

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.

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 memudahkan remaja untuk mengekaskannya

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.

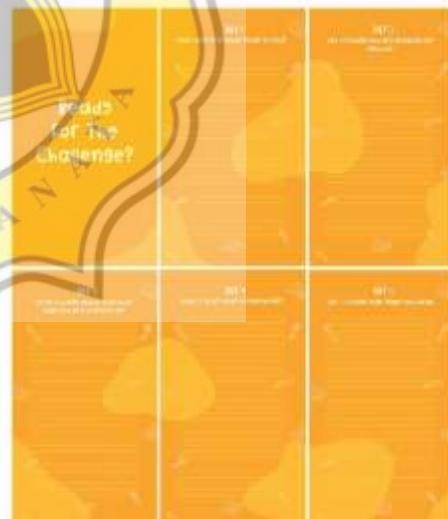


1. Media Utama

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.

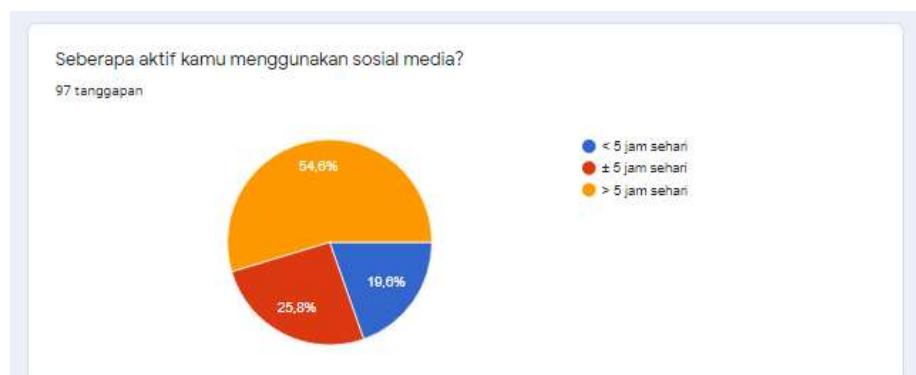


3. Media pendukug

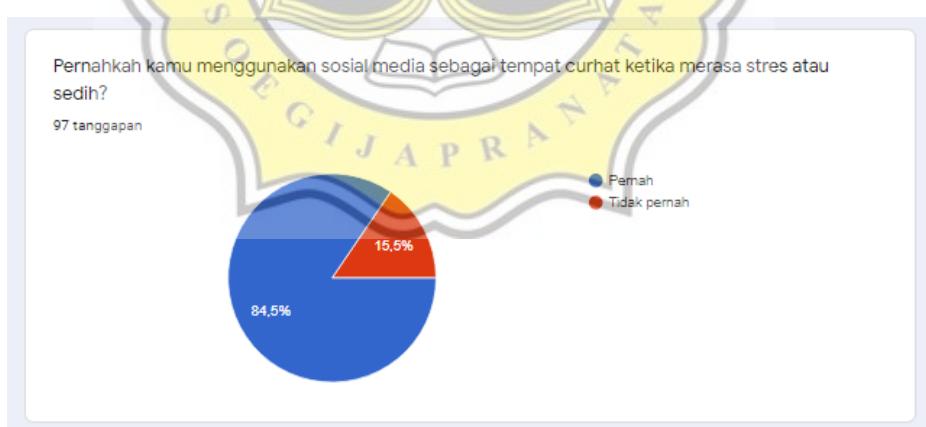
Harapan target yang mulai melakukan journaling dipacu dengan pendekatan gratitude journal. Dimana target diajak untuk menulis pada template itu lalu mengunggah ke sosial media mereka masing-masing.

Gambar Summary

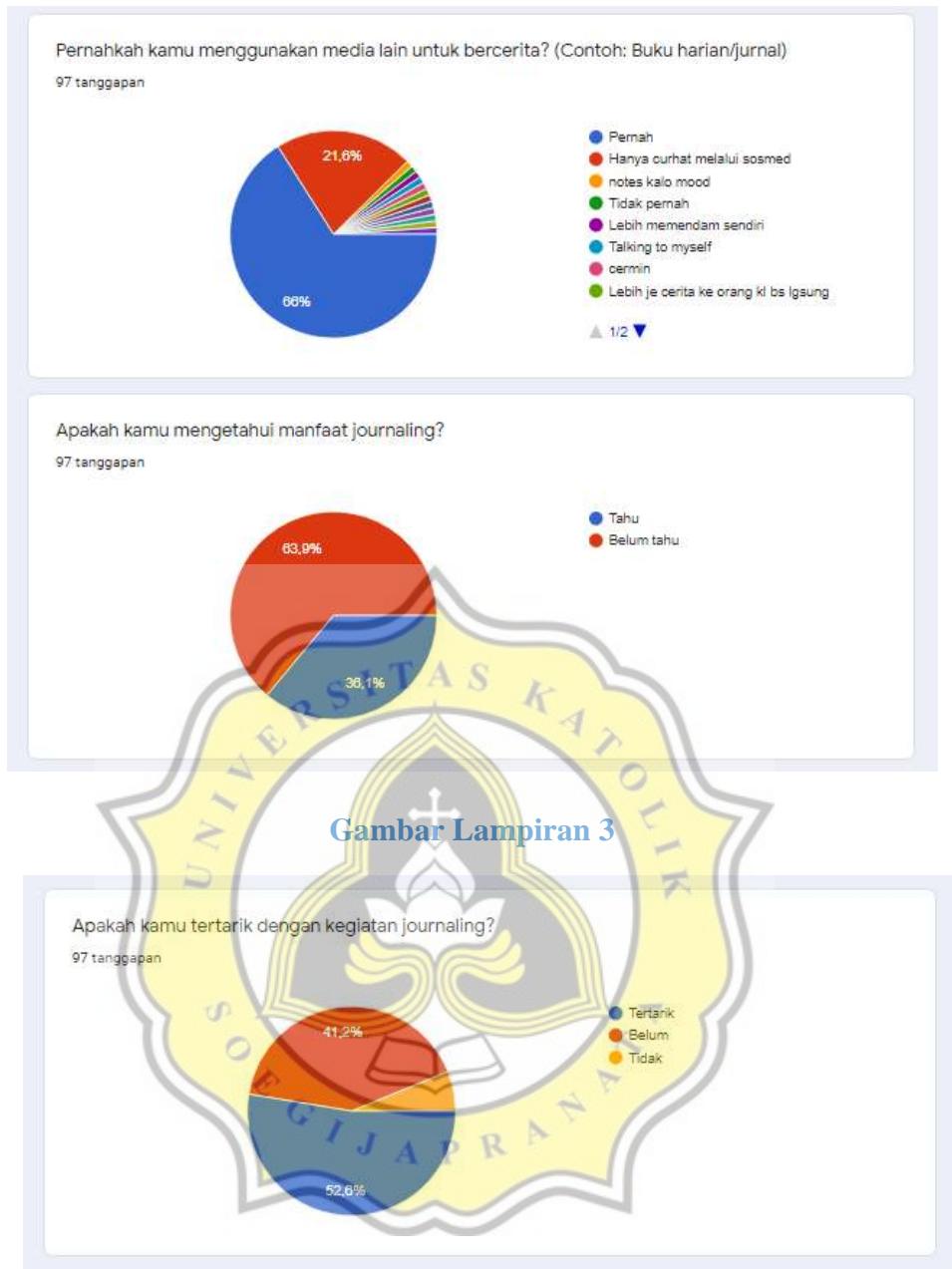
Lampiran



Gambar Lampiran 1



Gambar Lampiran 2



Gambar Lampiran 5

Gambar Lampiran 5	
Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog Staf Pengajar Riau 24.2021 ✓ STAFF-PROFIL	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog Riau 24.2021 ✓ STAFF-PROFIL
ketika jika ayu mengalami kombinasi stres pada remaja mana?	stres yang dialami pada masa SMA ada unsurnya berhubungan dengan pertumbuhan sosial dan yang ketahui adalah kesehatan dan pendidikan
apakah remaja kultur, sekolah,SMA atau masa remaja SMP?	Bersama teman, aktivitas yang dilakukan sebagian besar berlangsung di dunia nyata, meskipun dengan cara di media sosial media, apakah ada pengaruh teknologi atau permenyusun atau menyebabkan mereka melakukan hal-hal ini?
Stres pada remaja Riau 16.11.2021	keniat pada permulaan masa remaja, biasanya sebagian besar mengalami hubungan yang kurang dekat dengan keluarga dan diri sendiri, mengembangkan perasaan cinta dan kasih sayang.
setiap masa remaja mempunyai tugas perkembangannya masing-masing	Untuk beradaptasi dengan keadaan ini, carlah di sosmed, sebenarnya itu adalah caranya untuk selalu yang kurang tepat
Stres pada masa remaja SMA di sekitar usia 15-17 tahun, itu adalah masa kritis	memperbaiki keterlibatan dalam
dimana fokus remaja adalah mencari pencarian jati diri dan persiapan untuk hidup mandiri menuju masa transisi dewasa awal	karena mempengaruhi isi hati atau mempengaruhi diri mereka dengan permasalahan internal mereka
BER ULAJAN	BER ULAJAN
BER ULAJAN	BER ULAJAN

Gambar Lampiran 6

Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog
312996 0528	Mar 26, 2021 ✓ 032946-0528	Mar 26, 2021 ✓ 032946-0528	Mar 26, 2021 ✓ 032946-0528
mungkin sebagian orang mendapatkan bantuan dari orang lain yang tidak diketahui dan mungkin mendapatkan beberapa alternatif solusi.	sementara konsultasi dalam halus permasalahan, antara satu dengan lainnya bersama-sama mencari solusi terbaik atas permasalahannya.	mungkin juga bisa mencari informasi soal perbedaan karakteristik remaja mental dengan remaja pemimpin sebelumnya: sehingga bisa memahami lebih baik perbedaan karakteristik remaja saat ini yang notabene sudah dikuasai oleh gadget dan sosial media.	Apakah memulakan curahan hati melalui jurnaling lebih efektif daripada metoda sosial media? Jika ya, seberapa efektifkah kegiatan itu untuk meredakan stres?
19.28	19.29	19.30	19.40
namun pada akhirnya ia menjadi kurang mengembangkan kemampuan softskill yang dimilikinya	kemampuan softskill itu bahasa lainnya adalah kemampuan pemecahan masalah ketika ia memiliki suatu material bagaimana nantinya ia merangkang dan mengolah masalah tersebut.	Balik akan: apa cara pribadi dan cara	baik, berdasarkan penelitian yang saya ketahui menulukan curahan hati melalui jurnaling (baik dengan media cetak atau online) itu cukup efektif untuk dilakukan dalam penyakuran bettan pikiran dan perasaan.
19.32	19.34	19.36	19.42
oh ya, satu hal lagi, antara curhat dan konsultasi itu berbeda.	misal, berantem dengan pacar kurangnya di update di sosmed, dengan merasakan pasangannya kurang perhatian, perlu tersebut bukanlah permasalahan softskill jika ia memiliki kemampuan pemecahan yang baik, mengapa ia tidak langsung bertemu pacar tersebut baik dengan pasangannya, daripada mengumbar kejadian pasangan di sosial media	sebenarnya penggunaan sosial media sebagai media tempat berbagi cerita itu baik, namun jika digunakan secara negatif itu pun akan memperburuk bagaimana karakteristik penggunanya.	sesorang yang memulakan curahan isi hatinya berarti ia juga secara perlakuan membuat permasalahannya: sehingga ia pun dapat lebih memahami diri berbagai sudut pandang tertentu berkait permasalahan yang dimilikinya.
19.34	19.36	19.38	19.42
Kemampuan softskill itu bagaimana dok?			
19.44			
softskill = curahan hati, sehingga ia hanya ingin didengar atau dipertimbangkan tentu kisahnya saja tanpa adanya keinginan untuk diberikan saran atau masukan			
19.46			
BERI ULASAN	BERI ULASAN	BERI ULASAN	BERI ULASAN

Gambar Lampiran 7

Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog	Rizki Aulia S.Psi, M.Psi, Psikolog
312996 0528	Mar 26, 2021 ✓ 032946-0528	Mar 26, 2021 ✓ 032946-0528	Mar 26, 2021 ✓ 032946-0528
dan jika sudah sangat berasa, permasalahan tidak hanya dilakukan dengan psikolog melalui psikoterapi namun bukan cuma dengan psikoterapi melalui psikoterapis kognitif atau obat.	menurut yang memahami stress dan memulihkan permasalahan ini ada tiga hal yang menjadi penyebabnya:	yang menulukan 3 hal baik yang bisa membantu ini dia yang buat itu	seberapa besar efektifitasnya, secara akhirnya kurang menggembiranya, namun jika dipermudahkan dipercaya sekitar 40%, jika kau tidak salah, belum ada kembali melalui jurnal yang membutuhkan hal ini.
19.48	19.50	19.52	19.53
baik ada hal lain lagi yang juga diketahui ayuh?	permasalahan risiko sebagian besar, tetapi masih ada yang suka berpunggung.	dengan terapi itu akan membantu mengembangkan dan memulihkan emosi positif (seperti rasa bangga, percaya diri, dsb.)	dengan membuat jurnal akan dapat memunculkan inti permasalahan yang dimilikinya dan memunculkan alternatif situasi yang mungkin tepat bisa di lakukan
20.00	19.52	19.54	19.55
banyak faktor yang menentukan seseorang memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik atau tidak dalam mengatasi stres nya, mungkin ayuh juga bisa mencari referensi lain, faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah seseorang.	sementara pemecahan yang baik bisa melalui dengan sebagian dapat dengan membuat stres plus, simpatik berfungsi menekan kelembaban dan hal-hal di sekitar	serta meningkatkan kesiangan untuk melakukan hal-hal	kemudian setakanya apa yang harus dilakukan mengatasinya dengan orang lain yang dekat atau dipertimbangkan hasil apakah efektif dan permasalahan tersebut dapat atau tidak.
20.01	19.54	19.56	19.57
seperti pola pikir, karakteristik, dan lainnya sebagainya itu turut mempengaruhi	ketika stress berat dan mengumpulkan yang tidak dilakukti dengan tujuan makna atau berimbas kepada menjadi gangguan jiwa (somatisasi)	jadi jurnalnya ada yang negatif ada pun jurnal yang komponen negatif tapi ekstrim juga positif	dari pendekatan psikologi positif, ada terapi yang disebut gratitude journaling.
20.01	19.56	19.58	19.59
BERI ULASAN	BERI ULASAN	BERI ULASAN	BERI ULASAN

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