

# PERANCANGAN ANIMASI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DEPRESI DALAM RELASI SOSIAL BAGI REMAJA

Jonathan Sebastian Magono<sup>1</sup>, Erandaru<sup>2</sup>, Jacky Cahyadi<sup>3</sup>

1. Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,  
Siwalankerto 121 – 131, Surabaya  
Email: jonathan.s.magono@gmail.com

## Abstrak

Depresi adalah gangguan mental yang mana sering dialami oleh tiap manusia. Depresi adalah bentuk gangguan yang perlu diperhatikan agar tidak mengakibatkan permasalahan yang lebih parah. Remaja adalah rentan usia yang cenderung mengalami depresi. Tetapi remaja masih belum terlalu peduli tentang depresi dan masih kurang mengetahui tentang kesehatan mental. Oleh karena itu pemberian informasi terhadap remaja tentang kesehatan mental dan gangguan depresi sangat diperlukan agar dapat mempersiapkan remaja jika mengalami gangguan depresi. Informasi tersebut dibagikan melalui film animasi 2D dengan pendekatan infografis. Animasi Sahabat Peduli Depresi adalah bentuk informasi dalam animasi 2D yang mengangkat tentang kesehatan mental, gangguan depresi dan peran remaja dalam mengatasi gangguan mental depresi.

**Kata kunci:** Animasi, Depresi, Kesehatan Mental, Remaja, Relasi Sosial

## Abstract

**Title:** *Animated Film to Enhance Comprehension on Depression in Social Relations for Teenagers*

*Depression is a mental disorder that is often experienced by everybody. Depression is a form of disorder that needs to be considered so as not to cause more severe problems. Teenagers are at an age where they are prone to be depressed. But they are still not mindful of depression and are not very informed about mental health. Therefore, providing information to teenagers about mental health and depressive disorders is very necessary in order to prepare teenagers if they happen to experience depressive disorders. The information is shared through 2D animated films with an infographic approach. Sahabat Peduli Depresi film gives information in 2D animation form about mental health, depressive disorders, and the role of teenagers in dealing with depression.*

**Keywords:** *Animation, Depression, Mental Health, Adolescent, Social Relation*

## Pendahuluan

Kondisi remaja yang selalu berubah dari waktu ke waktu membawa permasalahan kesehatan terutama pada kesehatan mental. Psikolog dari Himpunan Psikolog Indonesia (Himpisi) Pelita Sinaga mengungkapkan suatu studi di Kota Surabaya menunjukkan 68 persen orang yang depresi di kota pahlawan tersebut dialami oleh remaja. Pelita Sinaga memaparkan faktor yang sangat memengaruhi keadaan depresi ialah faktor relasi sosial. Remaja yang tidak bisa mengikuti perkembangan ataupun gaya hidup pada lingkungan sosialnya bisa berpengaruh pada tingkat stres dan menjerumuskannya pada depresi (Susanto, 10 April 2017).

Menurut Brent & Birmaher (2002), depresi pada remaja tidak selalu muncul sebagai kesedihan, tetapi sebagai perasaan mudah terganggu, bosan atau ketidakmampuan untuk mengalami rasa senang.

Depresi perlu dipandang serius karena bisa mengakibatkan bunuh diri. Menurut NCHS (2004), bahkan dalam lingkungan normal, prevalensi depresi meningkat selama masa remaja, diperkirakan terjadi pada 4 sampai 8 persen remaja. Menurut Berndt & Perry (1990); Buhrmester (1990); Hartup & Stevens (1999), remaja yang memiliki pertemanan dekat, stabil dan mendukung umumnya memiliki pandangan yang baik tentang diri mereka sendiri, menjalani pendidikan di sekolah dengan baik, mampu bergaul, serta memiliki kemungkinan yang kecil untuk menjadi kasar, cemas atau depresi (dalam Papalia, Olds, & Feldsman, 2009, p.31)

Indonesia merupakan negara dengan masyarakat yang kurang peduli terhadap kesehatan mental dan masih berfokus pada kesehatan fisik. Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), Dr Eka Viora, mengatakan, kesadaran masyarakat Indonesia terhadap masalah gangguan jiwa

masih rendah. Depresi lebih sering dilihat sebagai aib daripada penyakit karena berkenaan dengan kesehatan mental, bukan fisik. Orang lebih peduli pada gejala kesehatan fisik dibanding psikologisnya. Misalnya, ketika terasa pusing, sakit di lambung atau hilang napsu makan, orang merasa itu adalah sakit fisik sehingga mencari pengobatan media. Padahal, bisa jadi kondisi tersebut adalah gejala awal dari masalah mental emosional yang sedang dialami. Seharusnya masalah mental emosional ini segera diatasi, misalnya dengan bercerita kepada orang lain, atau mengakses layanan dokter psikiater. (Manafe, 2019:3)

Wawasan tentang penyakit mental terutama depresi masih jarang dibahas dan disampaikan kepada remaja terutama di sekolah tempat mereka belajar dan menghabiskan waktu. Novi Poespita Candra, seorang dosen psikologi pendidikan di Universitas Gadjah Mada, mengatakan bahwa ini adalah indikasi bahwa kesehatan mental belum menjadi fokus dari sekolah-sekolah di Indonesia (Dzulfikar, 2020:1). Padahal kesehatan mental bagi siswa SMP atau remaja merupakan hal yang penting selain daripada kesehatan fisik. Informasi tentang gangguan mental depresi serta pencegahannya penting untuk diberikan sejak usia remaja.

Oleh karena itu dibutuhkan informasi yang cepat dan tepat serta dapat diakses oleh remaja di mana saja. Animasi infografis merupakan media yang dapat diakses secara digital dan tepat dalam menyampaikan informasi tentang penyakit mental depresi. Topik dan informasi yang telah disederhanakan untuk remaja secara efektif dapat disampaikan dengan jelas dan tepat. Infografis animasi dapat menggambarkan kondisi - kondisi abstrak yang dirasakan oleh korban dari penyakit mental depresi. Sehingga anak remaja dapat memahami kondisi dari penyakit depresi serta gejala hingga penanganan yang bisa dilakukan oleh seorang remaja bagi diri sendiri maupun kepada sesamanya.

## Metode Perancangan

### Metode Pengumpulan Data

Data primer adalah data yang dikumpulkan melalui proses wawancara. Wawancara yaitu pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan – pertanyaan secara langsung kepada narasumber yang bersangkutan. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara bebas terpimpin, artinya terdapat pertanyaan pokok pada kerangka wawancara tetapi peneliti mempunyai kebebasan untuk menambah variasi pertanyaan untuk mendalami hasil yang diperoleh. Pihak – pihak yang diwawancarai yaitu,

- Lily Chandra, S. Psi.
- Remaja berusia 12 – 15 tahun
- Pustakawan Sekolah

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan melalui kepustakaan untuk menemukan teori dan informasi yang mendukung perancangan. Data juga dapat diperoleh melalui situs di internet dengan sumber yang kredibel. Pustaka yang digunakan yaitu,

- Human Development* Perkembangan Manusia, oleh Papalia, Olds, dan Feldman.
- Animasi Pengetahuan Film Dasar Animasi Indonesia, oleh Gatot Prakoso.
- After Effects for Designers Graphic and Interactive Design in Motion*, oleh Chris Jackson.

### Metode Analisis Data

Perancangan ini akan menggunakan metode analisis data deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan 5 W + 1 H. Pengolahan data melalui pertanyaan – pertanyaan sebagai berikut:

- What (Apa)**  
Apa itu depresi dan kaitannya terhadap relasi sosial?
- Who (Siapa)**  
Siapa yang menjadi korban gangguan mental depresi?  
Siapa yang diberitahu tentang permasalahan depresi?
- Why (Mengapa)**  
Mengapa relasi sosial (pertemanan) berhubungan dengan gangguan mental depresi?
- Where (Dimana)**  
Dimana tempat depresi sering kali mengganggu aktivitas remaja?
- When (Kapan)**  
Kapan depresi mengganggu aktivitas remaja sehari – hari?
- How (Bagaimana)**  
Bagaimana pengaruh depresi terhadap kehidupan sehari – hari?

## Pembahasan

### Animasi

Animasi secara luas membahas tentang bentuk suatu benda yang berubah – ubah, menciptakan pergerakan dan kehidupan. Dalam Buku Panduan Workshop Animasi karya Robi Angler, kata animation datang dari bahasa Latin “anima”, yang berarti jiwa atau nafas yang sangat vital. Animation kemudian diartikan sebagai mengkreasikan ‘kehidupan’ atau bisa juga memberi kehidupan pada suatu benda mati. (Prakosa, 2010, p.40)

### Prinsip Animasi

Walt Disney dalam membangun industri animasi dengan teknik 2D, mengembangkan teknik yang dapat digunakan pada segala jenis animasi. Teknik ini disebut dengan 12 prinsip animasi yang dikembangkan pada tahun 1920 – 1940an. Prinsip ini sangat mendasar

bagi pembuat animasi untuk digunakan dalam industri film animasi. (Prakosa, 2010)

- a. Squash and Stretch (Mengerut dan Merenggang)
- b. Anticipation (Antisipasi)
- c. Staging (Penempatan)
- d. Straight Ahead Action and Pose to Pose (Aksi Bergerak dengan Pasti dan Posisi Pose Pertama ke Pose Kedua, dst)
- e. Follow Through and Overlapping Action (Mengikuti dan Gerakan Menyambung)
- f. Slow-In and Slow-Out (Makin Lambat pada Bagian Awal dan Makin Lambat pada Bagian Akhir)
- g. Arcs (Gerak Melingkar)
- h. Secondary Action (Gerakan Pembantu)
- i. Timing (Menghitung Gerakan dalam Waktu)
- j. Exaggeration (Eksagerasi atau Melebih-lebihkan Gerakan)
- k. Solid Drawing (Gambar Kokoh)
- l. Appeal (Kesan yang Diciptakan)

### **Infografis**

Infografis adalah sebuah gambar yang secara kreatif menggabungkan data statistik dengan grafis dan teks. Data yang telah disortir, diatur dan disajikan secara visual. (Jackson, 2018)

Terdapat tiga komponen utama yang ada didalam infografis:

#### a. Data

Data merupakan semua fakta dan informasi. Data merujuk pada konten yang berasal dari statistik kuantitatif, peristiwa kronologis, hubungan spasial, atau kategorisasi informasi.

#### b. Knowledge

Wawasan adalah pesan atau cerita keseluruhan yang perlu dikomunikasikan kepada pemirsa menggunakan data.

#### c. Visuals

Visual termasuk warna, bentuk, dan simbol yang digunakan untuk memvisualisasikan data kepada pemirsa untuk memfasilitasi 2D, memperoleh pengetahuan.

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan dan kebugaran mental sangat penting untuk keseluruhan kesehatan. WHO mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap. Mental, fisik dan kesehatan sosial adalah hal yang saling terhubung.

Pertimbangkan hubungan antara penyakit kronis dan depresi. Individu yang menderita kondisi kronis seperti penyakit kardiovaskular atau diabetes memiliki risiko

lebih besar terkena gangguan mental seperti depresi. Individu dengan depresi memiliki risiko lebih besar terkena penyakit kronis seperti kanker. Kesehatan mental dan fisik akan secara bersama saling berkaitan jika salah satu mengalami permasalahan.

Penyakit mental bisa menjadi isolasi dan masalah pribadi, tetapi itu juga bisa merupakan masalah kesehatan dari masyarakat. Kita sebagai masyarakat perlu melihat gangguan mental seperti kondisi medis kronis lainnya. Mereka sangat bisa diobati. Bagi banyak orang, pemulihan dari gangguan mental dimungkinkan. Pesan ini perlu lebih ditekankan untuk memerangi stigma negatif dari masyarakat dan mampu mendorong korban kesehatan mental untuk mencari perawatan. (Galson, 2009)

### **Depresi**

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi ditengah - tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Penyakit ini kerap diabaikan karena dianggap bisa hilang sendiri tanpa pengobatan. Rathus (1991) menyatakan orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi. (Lubis, 2009, p.13)

### **Gejala dan Diagnosis Depresi**

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang mana dalam kehidupan sehari – hari mampu menunjukkan gejala yang dialami korban. Gejala depresi antara lain, suasana hati yang tertekan, lelah, kehilangan kebahagiaan, keterbelakangan atau eksitasi, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, gangguan kepercayaan diri, menyalahkan diri sendiri, kehilangan konsentrasi dan pemikiran bunuh diri. Apabila gejala tersebut dirasakan sangat sering dalam waktu sekitar durasi dua minggu, maka dapat disimpulkan bahwa korban mengalami gejala depresi. Mnemonik yang digunakan untuk memberikan diagnosa kepada korban depresi adalah SIGECAPS atau ada yang telah diperbaharui menjadi C GASP DIE. (Blenkiron, 2006)

### **Masa Remaja**

Masa remaja awal (sekitar usia 10 atau 11 sampai 14 tahun), peralihan dari masa kanak-kanak, memberikan kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial, otonomi, harga diri, dan keintiman. Periode ini juga memiliki risiko. Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan dalam mengatasi bahaya saat menjalani masa ini. (Papalia, Olds, & Feldsman, 2009, p.8)

## Otak Remaja

Otak remaja merupakan hal yang terus berkembang seiring berjalannya waktu. Perkembangan yang terjadi membuat perubahan secara dramatis pada struktur otak yang berhubungan dengan emosi, penilaian, organisasi perilaku, dan kontrol diri. Perubahan ini berlangsung pada masa pubertas dan dewasa awal, serta memperjelas mengapa remaja lebih mengalami ledakan emosi. (Papalia, Olds, & Feldsman, 2009)

## Fakta Lapangan

### Informasi Kesehatan Mental dan Depresi

Informasi tentang kesehatan mental dan depresi sangat kurang dipahami oleh remaja di kota Kediri. Remaja di Kota Kediri mengerti tentang permasalahan mental secara sehari – hari, seperti kesedihan dalam hubungan sosial, stres akibat pelajaran, dan gangguan jiwa. Banyak dari mereka telah menjumpai peristiwa yang berkaitan dengan kesehatan mental secara langsung pada lingkungan sosialnya. Tetapi remaja tidak memahami secara mendasar tentang gangguan mental depresi di usia remaja. Bagi mereka informasi tentang depresi bukanlah hal yang perlu disoroti didalam kesehariannya, dikarenakan remaja belum pernah mengalami gangguan mental dan tidak terpikirkan akan mengalami gangguan mental.

Remaja menganggap kondisi gangguan mental merupakan hal yang bisa sembuh dengan sendirinya. Mereka menganggap bahwa hal tersebut dapat dihilangkan dengan berpikiran positif dan berusaha mencari kesibukan yang lain sehingga melupakan pikiran negatif tersebut. Remaja juga memiliki jiwa sosial yang tinggi, cenderung mereka berusaha berpikiran positif dan menanyakan kondisi teman – temannya. Lebih jauh lagi remaja cenderung bersikap positif dan memberi dorongan bagi sahabatnya yang dalam kondisi sedih atau bermasalah.

### Media Informasi Kesehatan Mental

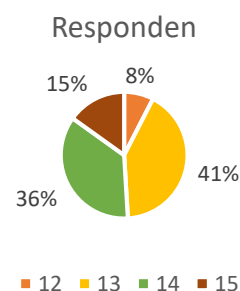
Informasi tentang kesehatan mental terdapat juga pada perpustakaan sekolah dalam wujud buku – buku psikologi. Tetapi menurut Ibu Suprpti selaku pustakawan salah satu sekolah swasta di Kota Kediri, buku psikologi yang ada di perpustakaan dianggap kurang menarik, buku yang sangat serius, penuh dengan tulisan serta cetakan hitam putih membuat buku psikologi kurang diminati oleh siswa SMP. Menurutnya, butuh media yang lebih mudah dipahami dalam waktu yang pendek dan ilustrasi yang menarik dalam menggambarkan kesehatan mental. Media tersebut dapat diputar di kelas atau disosialisasikan melalui kegiatan sekolah sehingga semua siswa dapat mengikuti acara tersebut.

Bagi siswa SMP, Mereka juga cenderung telah memiliki buku – buku akademik sendiri yang terkait dengan pelajaran di sekolah. Sangat jarang bagi mereka untuk mencari informasi atau buku yang terkait non-

akademik pada perpustakaan. Buku yang dibaca atau dipinjam di perpustakaan pun cenderung terkait dengan pelajaran akademik sekolah. Bagi mereka informasi akademik maupun non-akademik dicari melalui Youtube, artikel online, dan media sosial. Mereka menghabiskan sisa waktu mereka setelah dari sekolah dengan menjelajahi internet.

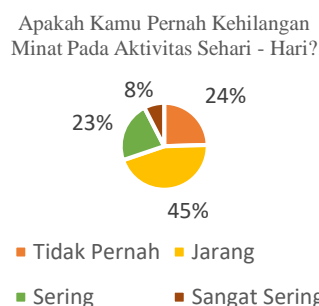
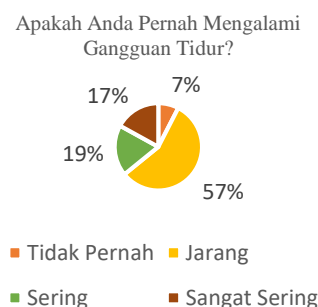
### Kondisi Kesehatan Mental Remaja

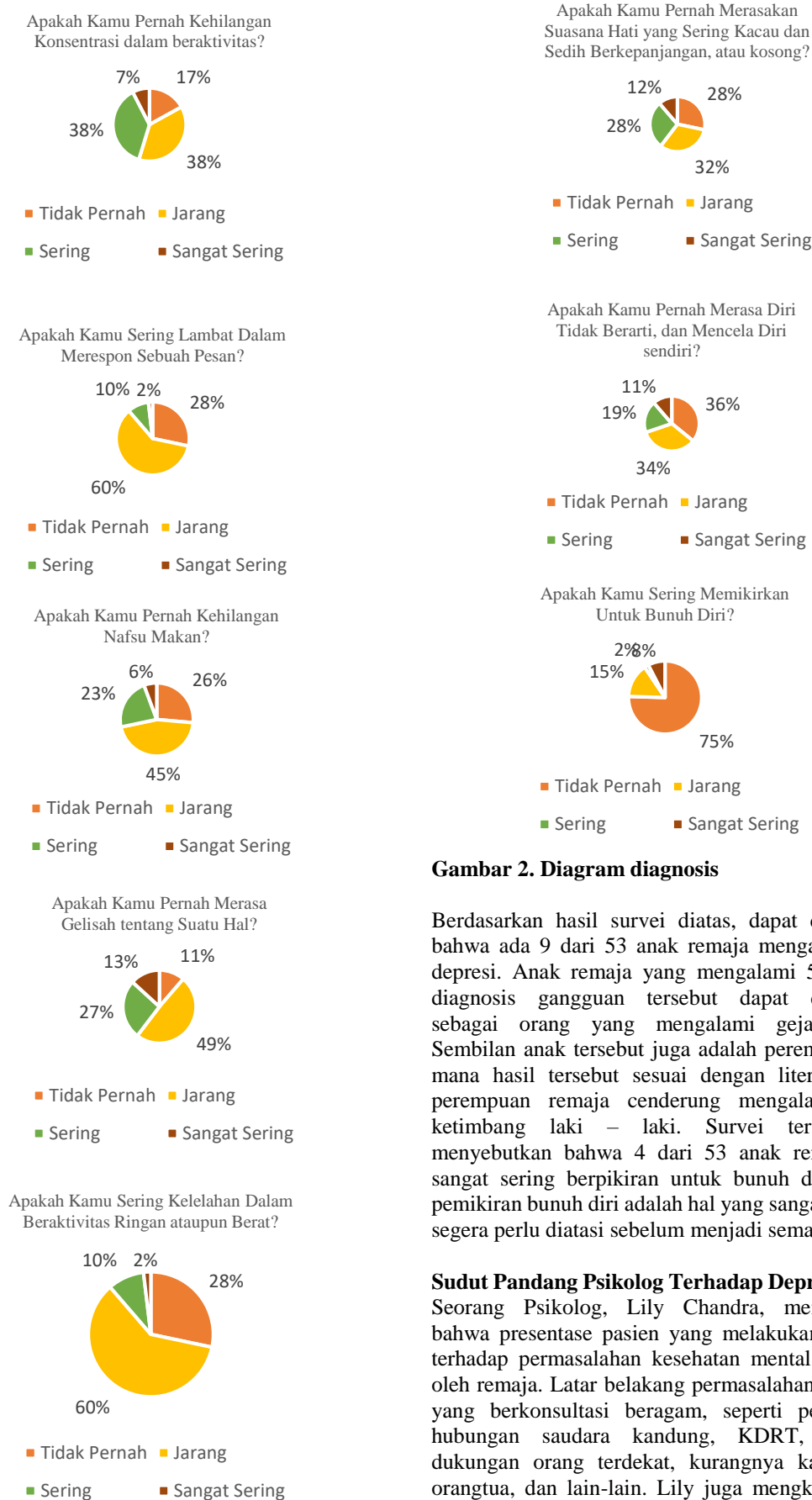
Pada proses pencarian data tentang kondisi mental remaja di Kota Kediri, Survey dilakukan kepada remaja dengan berbasis mnemonik GESCAPS dalam mendiagnosis kondisi kesehatan mental pada bidang depresi. Pada survey ini sebanyak 53 anak remaja berpartisipasi dan didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Data responden

Data yang didapat dari responden yang berpartisipasi yaitu, 4 anak berusia 12 tahun, 22 anak berusia 13 tahun, 19 anak berusia 14 tahun, dan 8 anak berusia 15 tahun. Responden tersebut merupakan responden yang masih berjenjang remaja. Dilanjutkan dengan hasil pertanyaan survei yang telah diajukan kepada remaja.





**Gambar 2. Diagram diagnosis**

Berdasarkan hasil survei diatas, dapat disimpulkan bahwa ada 9 dari 53 anak remaja mengalami gejala depresi. Anak remaja yang mengalami 5 atau lebih diagnosis gangguan tersebut dapat disimpulkan sebagai orang yang mengalami gejala depresi. Sembilan anak tersebut juga adalah perempuan, yang mana hasil tersebut sesuai dengan literatur bahwa perempuan remaja cenderung mengalami depresi ketimbang laki – laki. Survei tersebut juga menyebutkan bahwa 4 dari 53 anak remaja sering sangat sering berpikiran untuk bunuh diri. Dimana pemikiran bunuh diri adalah hal yang sangat buruk dan segera perlu diatasi sebelum menjadi semakin parah.

### **Sudut Pandang Psikolog Terhadap Depresi Remaja**

Seorang Psikolog, Lily Chandra, menyampaikan bahwa presentase pasien yang melakukan konsultasi terhadap permasalahan kesehatan mental didominasi oleh remaja. Latar belakang permasalahan dari pasien yang berkonsultasi beragam, seperti permasalahan hubungan saudara kandung, KDRT, kurangnya dukungan orang terdekat, kurangnya kasih sayang orangtua, dan lain-lain. Lily juga mengklaim bahwa faktor kedua terpenting untuk menolong atau

mengurangi permasalahan mental adalah dukungan dari kerabat atau lingkungan sosial terdekat.

Menurut pendapatnya, penyakit mental di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap berbagai aspek keseimbangan kehidupan masyarakat. Stigma masyarakat terhadap depresi cenderung negatif dan menimbulkan beberapa perilaku negatif, terutama penolakan penerimaan masalah depresi. Menurutnya, perlu edukasi lebih luas kepada masyarakat dalam mencegah stigma tersebut.

Lily Chandra juga berpendapat bahwa sangat penting dan wajib untuk masyarakat melakukan dukungan terhadap orang yang terkena masalah mental. Bahkan untuk saat ini, informasi kesehatan dan penyakit mental serta pencegahannya seyogyanya diberikan juga mulai usia anak – anak. Hal ini mengingat bahwa perkembangan kebutuhan dan lingkungan yang sedemikian pesat dan sangat kompleks yang dapat memicu banyak faktor ambigu yang sangat berkaitan erat dengan kesehatan mental dalam perkembangan manusia. Peran serta orangtua dan lingkungan sangat diperlukan sebagai *support system* yang menunjang dalam menciptakan kesehatan mental yang sehat.

### **Tinjauan Masalah**

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja. Remaja yang tertekan dalam waktu yang lama karena suatu hal, dapat memunculkan gangguan depresi. Depresi pada remaja terjadi dalam bentuk seperti memandang situasi penuh keputusasaan, kesedihan, perasaan mudah terganggu, bosan, dan ketidakmampuan untuk mengalami rasa senang. Depresi kemudian dapat mengakibatkan remaja melakukan tindakan self-harm (melukai diri sendiri) sebagai solusi sementara untuk menghilangkan pikiran depresi. Tetapi jika terus berlangsung hal terburuk yang dapat dilakukan adalah bunuh diri. Stigma masyarakat dalam memandang depresi sebagai hal yang memalukan, kurang ibadah, dan kelabilan sesaat. Hal tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatan mental bagi penderitanya.

### **Analisis Masalah 5W+1H**

**Apa (What)**

Apa itu depresi dan kaitannya terhadap relasi sosial?

Depresi merupakan gangguan mental yang berasal dari banyak alasan seperti, tekanan berkepanjangan, hubungan keluarga, pekerjaan atau sekolah, dan lain – lain. Depresi merupakan perasaan tidak bisa bahagia, mudah terganggu, bosan, dan sedih berkepanjangan. Depresi dapat menjadi lebih parah atau semakin membaik bergantung dari banyak aspek salah satunya yang menjadi faktor penting adalah dukungan relasi sosial. Relasi sosial yang positif dan mendukung bagi korban depresi akan membuat mereka semakin sehat dan pulih dari gangguan mental tersebut. Tetapi jika

penganggapan negatif terhadap korban depresi seperti, menganggap berlebihan, kurang iman, labil sesaat, dan lain – lain akan semakin memperburuk kondisi korban depresi.

**Siapa (Who)**

Siapa yang menjadi korban depresi dan pihak yang diberitahu saat mengalami gangguan mental depresi?

Depresi dapat menyerang siapa saja disegala usia. Latar belakang setiap orang yang mengalami tekanan dalam waktu yang lama akan dapat memunculkan gangguan mental yaitu depresi. Menurut data dari jurnal APA bahwa korban depresi yang paling tinggi adalah cenderung di usia remaja hingga dewasa awal dan orang tua. Adapun artikel yang membahas bahwa perempuan cenderung lebih mudah depresi ketimbang laki – laki pada usia remaja. Hal tersebut juga dibuktikan melalui survei kondisi gangguan mental depresi bagi remaja yang menunjukkan bahwa anak remaja yang mengalami gejala gangguan mental depresi adalah remaja perempuan.

Korban depresi cenderung menyampaikan keluh kesahnya kepada teman dekat atau sahabat karib. Pada sahabatnya mereka menyampaikan permasalahan dan kesedihan yang mengganggu kesehariannya. Respon teman yang menjadi tempat berkeluh kesahnya akan mempengaruhi kondisi korban kedepannya menuju kearah positif atau negatif.

**Kenapa (Why)**

Mengapa relasi sosial (pertemanan) berhubungan dengan gangguan mental depresi?

Gangguan mental depresi sangat dipengaruhi oleh dukungan pihak – pihak di sekitar korban. Korban tentu saja memiliki kerabat seperti teman yang mana dukungan dari teman, keluarga dan masyarakat disekitarnya berpengaruh terhadap kesehatan mental korban. Dukungan yang baik, bernilai positif dan membangun akan memperbaiki kondisi dan mempercepat pemulihan korban depresi. Jika hal tersebut sebaliknya maka korban depresi akan semakin cenderung tertutup dan dapat melakukan tindakan – tindakan yang bisa berbahaya kedepannya.

**Di mana (Where)**

Di mana tempat depresi sering kali mengganggu aktivitas?

Gangguan depresi dapat mempengaruhi penderita di segala tempat penderita sedang beraktivitas. Hal tersebut terjadi karena gejala depresi salah satunya adalah kesulitan berkonsentrasi, kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas, dan kelelahan. Sehingga depresi dapat mengganggu aktivitas penderita dimana pun dia beraktivitas terutama remaja yang memiliki banyak aktivitas sehari – hari. Seperti sekolah, ekstrakurikuler, bermain basket, bermain musik, dan lain – lain.

Kapan (When)

Kapan depresi mengganggu aktivitas sehari – hari?

Gangguan depresi yang muncul akan mengganggu aktivitas keseharian setiap saat. Jika korban mulai mengalami gejala – gejala depresi maka selama dua minggu terus – menerus akan merasakan gangguan depresi. Gangguan tersebut bisa sejak pagi hingga malam hari seperti, kesulitan untuk tidur, kehilangan nafsu makan, lelah dalam beraktivitas, dan sebagainya.

Bagaimana (How)

Bagaimana pengaruh depresi terhadap kehidupan sehari – hari?

Depresi akan selalu mengganggu aktivitas korban setiap saat. Gangguan tersebut membuat korban merasa hidup tidak berguna dan mencari jalan untuk menghilangkan pemikiran tersebut. Cara tersebut bisa seperti melukai diri sendiri dan yang terburuknya adalah melakukan bunuh diri. Oleh karena itu pentingnya penanganan terhadap korban depresi agar korban tidak berakhir bunuh diri.

### Konsep Perancangan

Perancangan ini memiliki konsep dalam media animasi 2D dengan durasi sekitar 4 menit yang mengangkat topik tentang depresi yang timbul dan kaitannya terhadap relasi sosial. Karya perancangan bertujuan untuk memudahkan anak remaja memahami konsep atau pemikiran yang dialami penderita depresi, sehingga kedepannya remaja dapat melakukan tindakan yang sesuai dan membangun bagi penderita depresi. Karya menggunakan gaya visual kartun, minimalis dan bersih.

### Sasaran Perancangan

Demografis

- Jenis Kelamin : Laki – laki dan Perempuan
- Usia : 12 – 15 tahun
- Pendidikan : Sekolah Menengah pertama

Geografis

- Lokasi : Kota Kediri
- Jenis : Perkotaan

Psikografis

- Sasaran perancangan memiliki empati dan simpati terhadap sesama.
- Sasaran perancangan cerdas dan responsif.
- Sasaran perancangan dalam proses pertumbuhan emosi dan mental.
- Sasaran perancangan dalam kondisi sehat secara fisik dan mental.

Behavioristik

Remaja yang menghabiskan kesehariannya dengan berkegiatan di sekolah, ekstrakurikuler, menggunakan gawai, mengakses internet dan media sosial.

## Desain Perancangan

### Format Perancangan

- Animasi 2D
- Format Video, H.264/MP4
- Frame size, 1280 x 720p
- Durasi, 4 menit 35 detik

### Logo

SAHABAT  
PEDULI  
DEPRESI

Gambar 3. Logo film

Desain logo yang digunakan dan ditampilkan pada saat film animasi diputar. Logo menjadi identitas film animasi pada media utama dan media pendukung.

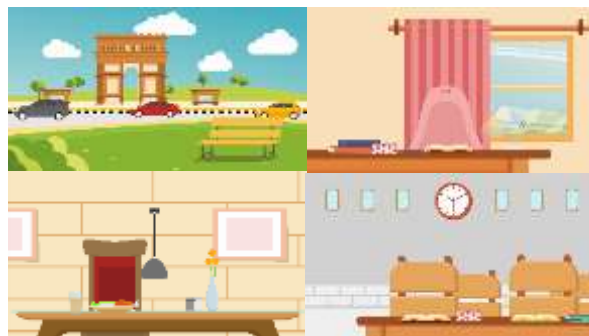
### Desain Karakter Animasi



Gambar 4. Karakter animasi

Terdapat tujuh tokoh dalam film animasi yang memiliki profesi sebagai siswa SMP, psikolog dan psikiater.

### Desain Lokasi Animasi



Gambar 5. Set lokasi

Lokasi yang digunakan berdasarkan hasil dari wawancara narasumber remaja yang menyampaikan lokasi yang kerap dikunjungi atau digunakan oleh remaja

### Cuplikan Film Animasi



**Gambar 6. Film animasi**

Cuplikan pada film animasi yang mengisahkan Putri seorang remaja perempuan yang mengalami gangguan depresi.

### Desain Poster Publikasi



**Gambar 7. Poster publikasi**

Desain poster publikasi yang digunakan untuk menyampaikan visual kepada remaja yang melihat media pemasaran tersebut di media sosial. Poster akan disebarakan melalui platform Line, Instagram, dan Whatsapp.

### Desain Feeds Instagram



**Gambar 8. Desain Instagram**

Instagram sebagai platform utama film animasi dipublikasikan, tentu perlu didesain agar menarik bagi sasaran. Visualisasi perasaan seorang anak remaja yang melihat temannya mengalami perubahan secara emosional akibat gangguan mental depresi. Sehingga remaja yang mengalami perasaan yang sama tertarik dan mengikuti akun Instagram tersebut.

### Desain Stiker Obrolan



**Gambar 9. Desain stiker obrolan**

Stiker ini berfungsi sebagai barang dagangan dari Film Sahabat Peduli Depresi. Stiker ini dapat menyampaikan perasaan yang dirasa canggung bagi remaja dalam memulai percakapan. Set stiker ini berisi tentang, sapaan, ajakan untuk beraktivitas, menanyakan kondisi, dan mengajak bercerita.

### Simpulan

Kesehatan mental dan gangguan mental depresi adalah hal yang perlu diperhatikan oleh remaja. Dengan memberikan informasi tentang hal tersebut, maka remaja dapat lebih peduli terhadap kesehatan mental. Melalui uji pemutaran film animasi kepada anak – anak remaja di Kota Kediri, anak – anak dapat mengerti tentang kesehatan mental dan gangguan mental depresi. Pertanyaan diajukan kepada mereka sesuai konten dari film animasi tersebut dan mereka dapat menjawab dengan baik, yang mana film animasi telah jelas dalam memberikan informasi tentang hal tersebut. Anak – anak remaja mampu memberikan pendapat dari pemahaman mereka tentang hal yang harus dilakukan sebagai seorang anak remaja dalam membantu atau mendukung sahabatnya untuk mengurangi gangguan mental. Bagi anak – anak remaja tersebut kualitas animasinya baik dan sesuai dengan kebutuhan mereka, yang mana menggambarkan keseharian mereka dan hal – hal yang dapat terjadi jika mereka sedang mengalami gangguan depresi.

### Daftar Pustaka

Berita Online Susanto, Gabriel (2017, April 10) Ortu Sebaiknya Tak Beri Tuntutan Berlebih pada Anak, Bahaya. Diakses pada November 2019 dari <https://www.liputan6.com/health/read/2915419/ortu->



sebaiknya-tak-beri-tuntutan-berlebih-pada-anak-bahaya

Blenkiron, P. (2006). A mnemonic for depression. *BMJ:British Medical Journal*, 332(7540), 551–552. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7540.551-b>

Dzulfikar, Luthfi T. (2020, Januari 30) Merawat kesehatan mental siswa perlu lebih dari sekadar BK. *The Conversation*. Retrieved June, from <https://theconversation.com/merawat-kesehatan-mental-siswa-perlu-lebih-dari-sekadar-bk-130753>

Galson, S. (2009). Mental health matters. *Public Health Reports (1974-)*, 124(2), 189-191. Retrieved March 16, 2020, from [www.jstor.org/stable/25682191](http://www.jstor.org/stable/25682191)

Jackson, C. (2018). *After effects for designers: Graphic and interactive design in motion*. New York, America: Routledge.

Lubis, N.L. (2016). *Depresi tinjauan psikologi*. Jakarta, Indonesia : Kencana

Manafe, D (2019, Juni 22) Stigma membuat gangguan jiwa di Indonesia sulit diatasi. *Berita Satu*. Retrieved, July, 2019, from <https://www.beritasatu.com/kesehatan/560768/stigma-membuat-gangguan-jiwa-di-indonesia-sulit-diatasi>.

Papalia, D. E., Sally, W. O., Ruth, D. F. (2009). *Human Development; Perkembangan Manusia, Buku 2 (10th ed.)*. Jakarta : Salemba Humanika

Prakosa, Gotot (2010). *Animasi pengetahuan dasar film animasi Indonesia*. Jakarta, Indonesia : FFTV IKJ Press & Yayasan Seni Visual Indonesia.