

PERANCANGAN ACTIVEWEAR UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI WARNA

Bella Angela¹⁾, Maria Nala Damajanti²⁾, dan Cindy Muljosumarto³⁾

¹⁾ Universitas Kristen Petra
E12170157@john.petra.ac.id

²⁾ Universitas Kristen Petra
mayadki@petra.ac.id

³⁾ Universitas Kristen Petra
cindy.mul@petra.ac.id

ABSTRACT

During this time of the Covid-19 pandemic, many people lost their jobs, finances and a future which made people experience stress and anxiety. This mental disorder is caused by a lack of education about mental health. People still consider mental health problems not as a disease, even though mental health is the same as physical health. One way to be able to maintain mental health is by exercising regularly using activewear clothing to further improve performance. Apart from that, color can also affect mental health. So this design will create a collection of activewear using a color psychology approach that can affect mental health. The collection of activewear in this design aims to help increase self-confidence and increase productivity in daily life to avoid mental disorders.

Keywords: Mental Health, Mental Disorders, Activewear, Color Psychology

ABSTRAK

Selama masa pandemi covid-19 ini membuat banyak orang kehilangan pekerjaan, finansial, dan masa depan yang membuat masyarakat mengalami stres dan kecemasan. Gangguan mental ini disebabkan karena kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental. Masyarakat masih menganggap masalah kesehatan mental ini bukan sebagai penyakit, padahal kesehatan mental sama halnya dengan kesehatan fisik. Salah satu cara untuk dapat menjaga kesehatan mental dengan berolahraga secara teratur dengan menggunakan pakaian activewear agar dapat lebih meningkatkan performa. Selain itu, warna juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Jadi perancangan ini akan membuat koleksi activewear dengan menggunakan pendekatan psikologi warna yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Koleksi activewear dalam perancangan ini bertujuan untuk membantu menambah kepercayaan diri dan menambah produktivitas dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari gangguan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gangguan Mental, Activewear, Psikologi Warna

PENDAHULUAN

Di masa pandemi covid-19 membuat banyak orang merasa bingung, cemas, stres, dan frustrasi. Selain itu banyak orang juga merasa risau karena masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan kondisi setelah pandemi. Bagi sebagian orang, rasa stres dan cemas menghadapi pandemi corona bisa sampai mengganggu kesehatan mental (Nur Afifah, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO, n.d.), "Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri." Artinya, mereka dapat mengatasi tekanan

kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka”.

Di Indonesia sendiri, kesehatan mental masih dipandang sebelah mata. Masyarakat masih menganggap masalah kesehatan mental ini bukan sebagai penyakit. Padahal, kesehatan mental sama halnya dengan kesehatan fisik. Jika tidak ditangani, sekecil apapun gangguan mental dapat mengancam kehidupan seseorang. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, menunjukkan prevalensi rumah tangga dengan anggota yang menderita psikosis sebesar 7/1000 dengan cakupan pengobatan 84,9%. Sementara itu prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur >15 tahun sebesar 9,8%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6%. (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.*)

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan cara melakukan olahraga dengan teratur. Karena dengan olahraga, area kognitif di bagian otak diseimbangkan kembali sehingga pengidap stres dapat memproses masalah dengan lebih jernih, yang membantu memulihkannya dari gangguan mental. Pada saat berolahraga pun kita harus menggunakan pakaian *activewear* agar dapat lebih meningkatkan performa. Menurut Dirgantara (2018), *Activewear* adalah “pakaian yang dirancang untuk olahraga atau aktivitas lainnya. Selain itu *activewear* juga lebih mengarah ke pakaian yang menyediakan *style* yang diikuti dengan kenyamanan dan fungsi dari pakaian tersebut.”

Selain berolahraga dengan teratur, warna juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Menurut Lebond (2017), warna diketahui bisa memberikan pengaruh terhadap psikologi, emosi serta cara bertindak manusia. Warna juga menjadi bentuk komunikasi non-verbal yang bisa mengungkapkan pesan secara instan dan lebih bermakna. Carl Gustav Jung (n.d.) membuktikan pengaruh warna bagi psikologi manusia. Beliau meyakini setiap warna punya makna, potensi, dan kekuatan untuk mempengaruhi. Bahkan menghasilkan efek tertentu pada produktivitas, emosi, hingga perubahan *mood* (suasana hati) seseorang. (dalam Psyline, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada perancangan *activewear* untuk membantu menjaga kesehatan mental dengan menggunakan psikologi warna. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk membangun dan memberikan rasa percaya diri sehingga target audiens dapat terhindar dari stress dan kecemasan.

METODE DAN TEORI

Metode yang digunakan dalam pembuatan perancangan ini adalah metode kualitatif, dimana datanya bersifat deskriptif. Selain itu digunakan metode 5W+1H pada proses analisis akar masalah. Data yang sudah terkumpul akan menjadi landasan dalam pembuatan perancangan karya ini.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah: *A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community* (WHO, 2018)

Gangguan Mental

Gangguan jiwa atau gangguan mental merupakan deskripsi sindrom dengan variasi penyebab. Banyak yang belum diketahui dengan pasti dan perjalanan penyakit tidak selalu bersifat kronis. Pada umumnya ditandai adanya penyimpangan yang fundamental, karakteristik dari pikiran dan persepsi, serta adanya efek yang tidak wajar atau tumpul (Rusdi, 2002).

Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan atau *anxiety disorders* adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan (Diferiansyah et al., 2016).

Stres/Depresi

Stres/Depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri (Kaplan & Sadock, 2010). Pendapat mengatakan bahwa stress/depresi adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh defisiensi relatif salah satu atau beberapa aminergik neurotransmitter (noradrenalin, serotonin, dopamin) pada sinaps neuron di sistem saraf pusat (terutama pada sistem limbik) (Rusdi, 2002).

Activewear

“Activewear has been therefore broadly defined as clothing designed from leisure to casual daytime or evening wear.” (Yip, 2020, p. 1).

Warna

Menurut teori Munsell (1858), Warna memiliki peranan penting bagi manusia sebagai elemen estetika, representasi dari alam, dan alat/sarana/media komunikasi (fungsi representasi). Munsell menyelidiki warna dengan standar warna untuk aspek fisik dan psikis. Munsell (1858) mengatakan bahwa warna pokok terdiri dari warna merah, kuning, hijau, biru dan jingga. Sementara warna sekunder terdiri dari warna jingga, hijau muda, hijau tua, biru tua dan nila. (dalam Irma Yulinda Maslich, 2014).

Psikologi Warna

Psikologi warna adalah suatu bidang kajian mengenai bagaimana warna dapat mempengaruhi mood dan tingkah laku, yang merupakan ilmu pengetahuan yang relatif baru (Retno, 2017). Berikut ini adalah beberapa pengaruh psikologi warna menurut Kaina (2004) : Warna dapat menimbulkan daya tarik yang membuat manusia semakin bergairah terhadap sesuatu hal, misalnya warna merah jambu yang dinyatakan berhubungan dengan hal – hal yang romantis dan cinta juga kasih sayang.

Fashion

Fashion merupakan salah satu cara bagi suatu kelompok untuk mengidentifikasi dan membentuk dirinya sendiri sebagai suatu kelompok.

“Fashion terutama busana, merupakan sisi kehidupan masyarakat yang saat ini sedemikian penting sebagai salah satu indikator bagi muncul dan berkembangnya gaya hidup (life style)” (Featherstone, 2001, p. 197).

Color Blocking

Color blocking adalah metode dalam memakai beberapa warna yang solid di dalam pakaian. Pakaian yang menggunakan *color blocking* biasanya menggunakan palet dua warna atau lebih yang menunjukkan nuansa yang berani dan cerah. (Nunez, 2018).

TARGET AUDIENCE

- a. Demografis : Wanita, Berusia 19 – 26 tahun, SES A-B.
- b. Geografis : Kota besar di Indonesia (khususnya di Surabaya).
- c. Psikografis : Kurangnya self-love, tidak percaya diri, up to date.
- d. Behaviour : Aktif di media sosial (Instagram), suka berolahraga, overthinking

ANALISIS 5W + 1H

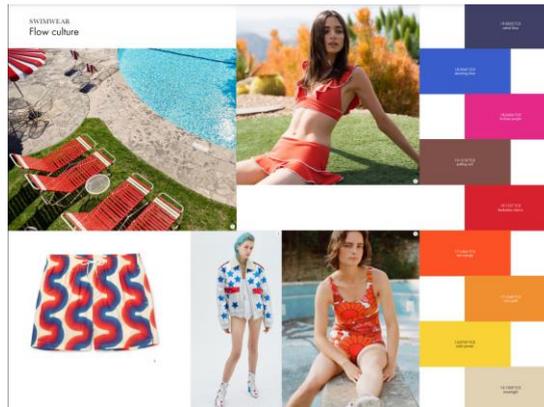
- a. What : Fashion *activewear* dalam perancangan ini menggunakan teori psikologi warna untuk kesehatan mental. Koleksi fashion *activewear* ini bertujuan untuk mengajak dan dapat membantu setiap orang agar dapat menjaga kesehatan mental dan dapat membantu orang yang sedang mengalami mental illness. Sehingga kedepannya kita dapat meningkatkan kepercayaan diri dan dapat menghadapi stres dengan baik tanpa mendestruksi diri.
- b. When : Perancangan ini akan diwujudkan mulai dari bulan Oktober 2020. Hal ini dimulai dari riset mengenai kesehatan mental, penyakit mental, dan psikologi warna. Kemudian perancangan ini akan terus berlanjut dengan eksplorasi penerapan desain teknik *color blocking* pada desain koleksi *activewear*. Ketika perancangan kostum telah selesai dibuat, maka kostum akan siap digunakan oleh target audience untuk berolahraga dan penggunaan sehari-hari seperti pergi ke *mall*, *cafe*, dan *grocery store*.
- c. Where : Koleksi *fashion activewear* ini diproduksi di Surabaya dan akan diperjual belikan secara *online* melalui *Instagram*.
- d. Who : Koleksi *fashion activewear* dalam perancangan ini ditujukan untuk perempuan berumur 19 – 26 tahun yang *aware* akan *mental health* dan suka berolahraga.
- e. Why : Untuk dapat menjaga kesehatan mental sendiri kita juga harus aktif bergerak dengan berolahraga yang menggunakan pakaian *activewear* yang dirancang sesuai untuk kebutuhan dan juga menggunakan psikologi warna, agar orang yang memakai *activewear* tersebut dapat terpicu untuk mempengaruhi level percaya diri dan dapat menambah energi positif.
- f. How : Material kain yang akan digunakan adalah kain katun untuk atasan dan bawahan. Sedangkan untuk *sport bra* dan *leggings* akan menggunakan kain spandek. Selain itu, teknik yang akan digunakan dalam pembuatan *activewear* ini dengan menggunakan teknik *colour blocking*.

KONSEP PERANCANGAN

Konsep perancangan *activewear* ini didasarkan pada psikologi warna yang dapat mempengaruhi psikologi, emosi, dan cara bertindak manusia, sehingga dapat menjaga kesehatan mental dan dapat membantu orang yang mempunyai gangguan mental. Perancangan ini menggunakan dua gangguan mental yaitu, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan depresi.

KONSEP DESAIN

Konsep pada produk *activewear* yang akan dirancang yaitu berdasarkan beberapa tahap seperti pembuatan *moodboard*, *lifestyle board*, dan eksplorasi. Eksplorasi perancangan *activewear* ini diadaptasi dari *trend forecasting* dari MarediModa SS/2021 “*Flow Culture*”.



Gambar 1. *Trendforecast MareDiModa SS/2021*

Sumber: maredimoda.com

WARNA

Warna yang digunakan merupakan psikologi warna untuk membantu tingkat kecemasan (*anxiety disorder*) dan depresi / stres. Warna kuning dapat memberikan suasana lebih hidup dan energik, selain itu dapat memberikan keinginan untuk semakin produktif. Warna merah melambangkan energi, semangat, dan kekuatan. Warna hijau memiliki efek menenangkan dan bisa meredakan kecemasan dan stres. Warna biru dapat menciptakan sensasi kedamaian, tenang dan lembut, dapat menenangkan pikiran, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan.



Gambar 2. Warna

MOODBOARD



Gambar 3. *Moodboard*

PROSES PERANCANGAN

Thumbnail



Gambar 4. *Thumbnail*

Fashion Illustration



Gambar 5. *Fashion Illustration*

Produk Akhir



Gambar 7. *Koleksi Activewear*
Sumber: dokumentasi pribadi

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada masa pandemi covid-19 ini membuat kesehatan mental kita menjadi tidak stabil, karena selama masa pandemic ini banyak orang-orang kehilangan pekerjaan sehingga membuat orang tersebut stress dan menimbulkan kecemasan. Gangguan mental ini tidak boleh dianggap remeh, karena jika tidak ditangani dengan tepat bisa menyebabkan kematian. Salah satu cara yang dilakukan untuk menangani kondisi tersebut adalah dengan rajin berolahraga. Dengan berolahraga tubuh kita memproduksi hormon endorfin yang dapat memicu rasa positif. Tetapi saat berolahraga juga dianjurkan untuk menggunakan pakaian khusus berolahraga seperti *activewear*.

Oleh karena itu perancangan *fashion activewear* ini ingin mendukung masyarakat dalam menghadapi kesehatan mental maupun gangguan mental. Oleh karena itu perancangan ini menghasilkan koleksi *activewear* dengan menggunakan pendekatan psikologi warna yang dapat membantu mempengaruhi *mood* seseorang. Psikologi warna mempunyai makna, potensi, dan kekuatan untuk mempengaruhi. Selain itu, dalam sisi *fashion* perancangan ini menggunakan *color blocking* dengan warna-warna yang sudah ditentukan yang dapat mempengaruhi psikologi seseorang. *Colorblocking* merupakan salah satu teknik menggabungkan warna-warna yang *bold*. Sehingga warna yang *bold* itu bisa mempengaruhi *target audience* untuk mempengaruhi *dan* bisa merubah *mood* untuk lebih merasa positif dan untuk lebih produktif sehingga terhindar dari stress dan kecemasan.

REFERENSI

- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R., 2016, *Gangguan Cemas Menyeluruh General Anxiety Disorders*, Online, (<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:TJ-iwUzegFsJ:https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/download/1510/pdf+&cd=3&hl=en&ct=clnk&gl=id>), diakses tanggal 16 September 2020)
- Dirgantara, A., 2018, *Apakah perbedaan dari sportswear dan activewear?*, Online, (<https://www.dictio.id/t/apakah-perbedaan-dari-sportswear-dan-activewear/24157>), diakses tanggal 16 September 2020)
- Featherstone, M., 2001, *Posmodernisme dan Budaya Konsumen*, Pustaka Pelajar. [Jenis ref: Buku]
- Hadi, A., 2020, *Olahraga Teratur Bisa Mencegah Gangguan Kesehatan Mental*, Online, (<https://tirto.id/olahraga-teratur-bisa-mencegah-gangguan-kesehatan-mental-es1x>), diakses tanggal 16 September 2020)
- Irma Yulinda Maslich, 2014, *Teori warna & psikologis warna*, Online, (<https://www.slideshare.net/IrmaYulindaMaslich/teori-warna-psikologis-warna-42983871>), diakses tanggal 17 September 2020)
- Kaina, 2004, *Colour Therapy: Pengaruh dan kekuatan warna dalam kehidupan*, Enigma. [Jenis ref: Buku]
- Kaplan, J. B., & Sadock, T. C., 2010, *Sinopsis: Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku. Psikiatri Klinis Edisi Ketujuh: Vol. Psikiatri Klinis Edisi Ketujuh*, Bina Rupa Aksara. [Jenis ref: Buku]
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, _____, Online, (<https://www.kemkes.go.id/article/view/19030400005/perlu-kepedulian-untuk-kendalikan-masalah-kesehatan-jiwa.html>), diakses tanggal 2 Oktober 2020)
- Lebond, B., 2017, *Arti dan Pengaruh Warna bagi Psikologi Manusia. Warna dapat mempengaruhi mood*, Online, (<https://psyline.id/arti-dan-pengaruh-warna-bagi-psikologi-manusia/>), diakses tanggal, 20 September 2020)

- Liputan6.com., ____, 2020, 8 *Warna Ini Dapat Menurunkan Stres, Berikut Penjelasan Ilmiahnya*, Online, (<https://hot.liputan6.com/read/4285637/8-warna-ini-dapat-menurunkan-stres-berikut-penjelasan-ilmiahnya>, diakses tanggal 20 September 2020)
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B., 2005, *Psikologi Abnormal*, Erlangga. [Jenis ref: Buku]
- Nunez, K., 2018, *What Is Colorblocking?*, Online, (<https://www.liveabout.com/what-is-colorblocking-13649>, diakses tanggal 20 September)
- Nur Afifah, M., 2020, Mei, *Bagaimana Dampak Stres Pandemi Corona pada Kesehatan Mental dan Fisik?*, Online, (<https://health.kompas.com/read/2020/05/10/190700368/bagaimana-dampak-stres-pandemi-corona-pada-kesehatan-mental-dan-fisik-?page=all>, diakses tanggal 1 September 2020)
- Retno, D., 2017, 17 *Pengaruh Warna Terhadap Psikologi Manusia*, Online, (<https://dosenpsikologi.com/peengaruh-warna-terhadap-psikologi-manusia>, diakses tanggal 17 September 2020)
- Rusdi, M., 2002, *Gejala Depresi, Diagnosa Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari PPDGJ-III*, Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya, 58-65. [Jenis ref: Buku]
- Singha, K., 2012, Analysis of Spandex/Cotton Elastomeric Properties: Spinning and Applications, *International Journal of Composite Materials*, 2(2): 11-16, [online], (<https://doi.org/10.5923/j.cmaterials.20120202.03>, diakses tanggal 22 September 2020)
- W. F., M., 2010, *Catatan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, EGC. [Jenis ref: Buku]
- WHO, ____, *Mental health: Strengthening our response*, [online], (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, diakses tanggal 2 Oktober 2020)
- WHO, ____, 2018, *Mental health: Strengthening our response*, Online, (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, diakses tanggal 19 September 2020)
- Yip, J., 2020, *Latest Material and Technological Developments for Activewear*, Woodhead Publishing. [Jenis ref: Buku]