
Komik Sebagai Media Edukasi Social Anxiety Disorder

Ellen Angeline Christiani

eangeline@student.ciputra.ac.id

Visual Communication Design, School of Creative Industry
Universitas Ciputra Surabaya

ABSTRAK

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah salah satu aspek penting dalam kesehatan manusia secara menyeluruh, dan sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Karena itulah, kita tidak dapat meremehkan gangguan mental yang terjadi dalam diri kita. Sayangnya, gangguan kesehatan mental seringkali dianggap tabu dan dianggap aib oleh banyak orang. Kecemasan adalah bagian penting dalam kehidupan manusia, yang merupakan naluri bertahan hidup yang diasah selama jutaan tahun evolusi. Akan tetapi, dikarenakan kurangnya kesadaran dan edukasi masyarakat akan gangguan kecemasan sosial ini, timbul banyak miskonsepsi dan stigma akan gangguan kecemasan sosial, seperti dianggap sebagai pribadi introvert, pemalu, sombong, hingga anti sosial. Berdasarkan dari permasalahan tersebut, dirancang sebuah proyek konten komik digital S.A.D.aily, yang mengangkat topik gangguan kecemasan sosial di kehidupan sehari-hari yang disampaikan melalui sudut pandang seorang remaja, serta memberikan informasi edukasional seputar gangguan kecemasan sosial. Perancangan konten komik online ini ditujukan kepada remaja dan dewasa muda usia 14-25 tahun, yang merupakan rentang usia yang rawan akan gangguan kecemasan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah isi konten sudah cukup efektif dalam memberikan informasi seputar gangguan kecemasan sosial beserta media promosinya lewat penokohan karakter Iris sebagai representasi

untuk komik S.A.D.aily dengan harapan perancangan komik S.A.D.aily dapat membangunkan kesadaran kepada audiens akan gangguan kecemasan sosial sehingga dapat mengubah asumsi, persepsi, dan stigma buruk yang selalu melekat pada gangguan kesehatan mental ini.

Kata Kunci: Gangguan kecemasan sosial, Komik, Edukasi, Digital

ABSTRACT

Mental health or mental health is one of the important aspects of human health as a whole, and is as important as physical health. Therefore, we cannot underestimate the mental disorders that occur within us. Unfortunately, mental health disorders are often considered taboo and considered a disgrace by many people. Anxiety is an important part of human life, which is a survival instinct honed over millions of years of evolution. However, due to the lack of public awareness and education of this social anxiety disorder, there are many misconceptions and stigma about social anxiety disorder, such as being considered as introverted, shy, arrogant, and anti-social. Based on these problems, a digital comic content project S.A.D.aily was designed, which raised the topic of social anxiety disorder in everyday life that was presented from the perspective of a teenager, and provided educational information about social anxiety disorder. This online comic content design is aimed at teenagers and young adults aged 14-25 years, which is an age range that is prone to social anxiety disorders. The purpose of this study was to determine whether the content was effective enough in providing information about social anxiety disorder and its promotional media through the characterization of the character Iris as a representation for the S.A.D.aily comic with the hope that the design of the S.A.D.aily comic could raise awareness to the audience about social anxiety disorder so that it could change the assumptions, perceptions, and bad stigma that are always attached to this mental health disorder.

Keywords: Social Anxiety Disorder, Comic, Education, Digital

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah salah satu aspek penting dalam kesehatan manusia secara menyeluruh, dan sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Karena itulah, kita tidak dapat meremehkan gangguan mental yang terjadi dalam diri kita. Gangguan mental sendiri ada berbagai macam, mulai dari depresi, kecemasan, hingga gangguan mental berat seperti skizofrenia. Sayangnya, gangguan kesehatan mental seringkali dianggap tabu dan dianggap aib oleh banyak orang. Hal ini membuat banyak orang salah kaprah dengan gangguan kesehatan mental dan menimbulkan stigma buruk akan gangguan kesehatan mental (Ayuningtyas et al., 2018).

Gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) adalah, rasa cemas dan paranoid akan interaksi sosial yang dapat disembuhkan, akan tetapi jarang sekali terdeteksi sehingga tidak terobati (Selvia, 2020). Berdasarkan penelitian Vriends (2013), hasil self-report *social anxiety disorder* dari 311 orang Indonesia adalah sebesar 15,8% (Vriends et al., 2013).

Gangguan kecemasan adalah kelas gangguan mental yang paling umum, dengan tingkat prevalensi seumur hidup ditemukan sebesar 28,8%. Di kalangan remaja, gangguan kecemasan juga merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum (Epkins & Heckler, 2011). Akan tetapi, kurangnya kesadaran akan kecemasan sosial di masyarakat menyebabkan sering terjadinya miskonsepsi, dimana kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) sering dianggap sebagai introvert, pemalu, hingga dianggap sebagai pribadi yang anti sosial (Selvia, 2020). Perkembangan masa remaja dari segi sosial juga dapat mempengaruhi pribadi yang memiliki kecemasan sosial, yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan lingkungan sosial, tekanan dari teman sebaya, hingga perubahan secara hormonal untuk menjadi lebih mandiri (Ingersoll, 1989 dalam La Greca dan Lopez, 1997).

S.A.D.aily adalah konten seri komik online yang menceritakan kisah keseharian seorang remaja dengan kecemasan sosial. Menurut Waluyanto (Waluyanto, 2006), komik adalah media komunikasi visual yang lebih dari sekedar cerita dengan gambar yang ringan dan menghibur, dan komik dapat

digunakan sebagai alat bantu pendidikan dengan penyampaian informasi yang efektif dan efisien. Karena itu, dengan berkembangnya dunia industri komik digital, media komik digital dapat digunakan sebagai sarana penyampaian pesan secara singkat. Selain itu, karena komik tidak bersuara, kata-kata yang dikandung dalam komik tersebut menjadi satu-satunya cara pembaca untuk mengakses suara yang merupakan bagian dari narasinya. Kehadiran kata-kata dalam komik memungkinkan kita untuk mengikuti narasi yang mungkin tidak dapat diakses (PRATT, 2009).

Slice of life atau kehidupan sehari-hari adalah jenis genre cerita fiksi yang menceritakan kehidupan keseharian kelompok atau individual karakter, dimana tergambar interaksi dan bagaimana karakter tersebut saling mempengaruhi satu sama lain didalam cerita tersebut (LaPlante, 2010). Genre *slice of life* dapat dibaca oleh pembaca dari segala usia, karena bersifat santai dan ringan. Kisah yang bertemakan *slice of life* umumnya mengangkat tema keseharian kehidupan sekolah, pekerjaan, dan lain sebagainya yang berlandaskan logika sederhana (Lestari & MS, 2019).

Melalui penelitian ini, diharapkan S.A.D.aily dapat meningkatkan kesadaran remaja dan dewasa muda usia 14 hingga 25 tahun akan kecemasan sosial, dan menyediakan sebuah komunitas dimana mereka dapat berbagi pengalaman dan saling menolong satu sama lain.

METODE PENELITIAN

Jenis pengumpulan data yang akan digunakan adalah pengumpulan data primer berupa wawancara dengan *Expert User* dan *Extreme User* dan survei kepada target audiens S.A.D.aily kemudian data sekunder berupa studi literatur.

PENGUMPULAN DATA PRIMER

Expert User

Expert user S.A.D.aily adalah seseorang dengan pengetahuan atau kemampuan yang luas mengenai konten atau desain S.A.D.aily berdasarkan penelitian, pengalaman atau pekerjaan dan dalam bidang studi tertentu. Tujuan wawancara dengan *expert user* ialah untuk mengetahui apakah desain yang telah

diilustrasikan, dan konten komik sudah sesuai dengan pesan moral yang terkandung di dalam komik atau belum.

Extreme User

Karakteristik *extreme user* S.A.D.aily adalah seseorang yang sering membaca komik dan aktif dalam *Instagram*. Tujuan dari wawancara *extreme user* adalah untuk mendapatkan *insight* mengenai desain komik S.A.D.aily secara *general*, pemahaman akan konteks komik, dan pesan yang disampaikan dalam komik S.A.D.aily.

Survei

Tujuan dari survei adalah untuk mengetahui persepsi *target user* S.A.D.aily mengenai desain komik S.A.D.aily secara *general*, pemahaman akan konteks komik, pesan yang disampaikan dalam komik S.A.D.aily, dan ketertarikan terhadap komik S.A.D.aily dan media promosinya. Target user dari S.A.D.aily adalah remaja hingga dewasa muda yang berusia 14 hingga 24 tahun, berdomisili di Indonesia dan aktif menggunakan sosial media *Instagram*.

PROFIL NARASUMBER

Expert user:

1. Stefani Virlia, S.Psi., M.Psi., Psikolog., dosen di Fakultas Psikologi Universitas Ciputra.
2. Livia Angelica, salah satu *co-creator* @pengalamanmenujusesuatu, sebuah serial *webcomic* mengenai *mental health* yang dipublikasikan pada platform media sosial *Instagram*.
3. Mikhael Maria Rosella, mantan guru konseling di SMA Gloria 1 Surabaya, lulusan S1 bidang Psikologi.

Extreme user:

1. Christian Yudha S., mahasiswa usia 23 tahun yang menyukai budaya Jepang, terutama komik Jepang, gemar membaca komik dan aktif di *Instagram*.

2. Michelle Anastasia, seorang mahasiswi Universitas Ciputra (UC) yang gemar membaca komik. Merupakan mahasiswa jurusan INA yang menyukai ilustrasi.
3. Laurencia Geraldine, mahasiswa Universitas Widya Mandala (WM) penggemar budaya Jepang, khususnya anime dan manga, dan gemar membaca komik digital.

Topik pertanyaan untuk *Expert User* dan *Extreme User*

Expert User:

1. Apakah *target user* (remaja dan dewasa muda usia 14 hingga 24 tahun) merupakan target user yang sesuai?
2. Apakah representasi Iris dalam komik S.A.D.aily sesuai dengan pengalaman individu dengan kecemasan sosial atau apakah terkesan terlalu berlebihan?
3. Apakah informasi yang disampaikan melalui komik S.A.D.aily sudah sesuai?
4. Apakah konten komik secara keseluruhan memberikan pesan yang baik?
5. Bagaimana pendapat anda tentang keefektifan dan perkembangan konten komik sebagai media edukasi di media sosial?
6. Apakah desain dan gaya gambar s.a.d.aily sudah sesuai untuk menyampaikan informasi tentang kecemasan sosial?
7. Menurut anda, apakah pemilihan warna s.a.d.aily sudah sesuai?
8. Apakah *copywriting* S.A.D.aily dapat *engage* dengan audiens? Kalau belum, apa yang sekiranya bisa ditingkatkan?
9. Apakah konten s.a.d.aily sudah menyampaikan informasi mengenai kecemasan sosial dengan baik dan benar? Jika belum, apa yang sekiranya bisa ditingkatkan?
10. Apakah ada kritik dan saran untuk konten s.a.d.aily?

Extreme User :

1. Bagaimana pendapatmu mengenai komik S.A.D.aily?
2. Apakah desain komik S.A.D.aily enak dilihat dan/atau dibaca?

3. Apakah informasi yang disampaikan dalam komik sudah jelas?
4. Apakah kamu tertarik untuk terus menerus membaca komik S.A.D.aily?

PENGUMPULAN DATA SEKUNDER

Pengumpulan data sekunder akan dilakukan dengan cara studi literatur yang berupa jurnal dan buku dengan topik yang membahas gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*), komik, edukasi, *copywriting* dan *storytelling*, dan sosial media.

PEMBAHASAN

Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder)

Kecemasan adalah bagian penting dari susunan manusia, yang merupakan naluri bertahan hidup yang diasah selama jutaan tahun evolusi, yang melibatkan serangkaian respons dan refleksi yang dapat membantu manusia untuk menghindari atau menghadapi situasi yang berbahaya (Dixon T., 2020). Kecemasan sosial adalah salah satu jenis gangguan mental yang sangat umum terjadi, jarang terdeteksi dan jarang terdiagnosis, sehingga terapi jarang diberikan (Asrori, 2015). Salah satu ciri-ciri dari gangguan kecemasan sosial ditandai dari ketakutan atau kecemasan yang intens akan satu atau lebih situasi sosial di mana individu terkena kemungkinan pengawasan oleh orang lain seperti, interaksi sosial, diamati, dan tampil di depan orang lain (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 2013).

Gangguan kecemasan adalah kelas gangguan mental dengan tingkat prevalensi seumur hidup ditemukan sebesar 28,8%. Di kalangan remaja, gangguan kecemasan juga merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum (Epkins & Heckler, 2011). Berdasarkan penelitian Vriends (2013), hasil self-report social anxiety disorder dari 311 orang Indonesia adalah sebesar 15,8% (Vriends et al., 2013). Namun, dikarenakan kurangnya kesadaran dan edukasi masyarakat akan gangguan kecemasan sosial ini, timbul banyak miskonsepsi dan stigma akan gangguan kecemasan sosial, seperti dianggap sebagai pribadi *introvert*, pemalu, sombong, hingga anti sosial.

Komik sebagai Media Informasi

'Komik' adalah kata yang layak didefinisikan, karena mengacu kepada medium itu sendiri, bukan objek tertentu seperti yang dilakukan oleh 'buku komik' atau 'komik strip'. Semua bisa divisualisasikan dalam komik (McCloud, 1994). Apabila digunakan dengan baik, komik dapat melibatkan imajinatif pembaca dengan menempatkan satu gambar ke dalam hubungan yang berurutan, dan komik itu sendiri merupakan bentuk seni yang menggabungkan kata-kata dan gambar dengan cara tertentu (El Refaie, 2012). Genre yang digunakan dalam perancangan komik online S.A.D.aily adalah *slice of life*. *Slice of life* atau potongan dari kehidupan sehari-hari adalah jenis genre cerita fiksi

yang menceritakan kehidupan keseharian kelompok atau individual karakter, dimana tergambar interaksi dan bagaimana karakter tersebut saling mempengaruhi satu sama lain didalam cerita tersebut (LaPlante, 2010). Kisah yang bergenrekan *slice of life* umumnya mengangkat tema keseharian kehidupan sekolah, pekerjaan, dan lain sebagainya yang berlandaskan logika sederhana (Lestari & MS, 2019). Genre *slice of life* dapat dibaca oleh pembaca dari segala usia, karena bersifat santai dan ringan.

Menurut Will Eisner, cerita dapat menjadi sebuah media penyampaian informasi dengan cara yang mudah diserap oleh banyak orang, serta dapat menghubungkan ide-ide yang sangat abstrak, atau konsep yang tidak dikenal dengan penggunaan analog dari bentuk yang mudah dikenali, hingga fenomena (Eisner, 2008). Sehingga, sebuah cerita juga dapat menjadi penghubung antara penulis dan pembaca secara emosional. *Copywriting* adalah penulisan yang membuahkan respon yang diberikan oleh pembaca, yang sesuai dengan keinginan penulis dan merupakan tata cara penulisan sebagai alat pengiring judul (Shiddiq H & Albar, 2021). Dengan kata lain, *copywriting* merupakan salah satu alat yang penting untuk mengembangkan konten isi dari komik, sekaligus media yang dapat digunakan dalam penulisan komik untuk mendapatkan pembaca baru, dan menjamin pembaca baik pembaca lama dan baru untuk terus mengikuti perkembangan komik.

Perancangan Komik S.A.D.aily

Sebagai sebuah media, komik merupakan sarana untuk menyampaikan pesan seperti televisi, radio, surat kabar, dan majalah. Dan seperti media yang serupa lainnya, komik juga dapat digunakan untuk menyampaikan berbagai macam informasi, dan tidak hanya ditujukan untuk hiburan semata (Sutanto & Wardaya, 2021). Komik sendiri memiliki keunggulan sebagai media pembelajaran, dimana komik menyajikan informasi dengan unsur visual beserta alur cerita yang kuat (Daryanto, 2010 dalam Ati, 2020). Pemilihan media komik digital sebagai media edukasi sendiri dikarenakan visual media dari komik digital yang cenderung lebih mudah diterima oleh khalayak banyak, terutama remaja dan dewasa muda, dan lebih mudah menjangkau banyak pembaca karena media

yang mudah disebarkan melalui konten yang dapat diakses secara gratis (Salma et al., 2021).

Judul dari perancangan S.A.D.aily merupakan gabungan dari dua kata, yaitu singkatan dari *social anxiety disorder*, *SAD* dan '*daily*' yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia menjadi 'harian'. Judul S.A.D.aily memberikan gambaran luas akan konten yang akan disampaikan dari komik, yaitu kisah tentang seorang remaja bernama Iris dan petualangan kesehariannya yang dihiasi dengan gangguan kecemasan sosial.

Gaya desain yang digunakan dalam perancangan komik S.A.D.aily adalah *super-deformed*. Menurut Shen (Shen et al., 2012), *Super-deformed*, *SD*, atau yang juga sering dikenal dengan *Chibi*, adalah jenis gaya desain yang banyak digunakan pada manga dan/atau anime Jepang yang menghiperbolakan satu karakteristik dari karakter agar terlihat lebih imut dan lucu (Shen et al., 2012).

Sampai saat ini, gaya desain *SD* tidak didefinisikan secara formal dan jelas, tetapi seringkali terdiri dari sejumlah karakteristik. Pertama, panjang kepala (dan juga lebar) karakter *SD* biasanya setengah hingga sepertiga dari tinggi karakter. Sebaliknya, proporsi rata-rata manusia dewasa yang normal adalah sekitar sepertujuh dari tinggi kepala. Kedua, karakter *SD* tidak memiliki detail normal rekan-rekan. Artinya, detail seperti lipatan pada jaket adalah diabaikan, dan bentuk umum lebih disukai. Ketiga, ada beberapa karakteristik utama/penanda yang ditekankan pada versi *SD* untuk membuat mereka jauh lebih menonjol (Shen et al., 2012). Hal ini sesuai dengan isi konten dari komik S.A.D.aily, dimana informasi seputar gangguan kecemasan sosial yang disampaikan, dikemas dengan sedikit humor yang ditunjukkan melalui ekspresi karakter yang di hiperbolakan.

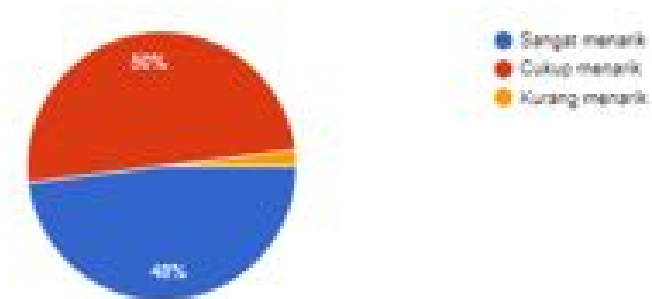


Gambar 1. Lembar Karakter S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti

Berdasarkan wawancara terhadap *expert* dan *extreme user*, pemilihan gaya desain dari S.A.D.aily sudah cukup sesuai dan pesan yang disampaikan sudah cukup jelas. Walaupun, menurut beberapa *extreme user* dan tanggapan dari responden survey, dimana walaupun sebanyak 50% dari 102 respon menyatakan bahwa perancangan komik S.A.D.aily cukup menarik, pemilihan warna yang digunakan pada perancangan komik S.A.D.aily ini masih terkesan agak suram, sehingga penyampaian humor dari komik terkesan asing.

Apakah komik diatas menarik secara visual dalam hal style gambar, desain, warna, dll?
102 responses



(*out-of-place*).

Gambar 2. Hasil survei S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti

Perancangan komik online S.A.D.aily menggunakan warna biru monoton. Skema monokromatik menggunakan satu *hue* dalam kombinasi *tints* dan *shade* (Sutton & Whelan, 2004). Salah satu karakteristik penting dari warna biru dalam simbolisme warna Barat: tidak membuat gelombang, namun tenang, damai, dan hampir netral. Biru tidak agresif dan tidak melanggar apa pun; tapi menarik dan meyakinkan bersama (Pastoureau & Cruse, 2001). Menurut Sutton dan Whelan, biru adalah yang paling disukai dari semua warna. Warna biru terkesan sangat menyejukkan dan menenangkan. Faktanya, menatap warna biru sebenarnya mengurangi denyut jantung dan laju pernapasan dan untuk sementara menurunkan tekanan darah (Sutton & Whelan, 2004).

Penggunaan warna biru pada perancangan komik S.A.D.aily bertujuan agar tidak hanya memberikan rasa aman dan damai kepada pembaca, namun juga memberikan rasa kepercayaan kepada pembaca untuk membagikan kisah pengalamannya tanpa ada rasa takut akan dihakimi. Selain itu, warna biru digunakan untuk perancangan komik S.A.D.aily dengan mengambil inspirasi melalui peribahasa dari Bahasa Inggris, yaitu '*feeling blue*', yang berarti 'merasa sedih dan/atau depresi'. Hal tersebut digambarkan melalui kontras antara karakter utama dan latar. Dimana, warna yang digunakan pada karakter terkesan



lebih desaturasi dan gelap, sementara warna yang digunakan pada *background* terkesan lebih cerah.

Gambar 3. Contoh perancangan komik S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti

Sosial Media Instagram

Pada tanggal 6 Oktober 2010, dua teman sekelas *Stanford*, Kevin Systrom dan Mike Krieger, meluncurkan aplikasi Instagram. Mereka didukung oleh \$500,000 dalam pendanaan investor dari perusahaan *Baseline Ventures* di *Silicon Valley* dan Andreessen Horowitz. Harapan mereka adalah untuk menangkap gelombang pengambilan dan berbagi gambar berbasis telepon. Dua bulan setelah aplikasi *Instagram* diluncurkan, *Instagram* memiliki satu juta pengguna. Pada bulan September 2011, kurang dari setahun setelah diluncurkan, *Instagram* melewati 10 juta pengguna. Di April 2012, *Facebook* membeli *Instagram* seharga satu miliar dolar, dan pertumbuhan pengguna melanjutkan langkahnya yang fenomenal. Pada Februari 2013 ada 100 juta pengguna aktif bulanan. Pada bulan Desember 2016 tim *Instagram* dilaporkan melewati 600 juta pengguna aktif bulanan. Menjadi menjadi salah satu jejaring sosial yang paling banyak digunakan di planet ini (MILES, 2019).

Instagram merupakan SNS (*Social Network Site*) yang berbasis gambar yang memungkinkan penggunanya mengambil, mengunggah, dan memanipulasi gambar dengan berbagai macam efek dan filter, yang lalu dapat disebarluaskan kepada teman (Ting, Ming, Run, & Choo, 2015 dalam Mizanie & Irwansyah, 2019). *Instagram* tidak hanya digunakan untuk tujuan pribadi, namun juga dapat digunakan untuk pemasaran dan periklanan bisnis, individu, korporasi, instansi pemerintah, hingga komunitas dan masyarakat dengan sangat mudah yaitu dengan mengunggah konten baik gambar maupun video setelah mendaftar sebagai pengguna, menjadi tempat dimana anak muda menunjukkan trend dan *relatability* mereka melalui interaksi postingan seperti *likes*, *tag*, dan komentar yang banyak (Mizanie & Irwansyah, 2019). Sosial media *Instagram* menjadi tempat yang cukup populer untuk menyebarkan konten komik edukasi. Selain jumlah pengguna yang banyak, Instagram adalah salah satu jenis sosial media yang dapat mudah digunakan.

Namun, berdasarkan pernyataan *expert user*, Livia Angelica, salah satu co-founder, perkembangan untuk konten komik di Instagram mulai menjadi sulit. Hal ini dikarenakan, Instagram sebagai platform, mulai mendukung konten digital jenis video. Dengan konklusi, potensi perkembangan untuk konten komik memang masih ada, namun tidak sebesar tahun-tahun yang lalu.

Hasil Perancangan

Berdasarkan hasil survey, wawancara, dan komen dari laman sosial media S.A.D.aily, masalah utama dari S.A.D.aily sudah tervalidasi. Selain itu, beberapa pembaca mulai memberanikan diri untuk membagikan kisah keseharian mereka dengan gangguan kecemasan sosial di laman sosial media S.A.D.aily. Berikut ini adalah beberapa komen yang diambil dari laman Instagram S.A.D.aily, serta hasil survey S.A.D.aily.

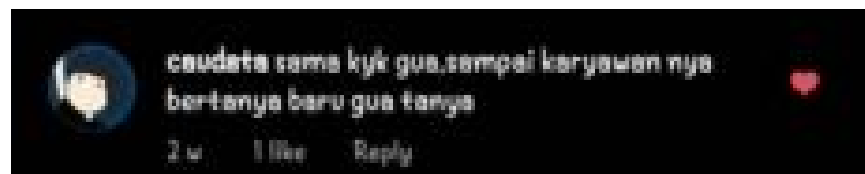


Gambar 4. Hasil survey S.A.D.aily
Sumber: Data Pribadi Peneliti



Gambar 5. Hasil survey S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti



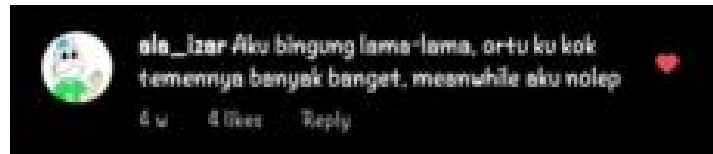
Gambar 6. Komen dari laman *Instagram* S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti



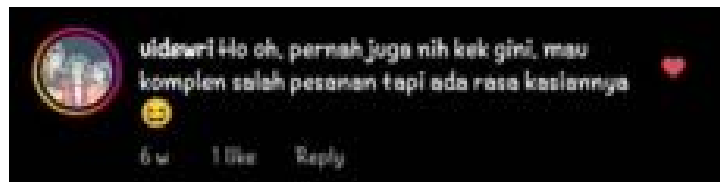
Gambar 7. Komen dari laman *Instagram* S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti



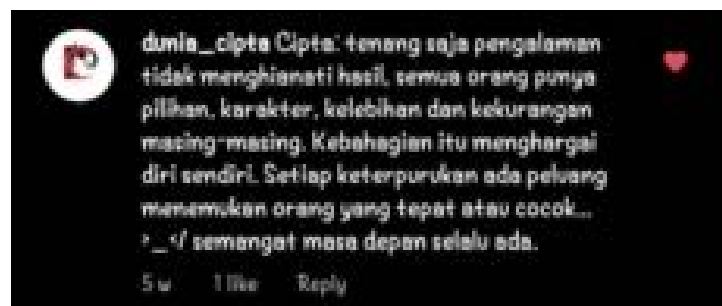
Gambar 8. Komen dari laman *Instagram* S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti



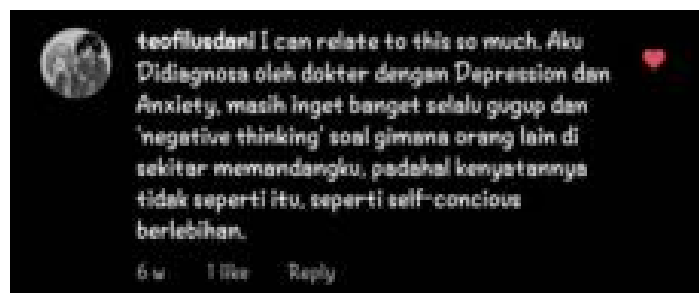
Gambar 9. Komen dari laman *Instagram* S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti



Gambar 10. Komen dari laman *Instagram* S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti



Gambar 11. Komen dari laman *Instagram* S.A.D.aily

Sumber: Data Pribadi Peneliti

PENUTUP

Kesehatan mental merupakan bagian penting bagi kesehatan manusia secara menyeluruh. Meski begitu, masih saja ada asumsi, dan stigma negatif terhadap kesehatan mental itu sendiri, termasuk gangguan kecemasan sosial. Dengan dirancangnya sebuah konten komik digital yang memberikan informasi seputar gangguan kecemasan sosial, diharapkan dapat mengedukasi masyarakat, serta mengurangi stigma, asumsi, dan pandangan negatif yang ada di masyarakat terhadap gangguan kecemasan sosial. Dengan berkembangnya era digital, dimana informasi dalam berbagai bentuk dapat diakses dengan cepat dan gratis, penggunaan komik sebagai media edukasi dapat menjangkau audiens dengan mudah, terutama jika informasi tersebut disebarkan melalui media sosial. Berdasarkan hasil survei dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa penggunaan platform media sosial *Instagram* merupakan pilihan yang tepat untuk menyebarkan informasi dengan cara menghibur dan juga untuk menjalin hubungan dengan komunitas secara langsung, walaupun potensi yang ada tidak sebesar tahun-tahun sebelumnya.

SARAN

Setelah melakukan perancangan komik serta melakukan survei dan wawancara, peneliti mendapatkan beberapa saran dari *expert user* yang dapat meningkatkan kualitas komik S.A.D.aily. Berdasarkan hasil wawancara dengan *expert user* di bidang desain dan ilustrasi komik, menyatakan bahwa warna yang digunakan masih belum meyakinkan, walaupun secara estetika sudah cukup baik. *Expert user* menyarankan untuk melakukan *market test*. Selain dari itu, *expert user* memberikan validasi yang positif untuk konten dan desain komik secara keseluruhan. Lalu, *expert user* di bidang psikologi menyatakan bahwa konten komik sebaiknya sudah memberikan pesan yang akurat, namun masih ada beberapa informasi yang dapat dipertajam seperti tips cara bagaimana orang-orang terdekat di sekitarnya untuk tidak memberikan penilaian/*judgement* kepada mereka yang mengalami *social anxiety*, sehingga mereka lebih menerima secara positif untuk kehadiran mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Asrori, A. (2015). TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 89.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Ati, S. (2020). Perancangan Komik Sebagai Media Pembelajaran Tentang Pemesanan dan Pembuatan Komik. Retrieved 6 June 2022, from <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/18125>.
- Dixon, T. (2020). *Anxiety Disorders: Mental Illness or Normal?*. Help-For.
- Eisner, W. (2008). *Graphic storytelling and visual narrative*. W.W. Norton.
- Epkins, C., & Heckler, D. (2011). Integrating Etiological Models of Social Anxiety and Depression in Youth: Evidence for a Cumulative Interpersonal Risk Model. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 14(4), 329-376.
<https://doi.org/10.1007/s10567-011-0101-8>
- LaPlante, A. (2010). *The Making of a Story: A Norton Guide to Creative Writing*. W. W. Norton & Company.
- Lestari, D., & MS, M. (2019). PERANCANGAN KOMIK TENTANG MENGGAMBAR ILUSTRASI. *Jurnal Seni Rupa*, 7(3), 9. Retrieved 14 April 2022, from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/va/article/view/29270>.
- McCloud, S. (1994). *Understanding Comics (The Invisible Art)* (M. Martin (ed.)). William Morrow Paperbacks.
[http://mm12.johncaserta.info/wp-content/uploads/2012/10/Understanding Comics \(The Invisible Art\) By Scott McCloud.pdf](http://mm12.johncaserta.info/wp-content/uploads/2012/10/Understanding%20Comics%20(The%20Invisible%20Art)%20By%20Scott%20McCloud.pdf)
- MILES, J. (2019). *Instagram Power: Build Your Brand and Reach More Customers with Visual Influence* (2nd ed.). MCGRAW-HILL EDUCATION.
- Mizanie, D., & Irwansyah, I. (2019). Penggunaan Social Network Site (SNS) Instagram Sebagai Media Pemasaran Gerilya Digital. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 89-98. <https://doi.org/10.31294/jkom.v10i2.5655>
- Pastoureau, M., & Cruse, M. (2001). *Blue: the history of a color*. Princeton University Press.

- Salma, J., Bastari, R., & Prajana, A. (2021). Perancangan Komik Digital tentang Anxiety Disorder untuk meningkatkan Awareness. *E-Proceeding Of Art & Design*, 8(6), 2840. ISSN : 2355-9349
- Selvia, S. (2020). Perancangan Motion Comic sebagai Media Edukasi tentang Kepedulian terhadap Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48-65. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.23503>
- Shen, L., Luo, S., Huang, C., & Chen, B. (2012). SD Models: Super-Deformed Character Models. *Computer Graphics Forum*, 31(7), 2067-2075. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8659.2012.03199.x>
- Shiddiq H, R., & Albar, D. (2021). Desain Ilustrasi Tokoh Suryaputra Karna Mahabharata. *DIVAGATRA - Jurnal Penelitian Mahasiswa Desain*, 1(2), 214-225. <https://doi.org/10.34010/divagatra.v1i2.5709>
- Sutanto, S., & Wardaya, M. (2021). THE PARADIGM SHIFT OF COMIC AS STORYTELLING MEDIA. *Journal Of Visual Communication Design*, 5(1), 61-75. <https://doi.org/10.37715/vcd.v5i1.2290>
- Sutton, T., & Whelan, B. (2004). The Complete Color Harmony. Rockport.
- Vriends, N., Pfaltz, M., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers In Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>