguan dan menggunakan semua kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan tugas atau pekerjaannya. Di Indonesia kesehatan mental merupakan topik yang masih dianggap asing dan jarang dibicarakan. Ini kerap membuat orang yang menderita permasalahan pada kesehatan mental mereka untuk menutup diri dan tidak mencari bantuan karena takut dikucilkan. Stigma buruk tentang kesehatan mental ini harus ditangani dengan menaikkan kesadaran masyarakat Indonesia tentang pentingnya kesehatan mental. Untuk dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental salah satu cara adalah menggunakan komik edukasi sebagai media informasi dan komunikasi persuasif. Komik adalah media yang tidak asing dan memiliki potensi besar untuk menjadi sebagai bahan pembicaraan yang ringan untuk topik kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah komik dapat menjadi sebuah media untuk mendalami dan memahami tentang kesehatan mental. Metode penelitian menggunakan riset jurnal dan observasi. Hasil penelitian terdiri atas mengetahui apa itu kesehatan mental dan informasi lain seputar topik tersebut, keterbukaan masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental dan apakah komik dapat menjadi media yang baik sebagai media informasi dan komunikasi tentang topik kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Keterbukaan Masyarakat, Siwa, Komik Digital, Media Komunikasi dan Informasi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah suatu komponen dasar dalam definisi kesehatan. Kesehatan adalah keadaan dimana tubuh terasa baik dalam fisik, mental, kesejahteraan sosial, bukan sekedar bebas dari penyakit dan kecacatan (World Health Organisation, 2002). Dengan demikian, *mental health* adalah bagian tak terpisahkan dari permasalahan kesehatan (Putri et al., 2015). Seorang individu dengan kesehatan mental yang baik dapat melakukan kehidupan sehari-harinya tanpa gangguan dari pengaruh diri sendiri atau orang lain, bisa mengatasi tekanan dari berbagai aspek dalam hidupnya dan dapat bekerja secara produktif dengan memberikan kontribusi yang baik kepada komunitasnya.

Karena itu WHO memandang bahwa mental health adalah dasar dalam mencapai keseharian dan produktivitas yang baik (Lavdas et al., 2016).

Gangguan pada kesehatan mental dapat diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor genetik, psikologis, biologis dan faktor lingkungan hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang individu (Lavdas et al., 2016). Permasalahan dalam kesehatan mental semakin naik dalam beberapa dekade terakhir terutama pada anak dan remaja (Carod-Artal, 2017). Menurut WHO, 20% remaja berusia 18 tahun kebawah mengalami masalah dalam kesehatan mental mereka yang menyebabkan masalah dalam perkembangan fisik dan perilaku (Karyani & Himam, 2016).

Di Indonesia, kesehatan mental merupakan sesuatu yang asing dan tidak banyak dipahami oleh masyarakat pada umumnya. Penderita gangguan pada kesehatan mental masih dianggap tabu, orang tersebut dikucilkan oleh masyarakat karena dianggap aneh. Stigma dan reputasi buruk tentang gangguan pada kesehatan mental dapat mengakibatkan hambatan kepada orang tersebut untuk mencari bantuan dan mengatasi permasalahan tersebut (Carod-Artal, 2017).

Untuk memperbaiki stigma buruk tersebut, perlunya ada media yang tidak asing bagi masyarakat dan mudah digunakan untuk menyampaikan sebuah informasi yang dianggap sensitif. Ini dapat membantu penderita kesehatan mental untuk terbuka tentang permasalahannya yang dialaminya dan memperbaiki reputasi dengan menghilangkan prasangka buruk terhadap gangguan kesehatan mental (Ayuningtyas et al., 2018). Salah satu media yang banyak dikenal dan dapat membantu masyarakat untuk lebih mengerti tentang topik kesehatan mental adalah melalui gambar atau ilustrasi yang dianggap cukup efisien untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan mental dalam bentuk komik edukasi.

Komik edukasi dapat didefinisikan sebagai salah satu sub tipe komik yang memiliki tujuan tidak hanya untuk menunjukkan sebuah cerita atau untuk memberi hiburan, namun juga memiliki tujuan untuk memberikan informasi penting tentang suatu topik (McNicol, 2017). Dalam bidang kesehatan, termasuk kesehatan mental, komik edukasi mempunyai beberapa tujuan; contohnya menaikan kesadaran masyarakat tertentu tentang pentingnya kesehatan mental, mempersiapkan penderita kesehatan mental dan memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut.

KAJIAN TEORI

Kesehatan mental merupakan bagian yang penting dan tidak terlepas dari definisi orang sehat, tujuan dan tradisi dari kesehatan masyarakat dengan diterapkan dengan manfaat di bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas pentingnya kesehatan mental bagi individu, keluarga dan masyarakat (Ayuningtyas et al., 2018).

Berdasarkan data dari Riskesdas, di Indonesia ditemukan bahwa orang yang mengalami gangguan mental seperti gangguan kecemasan, stress dan depresi sejumlah 11,6% dari jumlah populasi orang dewasa di Indonesia. Dari data

tersebut, angka gangguan mental untuk penduduk di usia sekitar 15-18 tahun rata-rata adalah 11,6% atau sekitar 19 juta penduduk (Putri et al., 2015).

Banyak dari penderita gangguan kesehatan mental ini merupakan remaja yang masih merupakan siswa sekolah atau mahasiswa. Dari siswa yang mengalami gangguan pada kesehatan mental mereka, 51% dari mereka melaporkan bahwa permasalahan pada kesehatan mental timbul sebelum memasuki perguruan tinggi, sisa 49% nya mulai mengalami gangguan setelah masuk perguruan tinggi (Storrie et al., 2010). Dalam salah satu studi kasus yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran, sebanyak 47% mahasiswa telah mengalami setidaknya salah satu permasalahan mental health. Permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah kegelisahan atau kecemasan, stress dan depresi (Storrie et al., 2010).

Bibit awal yang sering dialami siswa sebagai awal mula permasalahan kesehatan mental adalah faktor stress akibat tuntutan akademis yang berat, beban kerja yang berat akibat tugas sekolah dan juga ujian yang harus mereka hadapi (Gallagher et al., 2019). *Personal stress* juga merupakan sumber dari penyebab permasalahan kesehatan mental; seperti masalah keuangan, masalah dengan keluarga atau teman, kecemasan tentang masa depan dan permasalahan pribadi lainnya. *Personal stress* dapat dikaitkan dengan kesehatan mental. Gejala depresi, kecemasan dan kegelisahan dapat memberikan efek buruk pada kesehatan mental seorang individu (Gallagher et al., 2019).

Mencari bantuan atau pertolongan sering kali dijauhi dan dihindari karena persepsi yang dimiliki oleh siswa tentang permasalahan kesehatan mental dianggap menunjukkan sisi kelemahan dan rentan, yang dapat memberi implikasi buruk untuk karir masa depan yang sukses (Karyani & Himam, 2016). Stigma buruk ini juga didapatkan dari persepsi masyarakat terhadap permasalahan kesehatan mental, dimana penderitanya dianggap aneh atau tidak normal (Carod-Artal, 2017). Stigma keliru ini menghambat siswa untuk mencari bantuan karena mereka tidak dapat dimengerti dan dikucilkan karena dianggap berada dalam tekanan emosional oleh masyarakat yang tidak terlalu memahami tentang pentingnya kesehatan mental (Dewi, 2012).

METODOLOGI

Tujuan dari jurnal ini adalah mengetahui efektivitas komik atau *webcomics* sebagai sebuah media untuk menyampaikan informasi penting seperti topik tentang kesehatan mental yang masih belum banyak dipahami oleh banyak orang dan juga mendalami tentang topik kesehatan mental itu sendiri dan keterbukaannya di kalangan rakyat Indonesia. Apakah komik edukasi dapat memberikan pencerahan atau informasi yang tepat untuk menghadapi topik ini, juga mencari tahu kelemahan yang ada atau yang bakal dihadapi dalam menggunakan komik sebagai media informasi untuk menghadapi kesehatan mental.

Metode penelitian yang digunakan adalah melalui riset kualitatif dan informasi dan data seputaran topik kesehatan mental yang ada tertera dalam jurnal. Informasi eksternal selain jurnal adalah dari laporan-laporan per tahun dari WHO tentang penelitian dalam

topik *mental health*. Teknik pengolahan data dan analisis adalah dengan membaca sumber yang dipilih dengan teliti, rangkum topik dan data riset yang relevan lalu mengolah data tersebut dengan disederhanakan dan dikaji melalui gambar dan narasi yang sesuai. Dari kajian tersebut kemudian disimpulkan secara menyeluruh apa yang dibahas dan juga solusinya. Keyword yang digunakan adalah; Kesehatan Mental, Gangguan Kesehatan Mental, kesadaran masyarakat Indonesia mengenai topik *mental health*.

PEMBAHASAN

Menggambar adalah sebuah cara untuk memvisualisasikan ide dari sebuah konsep awal hingga hasil akhir. Suatu gambar terdiri atas warna, tekstur, komposisi, skala, bentuk, ruang, perspektif, aspek, asosiatif dan emotif. Pemahaman objektif dan analisis pada gambar adalah dasar untuk memahami subjek yang akan di gambar. Menggambar adalah keterampilan yang penting bagi ilustrator untuk membangun konsep dan membuat cerita (Witabora, 2012).

Di abad ke 19, mulai berkembangnya ilmu pengetahuan dan pendidikan, Ilustrasi digunakan untuk menyampaikan informasi di dalam buku pendidikan, ensiklopedia dan pengetahuan alam. Ilustrasi adalah media yang baik untuk menyampaikan informasi yang penting karena informasi dapat lebih mudah dimengerti jika diberikan dan disampaikan secara bentuk visual (Witabora, 2012). Komik edukasi dapat membantu pasien dan keluarganya untuk memahami ketakutan, kecemasan dan ekspektasi yang akan dihadapi dengan mendorong untuk berempati dengan pembaca dengan peristiwa latar dan karakter dalam cerita dengan menghubungkannya dengan pengalaman mereka (McNicol, 2017).

Komik digital adalah sebuah subtype komik dimana proses pembuatannya menggunakan alat dan *software* digital (Hadhinoto & Oktavianti, 2020). Komik yang dirancang bersifat sederhana dan cerita yang diangkat merupakan cerita yang sering ditemui dan dialami oleh orang dalam kehidupan sehari-hari. Pesan yang diberikan disusun dengan menggunakan bahasa yang ringan supaya mudah dipahami oleh pembaca (Hadhinoto & Oktavianti, 2020).

Komik merupakan karya yang memiliki makna yang dalam dan kompleks karena sering kali pencipta komik memasukkan pengalaman dalam hidupnya dalam komiknya dan bukan hanya mengarangnya (Mulholland, 2004). Dari melakukan wawancara, telah disepakati bahwa menyajikan informasi kesehatan mental dalam sebuah narasi berupa komik dapat membuat topik yang tidak mudah dipahami dan kompleks, menjadi lebih mudah dipahami dan dapat membawa dampak baik jika orang akan lebih mudah memahami informasi yang ingin disampaikan (McNicol, 2017).

Sebagai sebuah alat terapi, komik dapat menjadi sebuah tempat aman untuk para pembacanya. Menggunakan komik sebagai alat terapi dapat membawa banyak manfaat terutama untuk orang muda karena media komik sudah bukan merupakan hal yang asing bagi mereka (Mulholland, 2004).

Pembaca dari semua umur dapat mendapat rasa kenyamanan dan keterbukaan tentang topik yang dibahas karena adanya representatif dari permasalahan yang mereka alami.

Solusi yang ditawarkan adalah membuat webcomic yang ditujukan untuk orang kalangan muda yang mengalami permasalahan dalam mental health mereka. Webcomic ini memiliki tujuan untuk membantu dan mendidik pembaca dengan topik seputaran mental health.

Webcomic ini bersifat edukatif yang membahas topik mental health. Dengan adanya media yang tidak asing dan mudah untuk dikonsumsi oleh masyarakat seperti webcomic, kemungkinan untuk menghilangkan reputasi buruk terhadap kesehatan mental. Webcomic ini memiliki potensi untuk mengkomunikasikan informasi yang tepat tentang kesehatan mental, penyebab, gejala dan cara mencari bantuan, melalui narasi dan gambar. Webcomic ini gratis untuk dibaca dan diakses. Ada berbagai tips tentang membuat diri anda menjadi lebih baik dan pentingnya untuk istirahat, memberi informasi, membagi tips untuk supaya tidak overworking dan merasa *burnout*.



Gambar 1 Logo Komik Mental Health 101 with Dr. Sofia. (Stevanya, 2021)

Webcomic ini memiliki karakter utama yaitu seorang dokter bernama Dr. Sofia yang merupakan psikologis yang memiliki spesialisasi dalam mental health. Karakter ini terinspirasi dari cece sepupu saya yang juga bekerja sebagai psikologis sekaligus membantu saya dalam pembuatan komik ini dengan memberikan tips-tips tentang cerita apa yang ingin dimasukkan dalam comic ini. Sebagai karakter utama, Dr. Sofia menjadi muka dalam logo. Logo bentuk lingkaran dengan judul webtoon tergabung dalam bagian lingkaran tersebut.

Mental Health 101 WITH DR. SOFIA

Gambar 2 Alternatif Komik Mental Health 101 with Dr. Sofia. (Stevanya, 2021)



Gambar 3 Komik Mental Health 101 with Dr. Sofia. (Stevanya, 2021)

SIMPULAN & REKOMENDASI

Kesehatan mental merupakan sebuah bagian vital yang tidak kalah pentingnya dengan kesehatan jasmani atau fisik. Kesehatan mental yang baik dapat menyebabkan sebuah individu untuk bekerja dan berfungsi secara produktif dan melakukan pekerjaannya secara maksimal. Dengan stigma buruk terhadap kesehatan mental di Indonesia yang sangat kuat ini membuat penderita kesehatan mental memilih untuk menutupinya sehingga orang tersebut tidak dapat menerima perawatan yang sesuai. Untuk mengatasi hambatan ini, dibutuhkan untuk masyarakat Indonesia mengurangi stigmatisasi dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental (Storrie et al., 2010).

Dengan adanya media yang tidak asing dan mudah untuk dikonsumsi oleh masyarakat, kemungkinan untuk menghilangkan reputasi buruk terhadap kesehatan mental dapat berkurang atau bahkan dapat dihilangkan. Komik dapat mengkomunikasikan informasi tentang kesehatan mental, penyebab, gejala dan cara mencari bantuan, melalui narasi dan gambar. Komik edukasi ini diharapkan dapat menjadi katalis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia, terutama siswa sekolah, tentang pentingnya kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>

Carod-Artal, F. J. (2017). Social determinants of mental health. In *Global Mental Health: Prevention and Promotion*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-59123-0_4

Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*.

Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>

Gallagher, K. M., Jones, T. R., Landrosh, N. V., Abraham, S. P., & Gillum, D. R. (2019). College Students' Perceptions of Stress and Coping Mechanisms. *Journal of Education and Development*, 3(2). <https://doi.org/10.20849/jed.v3i2.600>

Hadhinoto, P. S., & Oktavianti, R. (2020). Komunikasi Persuasif Tentang Kesehatan Mental Melalui Komik Digital (Studi pada Akun Instagram @petualanganmenujusesuatu). *Prologia*, 3(2). <https://doi.org/10.24912/pr.v3i2.6355>

Karyani, U., & Himam, F. (2016). Merancang Perubahan di Sekolah untuk Menjadi Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan Mental. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1782>

Lavdas, M., Stylianidis, S., & Mamaloudi, C. (2016). Global mental health. In *Social and Community Psychiatry: Towards a Critical, Patient-Oriented Approach*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28616-7_4

McNicol, S. (2017). The potential of educational comics as a health information medium. *Health Information and Libraries Journal*, 34(1). <https://doi.org/10.1111/hir.12145>

Mulholland, M. J. (2004). Comics as art therapy. *Art Therapy*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129317>

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2). <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>

Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems-A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1). <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>

Witabora, J. (2012). Peran dan Perkembangan Ilustrasi. *Humaniora*, 3(2). <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3410>

World Health Organisation. (2002). Prevention and promotion in mental health. *World Health Organisation*.