

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Profesi desain grafis seringkali dianggap sebagai bidang yang kreatif dan inovatif, pekerjaan yang kerap menghadapkan mereka pada ide-ide kreatif yang diungkapkan dalam format visual. Desainer grafis memegang peran yang cukup penting dalam setiap jenis usaha sebab desainer grafis memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan secara visual dengan cara yang menarik dan mudah dimengerti. Selain itu, desainer grafis merupakan individu profesional yang fokus terhadap pembuatan dan pengembangan konten visual untuk *platform* digital.

Di era ekonomi kreatif saat ini, permintaan akan konten visual berkualitas tinggi meroket, menempatkan desainer grafis di pusat industri digital. Namun, di balik citra profesi yang dinamis dan modern, tersembunyi sebuah realitas yang penuh tekanan. Industri kreatif sering kali diwarnai oleh budaya kerja "selalu aktif" (*always-on culture*), di mana batas antara waktu kerja dan kehidupan pribadi menjadi kabur. Hal ini diperparah dengan model kerja *freelance* atau kontrak jangka pendek yang umum di bidang ini, yang menciptakan ketidakpastian finansial dan kurangnya jaminan sosial, menambah beban psikologis yang signifikan bagi para pelakunya.

Meskipun terlihat menyenangkan dan kreatif, desainer grafis merupakan sebuah pekerjaan yang penuh tantangan. Tekanan untuk menciptakan karya yang inovatif serta memenuhi ekspektasi klien dapat menjadi sangat tinggi. Ada beberapa faktor kesehatan mental desainer grafis yang sering terabaikan. *Deadline* yang ketat menjadi salah satu faktor penting; tekanan untuk menyelesaikan proyek dalam waktu yang singkat bisa menyebabkan stres dan kecemasan. Revisi berulang juga berkontribusi, di mana perubahan desain yang terus menerus dapat menyebabkan frustrasi dan menguras energi. Sehingga hal tersebut berdampak buruk terhadap kesehatan mental.

Lebih dari sekadar tekanan administratif, tantangan psikologis yang dihadapi desainer grafis bersifat unik. Proses kreatif itu sendiri adalah sebuah aktivitas yang rentan secara emosional. Setiap karya adalah perpanjangan dari diri desainer, sehingga kritik subjektif dari klien atau publik seringkali terasa seperti serangan personal. Hal ini dapat memicu sindrom imposter (*imposter syndrome*), sebuah fenomena psikologis di mana individu meragukan kemampuan mereka dan merasa tidak pantas meraih kesuksesan, meskipun bukti eksternal menunjukkan sebaliknya. Akumulasi dari tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada kelelahan emosional (*burnout*), suatu kondisi stres kronis yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, sinisme terhadap pekerjaan, dan perasaan tidak efektif.

Profesi desainer grafis menggabungkan kemampuan artistik dengan

pengetahuan teknis untuk menghasilkan berbagai elemen grafis yang berfungsi menyampaikan pesan, meningkatkan estetika, dan memfasilitasi interaksi pengguna di media digital. Meskipun terlihat menyenangkan dan kreatif, desainer grafis merupakan sebuah pekerjaan yang penuh tantangan. Tekanan untuk menciptakan karya yang inovatif serta memenuhi ekspektasi klien dapat menjadi sangat tinggi. Ada beberapa faktor kesehatan mental desainer grafis yang sering terabaikan. *Deadline* yang ketat menjadi salah satu faktor penting; tekanan untuk menyelesaikan proyek dalam waktu yang singkat bisa menyebabkan stres dan kecemasan. Revisi berulang juga berkontribusi, di mana perubahan desain yang terus menerus dapat menyebabkan frustrasi dan menguras energi. Sehingga hal tersebut berdampak buruk terhadap kesehatan mental.¹

Kesehatan mental merujuk pada kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara baik dalam beraktivitas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan kesehatan mental sebagai "suatu keadaan kesejahteraan seseorang dapat menyadari potensi dirinya, menghadapi stres, bekerja dengan produktif, dan berkontribusi pada masyarakat." Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menjalani hidup dalam berbagai peran sosial, pribadi, dan profesional.²

Kondisi Kesehatan mental setiap individu berbeda serta mengalami perubahan dalam perkembangannya. Karena pada dasarnya manusia dihadapkan pada keadaan untuk menyelesaikan permasalahan dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya. Salah satu permasalahan sebagai makhluk sosial, individu kerap mengalami permasalahan kesehatan mental yang dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial.³

Dukungan sosial adalah bantuan emosional, fisik, dan informasi yang diterima seseorang dari orang-orang disekitarnya, seperti keluarga, teman, pasangan, dan rekan kerja. Bentuk dukungan ini bisa berupa dorongan emosional, bantuan praktis, maupun saran yang membangun. Hubungan sosial yang sehat memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup dan menjaga keseimbangan mental mereka.⁴ Pemberian dukungan sosial terhadap individu dapat memberikan penguatan, terutama pada hal menumbuhkan rasa

¹ Dessy Res Amalia. Desain Grafis: Prinsip-prinsip Desain Grafis, (<https://dessyresmalia.wordpress.com/2017/03/19/artikel-design-grafis/>, diakses 29 Oktober 2019).

² Lindarda S. Panggalo, M.Psi., Psikolog dkk, Kesehatan Mental (jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia: 2024), hal. 1

³ Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 10.

⁴ Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Pentingnya Dukungan Sosial Dalam Menjaga Kesehatan Mental

aman agar dapat melakukan partisipasi aktif pemberian bentuk kasih sayang, perhatian, apresiasi, juga eskplorasi dalam kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri pada seseorang individu agar dapat menghadapi situasi baru serta permasalahan yang terdapat di dalam kehidupannya.⁵

Penilaian positif dukungan sosial mengartikan bahwa individu mempersepsi dukungan yang diberikan oleh individu lain telah diterima serta sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan.⁶ Dukungan sosial sangat dibutuhkan terutama pada individu yang terlibat dalam suatu komunitas yang memiliki ketertarikan dengan profesi yang individu tersebut tekuni salah satu komunitas yang dimaksud ialah komunitas Ruang Edit yang merupakan sebuah *platform* yang dirancang khusus untuk para desainer grafis guna saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan inspirasi. Komunitas Ruang Edit memungkinkan para desainer untuk terhubung, berkolaborasi, serta mendapatkan dukungan dari anggota lainnya.

Ruang Edit dibentuk pada tanggal 21 Desember 2021, Oleh Defri Habiebi. Asal mula dibangunnya Ruang Edit yaitu berasal dari keresahan Defri pada akhir 2019, dimana Defri bergabung dengan salah satu grup editing yang sengaja tidak kami sebutkan namanya. Ketidaknyamanan Defri akan adanya peraturan grup yang menurutnya aneh dan tidak masuk akal, akhirnya ia memutuskan untuk mengundurkan diri dari grup tersebut. Defri dengan jumlah followers 800 pada masa itu memberanikan diri untuk membentuk sebuah grup chat WhatsApp yang pada awal mulanya dibangun hanya bertujuan untuk mengumpulkan orang-orang yang memiliki visi misi dan tujuan yang sama yaitu belajar seputar editing.

Pada awal pendirian ruang edit member yang terdaftar kurang dari 100 member, namun seiring berjalannya waktu pada akhirnya grup utama ruang edit jilid 1 pun penuh dan terbentuklah jilid 2 hingga seterusnya. Pada akhirnya ruang edita kini mencapai jilid 15 dan di dalamnya dan tersebar diseluruh kota di indonesia, Bahkan mancanegara. Ruang edit sering disebut dengan julukan "RE" singkatan dari kata Ruang Edit itu sendiri dan dari kata RE itu sendiri dapat diartikan sebagai Revolution of Editing atau Republic of Editing.

Pada awal berdirinya grup chat tersebut dinamai dengan Made with stories, melihat telah adanya nama grup dengan nama yang sama kemudian digantikan dengan ruang edit. Nama ini terinspirasi dari ruang guru aplikasi belajar online yang menyediakan layanan bimbel (bimbingan belajar) terbaik dan terbesar di Indonesia. Nama ruang edit pun menjadi sebuah cita-cita bagi para memebnnya untuk mewujudkan sebuah komunitas besar yang dapat membina para

⁵ Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 63-64

⁶ Widianoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dari dosen dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Journal An-nafs: kajian penelitian psikologi*, 4(1), 1-14.

memberinya untuk belajar design grafis hingga segala hal yang berkaitan dengan multimedia, dengan harapan dapat berkembang luas dan menjadi kiblat dunia multimedia esok nanti. Bahkan dapat berkembang pesat menjadi Mega community di Indonesia, pencapaian yang patut di syukuri kiri ruang edit sudah mulai mengepakkan sayapnya perlahan mulai tersebar member disetiap kota di Indonesia hingga mancanegara dan mampu membangun relasi besar dengan tokoh-tokoh publik Indonesia. Selain design ruang edit pun bergerak dalam gerakan kemasyarakatan yaitu membantu korban bencana alam, dengan bantuan donasi ataupun menyalurkan dana beberapa yayasan yatim piatu sebagai bentuk kekeluargaan dan solidaritas anggotanya.

Dibangunnya Ruang Edit tidak lain karena terus berjalannya teknologi media digital, maka sudah menjadi tuntutan bagi seluruh manusia untuk mengikuti zaman yang sudah mulai terdigitalisasi ini dari alat komunikasi bahkan hingga pemasaran, bahkan metode pembayaran. Maka tak heran bila pada akhirnya semua orang akan berlomba lomba untuk mencari ilmu seputar multimedia, maka Ruang Edit memberikan jasa bimbingan berupa materi Design, Photography, dan Videography untuk membangun skill dan juga merribentuk karakter diri melalui media sosial. Sehingga lahirnya Ruang Edit dapat membantu anak muda untuk terus berkumasi dan berinovasi, dengan harapan dapat membangun Indonesia yang lebih maju dengan kreatifitas dan karya anak Ruang Edit.

Pada awal pembentukan Ruang Edit, Ruang Edit hanya sebatas grup sharing yang menjadi wadah para anggotanya, tidak ada materi dan bahkan sistem keorganisasian belum terbentuk secara rapih. Kefakuman ini berjalan selama kurang lebih 3 bulan, dan berakhir pada pembentukan Ruang Edit jild 5, dimana founder tidak mampu lagi mengelola 5 grup sekaligus dan pada akhirnya ia memutuskan untuk memberikan kepercayaan pada beberapa anggota dari tiap tiap grup untuk menjadi penanggung jawab pada grup tersebut. terpilihnya mereka sebagai admin tidak dilihat dan seberapa besar akun Instagram mereka, seberapa aktif mereka, atau seberapa bagus design mereka, namun terpilihnya admin dilihat dari loy alitas dan inovasi yang ada dalam diri mereka, Harapan utama dengan terbentuknya admin adalah dapat membantu memajukan tiap tiap grup dan dapat mempermudah saat kontroling anggota.

Tepat diawal 2020, trend Typography sangat mergemur didunia instagram, bahkan hamper suruh masyankat hatagem tertarik untuk menyusun tulisan secara tapin demi menberk as besan indah pade Pistatstorynya. Melihat ramanya duna stagem yang penuh dengan Typography pads aktunya para anggota grup memberikan masukan kepada founder untuk membuat satu instagram official denpan penult kenquan karena merasa belum layak untuk mengenalkan din kestagram tham Sanjaya merupakan salah satu member Ruang Edit jild 1 yang menibelkan akun Instagram keduanya untuk dijadikan akun reami milik Ruang Edit, kemudian akan tersebut diambil alih founder dan mulla perlahan membangun anteraksi dengan para pengikutnya Pada awal pembuatan Instagram

Rakun tersebut merupakan akun Repostariknya karya anggota Ruang edit dan berlangsung selama 3 bulan dan keseruan berubah menjadi tempat dokumentasi kegiatan Ruang Edit mulai dari challenge, hingga event *wrent getting* lainnya.

Keberadaan komunitas ruang edit memberikan dampak positif yang signifikan bagi para anggotanya. Anggota dapat saling berbagi tips dan trik yang membantu meningkatkan keterampilan editing mereka. Komunitas ini juga menjadi tempat yang ideal untuk bertemu dengan individu yang memiliki minat serupa, sehingga dapat memperluas jaringan profesional. Terpapar pada berbagai karya desain dari anggota lainnya dapat menjadi sumber inspirasi yang tiada henti untuk melihat perkembangan Ruang Edit bisa langsung kunjungi media sosialnya, Instagram @*ruang_edit.id* dan Tiktok @*ruang_edit* dan Youtube @*officialruangedit*.⁷

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, bahwa pentingnya kesehatan mental bagi desainer grafis yang tidak boleh diabaikan. Karena dalam profesi tersebut mereka sangat mengandalkan kreativitas, fokus dan ketahanan emosional. Kesehatan mental bukan hanya sekedar pelengkap melainkan sebuah fondasi utama bagi mereka, di tengah tekanan pekerjaan yang tinggi dan ekspektasi klien yang sering kali berubah-ubah dukungan sosial menjadi penyangga penting bagi para desainer grafis. Maka dari itu, penulis ingin melakukan penelitian skripsi dengan judul "Hubungan *Dukungan Sosial* dengan *Kesehatan Mental* desainer grafis di Komunitas Ruang Edit".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan gambaran dari latar belakang masalah pada penelitian ini, maka peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut:

1. Tekanan seorang klien kepada desainer grafis untuk menyelesaikan proyek dalam waktu yang singkat, bisa menyebabkan stres dan kecemasan.
2. Revisi yang berulang juga berkontribusi, dimana perubahan desain yang terus menerus dapat menyebabkan frustrasi dan menguras energi.
3. Teknologi yang terus berkembang dapat menyebabkan stress dan kecemasan karena harus terus belajar dan beradaptasi.
4. Kurangnya dukungan dari klien, tim, atau keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental desainer grafis.

C. Batasan Dan Rumusan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini berjalan terarah dan fokus, terdapat batasan yang akan diterapkan agar pembahasan tetap terarah dan tidak berkepanjangan. Dengan adanya batasan ini, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih terfokus, mendalam, dan signifikan, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman pengaruh dukungan

⁷ Defri Habiebi, Wawancara Penulis, Padarincang, 02 Januari 2023

sosial dan kesehatan mental desainer grafis di komunitas ruang edit indonesia. Maka penelitian ini hanya membahas mengenai Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Desainer Grafis di Komunitas Ruang Edit. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Dukungan Sosial* pada desainer grafis di komunitas Ruang Edit?
2. Bagaimana tingkat *Kesehatan Mental* pada desainer grafis di komunitas Ruang Edit?
3. Apakah ada Hubungan antara *Dukungan Sosial* dengan *Kesehatan Mental* pada desainer grafis di komunitas Ruang Edit?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *Dukungan Sosial* pada desainer grafis di Komunitas Ruang Edit
2. Untuk mengetahui tingkat *Kesehatan Mental* pada desainer grafis di Komunitas Ruang Edit
3. Untuk mengetahui Hubungan antara *Dukungan Sosial* dengan *Kesehatan Mental* pada desainer grafis di Komunitas Ruang Edit

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Menambah pengetahuan tentang peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengembangkan teori tentang dukungan sosial dan kesehatan mental.
2. Manfaat Praktis
Meningkatkan kesadaran bahwa pentingnya dukungan sosial bagi kesehatan mental dan membantu komunitas ruang edit indonesia meningkatkan kesehatan mental anggotanya.
3. Manfaat untuk Tempat Penelitian
Membantu desainer grafis untuk memahami bahwa pentingnya dukungan sosial dan menyediakan informasi untuk pengembangan kebijakan kesehatan mental di industri kreatif.
4. Manfaat untuk Peneliti
Menambahkan pengetahuan mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian pertama dilakukan oleh Winurini, S. (2019), yang berjudul Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi antara skor religiositas dan skor kesehatan mental pada partisipan, yaitu $r = 0.31$, $p < 0.01$, two tailed. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan

signifikan antara skor religiositas dan skor kesehatan mental pada remaja pesantren dengan 9,61% variansi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh religiositas, sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lain. Sementara hasil lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa di antara dimensi kesehatan mental, religiositas memiliki hubungan positif dan signifikan hanya dengan kesejahteraan sosial, yaitu $r = 0.3$, $p < 0.01$, two tailed. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiositas yang dirasakan oleh remaja pesantren, maka semakin tinggi pula dimensi kesejahteraan sosial mereka, begitu pun sebaliknya. Persamaan penelitian terletak pada permasalahan yang diteliti yaitu "kesehatan mental" juga terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuantitatif korelasional. Adapun perbedaan penelitian yaitu terdapat pada Religiositas serta terhadap sasaran sampel atau tempat penelitian.

2. Penelitian kedua, dilakukan oleh Azhari, M. A. (2021), dengan judul Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. Tujuan penelitian ini adalah membahas hadis tentang kesehatan mental dengan pendekatan psikologi agama. Metode penelitian ini menggunakan jenis kualitatif melalui studi pustaka dan analisis isi. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum kesehatan mental, hadis tentang kesehatan mental, dan kesehatan mental dengan pendekatan psikologi agama. Kesimpulan penelitian ini bahwa kesehatan mental berkaitan dengan psikoterapi melalui amalan ibadah, dalam artian segala macam ajaran serta ritual dalam agama dapat membantu menyembuhkan gangguan mental dan ajaran agama menjauhkan dari penyelesaian negatif. Penelitian ini diharapkan memiliki pengayaan khazanah bagi kesehatan dan pengetahuan Islam. Persamaan penelitian terletak pada variabel penelitian yaitu dukungan sosial dan kesehatan mental. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada tujuan penelitian pada penelitian terdahulu tujuannya adalah untuk membahas hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental menggunakan pendekatan psikologi agama. Sedangkan, tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada desainer grafis di Komunitas Ruang Edit, untuk mengetahui tingkat kesehatan mental pada desainer grafis di Komunitas Ruang Edit Indonesia, untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada pada desainer grafis di Komunitas Ruang Edit. Perbedaan berikutnya terletak dalam metode penelitian yang di gunakan, pada penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif deskriptif dan analisis isi sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan kuantitatif korelasional, perbedaan berikutnya juga terletak pada sampel atau sasaran penelitian.
3. Penelitian ketiga, dilakukan oleh Rahmadia, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Saris, M. (2024), yang berjudul Dampak dukungan sosial terhadap

kesehatan mental penyandang disabilitas. Penelitian ini menganalisis dampak dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada penyandang disabilitas Indonesia melibatkan 250 partisipan berusia 18-65 tahun. Data dikumpulkan menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berdampak pada kesehatan mental yang lebih baik ($b = -0.42$, $p < .001$ untuk depresi; $b = -0.36$, $p < .001$ untuk kecemasan; $b = -0.39$, $p < .001$ untuk stres). Disini dukungan keluarga muncul sebagai prediktor terkuat, serta berkorelasi negatif dengan depresi ($r = -0.51$, $p < .001$) dan kecemasan ($r = -0.43$, $p < .001$). Skor ini menegaskan bahwa dukungan sosial sangat krusial bagi kesehatan mental individu disabilitas. Selain itu, hasil dari moderasi akan usia yang mengidentifikasi/menunjukkan bahwa dukungan sosial lebih berpengaruh pada penyandang disabilitas usia yang lebih tua ($b = -0.14$, $p < .05$). Persamaan penelitian yaitu terletak pada variabel penelitian "dukungan sosial dan kesehatan mental". Perbedaan penelitian terletak pada sampel penelitian atau lokasi penelitian, sasaran penelitian terdahulu adalah penyandang disabilitas sedangkan sasaran penelitian peneliti yaitu pada desainer grafis. Perbedaan berikutnya juga terletak pada metode penelitian yang digunakan. Dalam metode penelitian yang relevan menggunakan metode analisis regresi linear berganda sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan analisis korelasional.

G. Definisi Operasional

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan. Dukungan sosial yang dirasakan menunjuk pada fungsi bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang yang bermakna seperti orangtua, keluarga, teman, guru, dan kerabat. Indikator untuk mengukur dukungan sosial yaitu keluarga, teman dan *significant other*.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental adalah salah satu aspek penting dalam kesejahteraan seseorang, kesehatan mental merupakan kondisi kesehatan yang memiliki keseimbangan yang baik antara fisik, mental, dan sosial. Indikator untuk mengukur kesehatan mental yaitu 1). Mempunyai perasaan yang positif, dapat ditandai dengan perasaan-perasaan yang berbahagia dalam menjalani kehidupan. 2) Mampu melakukan penyesuaian terhadap tantangan yang dihadapi. 3) Menerima diri sendiri serta orang lain secara sukarela atau apa adanya. 4) Memperlakukan diri sendiri serta orang lain dengan cara yang positif.