

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) pada artikel dilaman resmi WHO dengan judul “*Adolescent health in the South East Asia Region*” menyebutkan bahwa pemuda atau generasi muda mempunyai rentang usia antara 15 sampai dengan 24 tahun (Kompas, 2021). Generasi muda saat ini lebih mudah untuk terkena gangguan kesehatan jiwa seperti cemas, stres, depresi, dan lain sebagainya. Salah satu penyebab generasi muda mudah terkena gangguan kesehatan jiwa adalah penggunaan media sosial yang tinggi. Banyaknya informasi yang diperoleh dan tidak tersaring dengan baik dari media sosial dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, stress, dan depresi (Duan dkk., 2020). Penggunaan smartphone maupun internet dengan berlebihan juga menjadikan pemicu permasalahan mental, perilaku, penurunan kinerja belajar, gangguan interaksi sosial, dan disfungsi suasana hati yang dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan tinggi (Utami & Pujiningsih, 2022).

Stres merupakan salah satu respon atau reaksi pada seseorang saat menghadapi hal-hal yang dianggap sulit dan melampaui batas untuk dihadapinya (Noviyanti, 2021). Setiap orang mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap stres. Beberapa respon fisik terhadap stres, yaitu: pusing, tegang otot, demam, gangguan tidur, dan kurangnya energi yang disertai dengan rasa lelah berkepanjangan. Dampak stres terhadap emosi di antaranya sensitif, mudah marah, merasa tidak berdaya, dan bahkan frustrasi. Sedangkan dampak stres untuk aspek perilaku, yaitu: suka menyendiri, menghindari bertemu dengan orang lain, perasaan malas yang berlebihan, dan hilangnya minat untuk bersosialisasi. Melihat beragamnya dampak negatif dari stres terhadap kesehatan fisik, pekerjaan, akademik, kesehatan mental, dan sangat terbatasnya pemahaman serta pengetahuan dalam menentukan strategi untuk menghadapi keadaan yang dapat menyebabkan stres, atau dapat dikenal dengan istilah *coping*, maka sangat penting untuk melatih ataupun mengembangkan kemampuan untuk pengelolaan stres secara tepat dan optimal agar dapat mengurangi dampak negatif dari stres. Pemilihan cara

pengelolaan stres yang tepat, dapat mengubah dampak negatif stres dari faktor penghambat menjadi faktor pendorong untuk kesuksesan akademik, pekerjaan, kesejahteraan sosial, dan psikologis. Pemilihan teknik *coping* yang belum tepat dan kurangnya perkembangan reaksi emosional dapat menimbulkan stres dan trauma yang lebih besar pada seseorang (Roussos dkk., 2005).

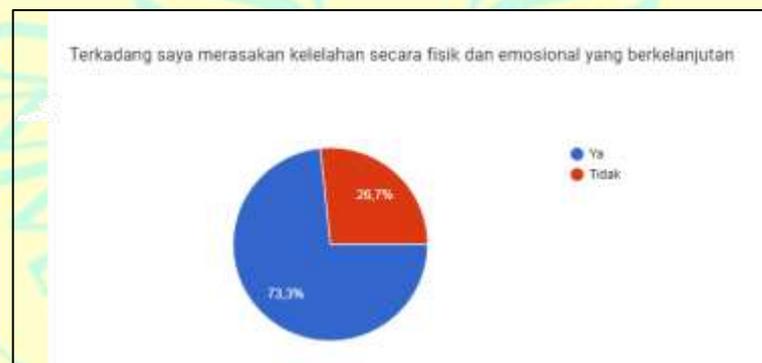
Stres berkepanjangan yang terjadi pada jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang tinggi serta bekerja atau melakukan suatu kegiatan terlalu keras tanpa mengindahkan kebutuhan diri sendiri dapat memicu potensi untuk terjadinya *burnout* (Dyanda, 2019). Istilah *burnout* awalnya diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger yang merupakan seorang psikolog klinis di New York. Istilah ini digunakan dalam jurnal psikologi pada tahun 1973 yang membahas mengenai sindrom "*burnout*". Awalnya penggunaan istilah *burnout* mengacu pada efek yang terjadi oleh penggunaan narkoba kronis. *Burnout* didefinisikan sebagai kondisi emosional seseorang yang merasakan kejenuhan dan kelelahan secara fisik karena meningkatnya tuntutan tugas atau pekerjaan yang dimiliki (UAD, 2022). Selain kelelahan secara emosional, *burnout* juga dapat dialami sebagai respon seseorang terhadap situasi yang menuntut secara fisik dan mental dengan jangka waktu lama dan melibatkan emosional yang cukup tinggi. *Burnout* yang dialami oleh seseorang memiliki intensitas, durasi dan konsekuensi yang berbeda-beda. *Burnout* dapat ditandai dengan tiga ciri utama, yaitu: kelelahan emosional, perasaan bahwa apa yang terjadi di sekitarnya tidak nyata atau depersonalisasi, dan menurunnya penilaian pribadi mengenai pencapaian diri sendiri pada pekerjaan atau suatu hal (Triani dkk., 2021).

Generasi muda yang terkategori generasi milenial dan generasi Z (gen Z) lebih mudah untuk *burnout* saat bekerja dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Sebuah survei pada tahun 2021 dari situs pekerjaan yang dikutip oleh BBC menerangkan bahwa pekerja dari generasi milenial dan gen Z mempunyai tingkat stres tertinggi, yaitu: 59% untuk milenial dan 58% untuk gen Z (Rosalin, 2022). Berdasarkan hasil pengumpulan data secara acak kepada 30 orang responden dengan berbagai bidang pekerjaan dan jurusan perkuliahan yang terdiri dari perempuan serta laki-laki yang mempunyai rentang umur 15 sampai dengan 24

tahun menggunakan kuesioner *Google Form*, ditemukan bahwa beban pekerjaan atau perkuliahan responden terlalu banyak yang merujuk pada Gambar 1.1 dan Gambar 1.2 yang menerangkan terkadang responden merasakan kelelahan secara fisik dan emosional yang berkelanjutan.



Gambar 1.1 Hasil Kuesioner Bagian Responden Merasa Beban Pekerjaan Atau Perkuliahan Terlalu Banyak



Gambar 1.2 Hasil Kuesioner Bagian Responden Terkadang Merasakan Kelelahan Secara Fisik Dan Emosional Yang Berkelanjutan

Generasi muda lebih rentan mengalami *burnout* karena berbagai permasalahan yang terjadi, contohnya masalah lingkungan, masyarakat, maupun permasalahan pribadi. Bukan hanya kondisi fisik, kondisi mental, dan emosional dapat terkena dampak dari kondisi lingkungan seperti kebisingan, kemacetan, lingkungan kerja, dan lingkungan hidup. Keadaan masyarakat yang cenderung menggandrungi “tren” individualisme dan materialisme yang menyebabkan penurunan moral, etika, persaingan yang tidak sehat serta perbedaan kondisi ekonomi dan tingkatan sosial juga berdampak pada mental dan emosional

seseorang. Dampak pada tekanan mental serta emosional dari kondisi pribadi dapat dihubungkan dengan perkembangan emosional dan psikologis pada orang dewasa awal, tidak siapnya menghadapi berbagai tuntutan dan masalah yang baru, tidak seimbang antara tanggung jawab pekerjaan, kehidupan pribadi, serta tanggung jawab lainnya, dan juga kurang terbukanya untuk menerima saran serta nasihat dari yang lebih berpengalaman. Kesehatan jiwa atau mental perlu diperhatikan, karena berperan penting dalam meningkatkan kekebalan ataupun imunitas tubuh. Mental yang sehat menjadi salah satu faktor penyebab bahagia, dan dengan bahagia maka akan membentuk imun tubuh. Mental yang sehat akan membuat seseorang siap untuk menghadapi tantangan. Oleh karena itu, generasi muda perlu untuk mengetahui gangguan psikologis *burnout*, tetapi banyak dari generasi muda yang belum mengetahui *burnout* sehingga tidak mewaspadaai gejala-gejala yang akan menjadi gangguan psikologis *burnout*. Untuk itu dibutuhkan media edukasi sebagai penyebaran informasi untuk mengenalkan gangguan psikologis *burnout*, sehingga generasi muda dapat mengetahui apa itu *burnout*, mewaspadaai dampak negatif dari *burnout*, dan cara pencegahannya.

Media edukasi merupakan suatu media atau alat bantu penyebaran informasi yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada penontonnya. Media edukasi dapat berbentuk media cetak maupun digital. Salah satu bentuk media edukasi digital adalah video animasi *motion graphic*. *Motion graphic* berasal dari dua kata, yaitu: *motion* yang berarti gerak dan *graphic* yang berarti grafis. *Motion graphic* dapat diartikan sebagai media visual digital yang menggabungkan beberapa elemen, seperti teks, gambar, ilustrasi, dan suara dengan teknik-teknik animasi, sehingga menghasilkan grafis atau gambar yang diharapkan dapat membuat penyampaian informasi menjadi lebih menarik, tidak membosankan dan mudah dimengerti. Terdapat berbagai jenis teknik yang dapat digunakan dalam *motion graphic*, teknik-teknik yang digunakan pada hakikatnya dipakai untuk mendukung pesan dan maksud dari tujuan yang ingin disampaikan dalam video *motion graphic* tersebut (Ramdhan & Kurhi, 2021). Teknik yang akan digunakan pada pembuatan media edukasi berbasis *motion graphic* ini adalah *seamless transition* dan *kinetic typography*. *Seamless transition* merupakan teknik untuk membuat transisi atau

perpindahan antara *scene* satu ke *scene* lainnya menjadi sehalus mungkin (Hirai, 2017). Teknik *seamless transition* membuat video terlihat lebih natural dan profesional. Tidak seperti teknik transisi normal, teknik *seamless transition* menggabungkan berbagai elemen grafis dengan kreatif dan menjadikan video animasi yang lebih harmonis. (Vasiljevic, 2021). Sedangkan menurut Hostelter (2006) yang diacu pada (Luthfiasari dkk., 2019) teknik *kinetic typography* merupakan gabungan dari gerak atau *motion* dengan tipografi. Teknik *kinetic typography* menggunakan gerak untuk menghasilkan gestur dan efek pada tipografi, sehingga dapat lebih mudah menarik perhatian penonton dan dapat lebih mudah untuk menyampaikan pesan yang diinginkan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Penggunaan media sosial serta internet yang berlebihan dan tidak tersaringnya informasi dengan baik sehingga menjadi salah satu penyebab generasi muda saat ini lebih mudah terkena gangguan kesehatan jiwa.
2. Kesulitan seseorang dalam cara pemilihan pengelolaan stres yang tepat dan optimal.
3. Berdasarkan hasil kuesioner kepada 30 orang responden dengan berbagai bidang pekerjaan serta jurusan perkuliahan, yang terdiri dari perempuan serta laki-laki yang mempunyai rentang umur 15 sampai dengan 24 tahun, sebanyak 76,7% merasa beban pekerjaan atau perkuliahan terlalu banyak dan sebanyak 73,3% terkadang merasa kelelahan secara fisik dan emosional yang berkelanjutan.
4. Rentannya generasi muda mengalami *burnout* karena berbagai faktor permasalahan yang ada.
5. Terbatasnya pengetahuan generasi muda mengenai gangguan psikologis *burnout*.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi permasalahan yang ada, penelitian ini dibatasi pada:

1. Penelitian berfokus pada perancangan media edukasi *motion graphic* sebagai salah satu solusi permasalahan yang ada.
2. Media edukasi *motion graphic* yang direncanakan menggunakan teknik *seamless transition* dan teknik *kinetic typography* karena teknik ini membuat video animasi lebih halus dan natural.
3. Perancangan media edukasi ini ditujukan untuk generasi muda yang mempunyai rentang umur 15 sampai dengan 24 tahun.
4. Pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer di Universitas Negeri Jakarta yang mempunyai rentang umur 15 sampai dengan 24 tahun.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka perumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana cara merancang video animasi *motion graphic* sebagai salah satu media edukasi pencegahan *burnout* pada generasi muda?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang video berbasis animasi *motion graphic* sebagai salah satu media edukasi pencegahan *burnout* pada generasi muda.

1.6. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah sumber informasi, pengetahuan, dan media edukasi terbaru mengenai gangguan psikologis *burnout* pada generasi muda.
2. Berguna sebagai referensi dan acuan penelitian selanjutnya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
3. Berguna sebagai salah satu media alternatif dalam mengedukasi generasi muda untuk mengetahui, memahami, serta dapat mencegah terjadinya *burnout*.