

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Di masa sekarang, kesehatan mental menjadi hal yang banyak mendapat sorotan serta banyak diperhatikan oleh masyarakat. Kesehatan mental sendiri menjadi sorotan dikarenakan gaya hidup masyarakat sekarang banyak mendapat tekanan dari berbagai kegiatan, banyak persaingan ketat yang kompetitif sehingga mendapat banyak tuntutan untuk sukses yang lebih besar. Masalah-masalah tersebutlah yang dapat memunculkan gejala stress yang jika dibiarkan dapat berpotensi menjadi gangguan mental.

Banyak cara untuk meredakan stress remaja, salah satunya adalah kegiatan *journaling*. *Journaling* adalah sebuah kegiatan yang kita lakukan di atas buku. Pengalaman, pikiran, dan ide kita adalah isi dari buku ini. Menulis jurnal juga merupakan cara untuk membongkar pikiran serta harapan, yang akan membimbing kita untuk mencapai sesuatu yang nyata serta dapat mempelajari diri kita yang tidak diketahui orang lain. Erford, Bradley T. (2015) mengatakan bahwa jurnal dapat digunakan untuk tujuan penemuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis. Selain itu, *journaling* juga dapat membantu kita dalam mendapatkan perspektif yang berbeda tentang diri kita sendiri di masa depan, kita dapat menilai diri kita sendiri seperti contohnya setelah mengalami masalah kita akan terpuruk tetapi di masa depan ketika membaca jurnal tersebut kita menyadari bahwa masalah itu tidak seburuk yang kita pikirkan dan kita akhirnya bisa bangkit kembali. “Menulis jurnal dapat membantu kita secara emosional dengan mengurangi kecemasan, mengurangi stres, dapat mendorong kita untuk menganalisis kehidupan kita sehari-hari, mendeskripsikan kekhawatiran dan ketakutan kita, serta mengidentifikasi apa yang membatasi atau bahkan menghalangi tujuan kita.” kata Robert Kraft, seorang profesor psikologi di Otterbein University.

Di era modern ini, media sosial sangat erat di kehidupan masyarakat terutama remaja. Media sosial sudah menjadi media yang paling praktis digunakan.

Tak heran, banyak pula remaja yang yang memanfaatkannya sebagai tempat mereka bercerita di kala sedih maupun senang. Mencerahkan isi hati melalui sosial media merupakan solusi yang kurang tepat. Ketika seseorang menceritakan isi hati mereka mungkin sebagian remaja mendapatkan bantuan dari orang lain di *platform* tersebut dan mendapatkan beberapa *alternative* solusi, namun pada akhirnya mereka kurang mengembangkan kemampuan solutif yang mereka miliki mengingat manusia merupakan makhluk individu dan sosial.

Berdasarkan Dr. James W. Pennebaker (2014) dalam sebuah studi, Dr. Pennebaker meminta 46 mahasiswa dalam 4 hari berturut-turut dalam 15 menit menuliskan trauma serta topik sepele yang mereka miliki. Dibandingkan dengan mahasiswa yang menulis tentang topik yang tidak penting, mahasiswa yang menulis tentang peristiwa traumatis cenderung tidak pergi ke pusat kesehatan kampus dan minum obat penghilang stres atau antidepresan dalam waktu enam bulan studi.

Berdasarkan penelitian di atas, perlu adanya perancangan sebuah kampanye untuk mensosialisasikan pentingnya jurnaling bagi remaja agar dapat mengekspresikan ide dan pikiran masing - masing, serta mengasah kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Sosial media sebagai tempat bercerita ketika mengalami stress.
2. *Journaling* dapat menjadi pilihan media dalam bercerita ataupun menghibur diri.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Perancangan dibatasi dengan dilakukan pencarian data di Indonesia untuk mempermudah pencarian data dengan menggunakan metode wawancara, studi pustaka, serta kuesioner.
2. Target audiens adalah remaja usia 16 – 20 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

Bagaimana merancang strategi kreatif yang tepat dan menarik untuk menyampaikan pentingnya peran *journaling* dalam mengatasi stres pada remaja secara mandiri?

1.5 Tujuan Perancangan

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan perancangan ini adalah untuk mengedukasi bagaimana peran penting *journaling* dalam mengatasi stres.

1.6 Manfaat Perancangan

1. Diharapkan perancangan ini dapat berguna untuk memperluas wawasan dan pengembangan pengetahuan mengenai peran *journaling* untuk mengatasi stres pada remaja.
2. Menjadi rujukan bagi para perancang yang berminat untuk merancang lebih lanjut peran *journaling* untuk mengatasi stres pada remaja.
3. Dengan adanya perancangan ini diharapkan menjadi motivasi bagi para remaja untuk dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah.

1.7 Metode Perancangan

1.7.1 Jenis Perancangan

Perancangan ini menggunakan metode pendekatan studi pustaka melalui jurnal dan artikel serta wawancara serta kuesioner yang kemudian akan dilanjutkan dengan perancangan kampanye.

1.7.2 Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Teknik tanya jawab yang dilakukan antara penulis dan narasumber berlandaskan tujuan perancangan.

2. Studi Pustaka

Teknik pengumpulan data dengan melibatkan buku, jurnal, internet maupun artikel-artikel berdasarkan data yang valid dan sumber terpercaya.

3. Kuesioner

Teknik pengumpulan data berupa angket yang nantinya perlu dijawab oleh para responden tanpa harus membutuhkan kedatangan mereka.

1.7.3 Populasi

Narasumber dengan kriteria sebagai berikut:

- Aktif atau pernah aktif dalam kegiatan *journaling* yang bersangkutan, karena narasumber yang aktif dalam tersebut sudah pasti mengetahui atau menguasai akan hal – hal yang akan dibahas.
- Memiliki ilmu atau pengetahuan di bidang psikologi karena hal – hal yang akan dibahas berkaitan dengan psikologi.