

## Summary



### Proyek Akhir Desain Komunikasi Visual "PERANCANGAN KAMPANYE PENTINGNYA JOURNALING UNTUK MENGATASI STRES"

Oleh:  
Theresia Ayu Ratna Puspitasari

Pembimbing:  
Tabita Nani Aryani S.Sn, M.Si.

Pada judul kampanye "Write Your Own Life", yang berarti tulislah hidupmu sendiri. Disini target diajak untuk menulis cerita kehidupannya maupun keluh kesahnya agar mereka dapat memahami dari berbagai sudut pandang dari masalah itu.



Masalah:

Di masa sekarang, kesehatan mental remaja menjadi sorotan dikarenakan gaya hidup masyarakat yang banyak mendapat tekanan dari berbagai kegiatan, yang dapat menimbulkan gejala stres. Banyak cara positif untuk meredakan stres remaja, namun banyak remaja yang memanfaatkan media sosial sebagai tempat mereka bercerita.

Solusi:

Dibuatnya perancangan kampanye tentang pentingnya journaling dalam mengatasi stres. Dengan media utama video pendek yang diunggah di youtube serta media sosial instagram yang memudahkannya remaja untuk mengekspresikannya.



### 1. Media Utama

Video pendek yang menceritakan perjalanan seseorang yang memutuskan untuk melakukan journaling setelah dia mengalami masalah. Dengan diberi judul "My Secret Good Friend", teman baik di sini mengacu kepada jurnal atau buku harian. Video ini nantinya diunggah di Youtube.



### 2. Media Pendukung

Berupa akun sosial media Instagram yang memberikan informasi seputar Journaling agar target sasaran dapat mengaksesnya dengan lebih mudah. Sehingga dengan melalui media utama dan media pendukung tersebut target sasaran dapat mengetahui lebih tentang manfaat yang akan didapat dalam melakukan kegiatan journaling.

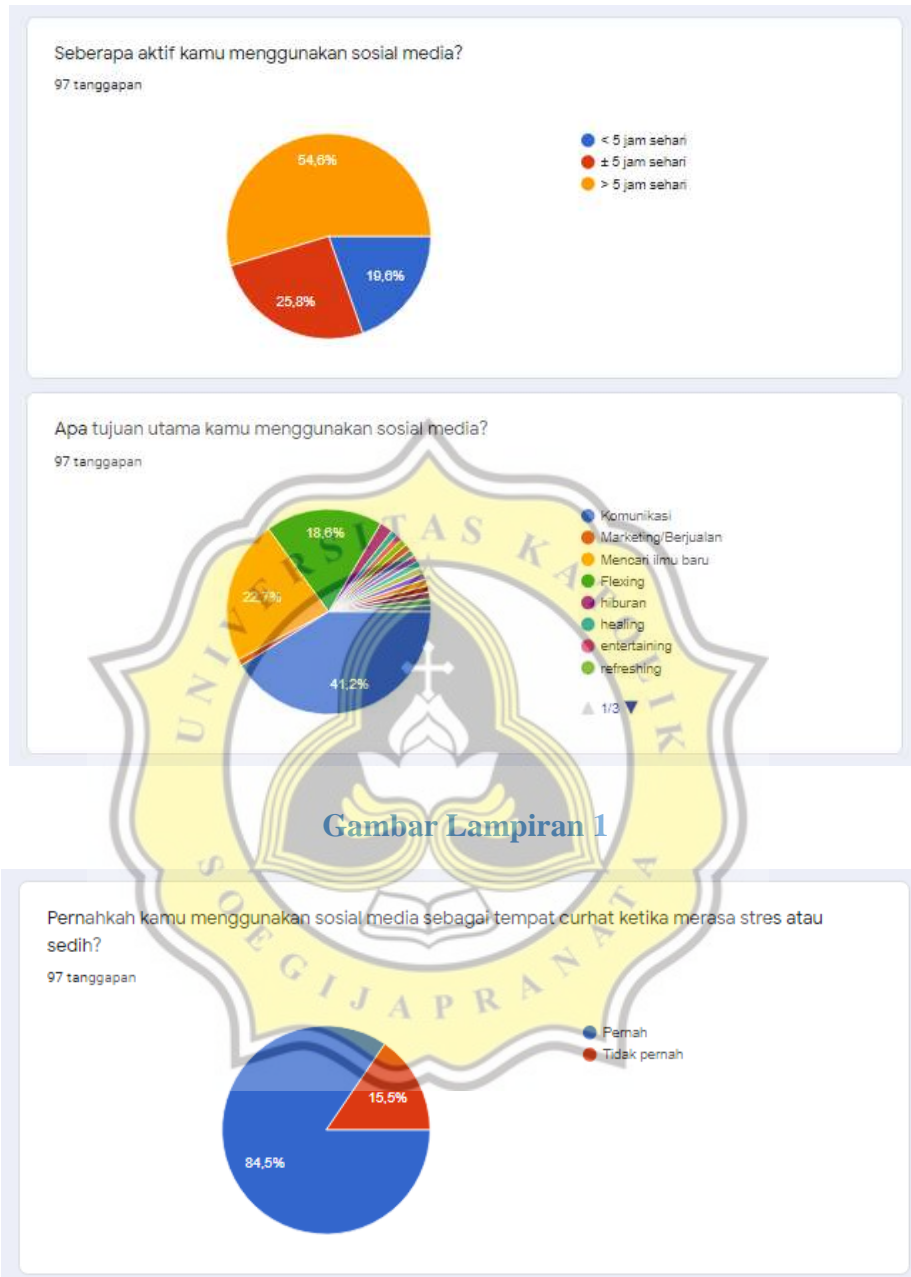


### 3. Media pendukung

Harapan target yang mulai melakukan journaling dipacu dengan pendekatan gratitude journal. Dimana target diajak untuk menulis pada template itu lalu mengunggah ke sosial media mereka masing-masing.

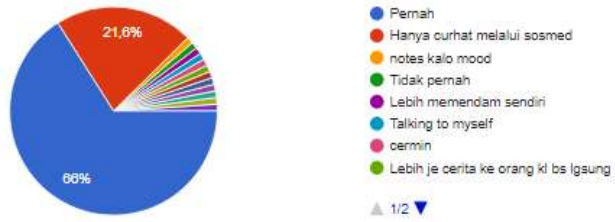
## Gambar Summary

## Lampiran



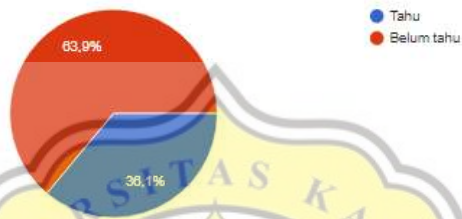
Pernahkah kamu menggunakan media lain untuk bercerita? (Contoh: Buku harian/jurnal)

97 tanggapan



Apakah kamu mengetahui manfaat journaling?

97 tanggapan



Gambar Lampiran 3

Apakah kamu tertarik dengan kegiatan journaling?

97 tanggapan



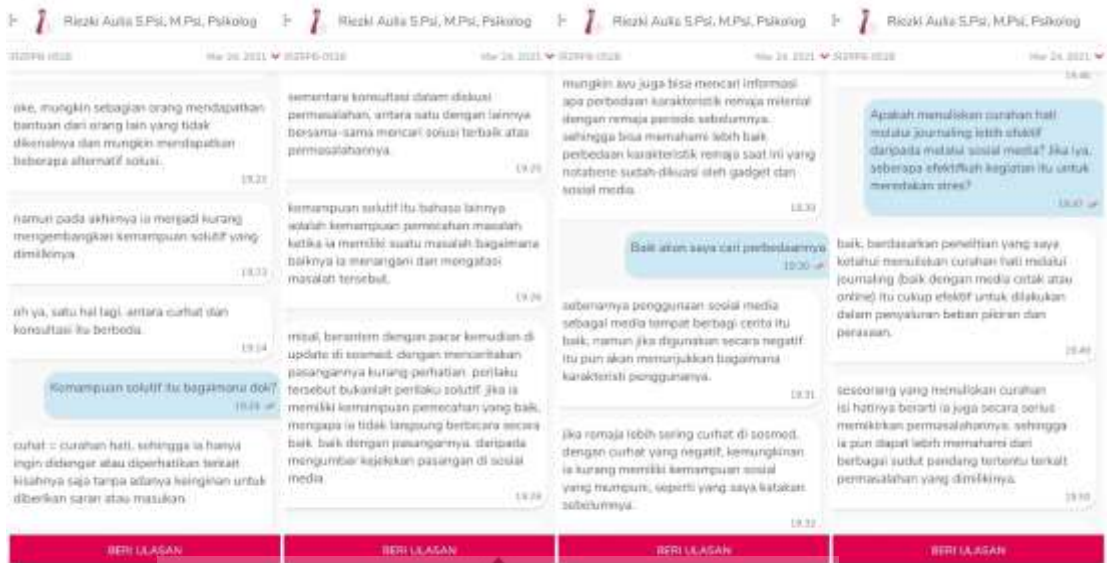
Gambar Lampiran 4



Gambar Lampiran 5



Gambar Lampiran 6



Gambar Lampiran 7



Gambar Lampiran 8



**2.56%** PLAGIARISM  
APPROXIMATELY

## Report #13353741

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