

**PERANCANGAN VISUAL BUKU *JOURNALING* UNTUK
MEMBANTU MENGURANGI KECENDERONGAN FOMO PADA
REMAJA AKHIR**



Disusun Oleh:

Dhea Ivana Hidayat

20.L1.0001

Pembimbing:

Louis Cahyo Kumolo Buntaran S.Ds., M.M.

NPP : 058.1.2020.390

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIKA SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

LAPORAN TUGAS AKHIR

PERANCANGAN VISUAL BUKU *JOURNALING* UNTUK MEMBANTU MENGURANGI KECENDERUNGAN FOMO PADA REMAJA AKHIR

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S.Ds**



Disusun Oleh:

Dhea Ivana Hidayat

20.L1.0001

Pembimbing:

Louis Cahyo Kumolo Buntaran S.Ds., M.M.

NPP : 058.1.2020.390

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIKA SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is a person's fear of missing out on the latest information about their relatives or about the current situation and the desire to stay connected with their relatives because they are worried that they are having fun without them. FoMO is one of the causes of anxiety in adolescents. FoMO experienced by adolescents not only attacks their mental health, but can also lead to a tendency to keep checking social media both when waking up, before bed, and during daily activities so that it can reduce sleep quality and reduce concentration and productivity. Whereas in adolescence, especially late adolescents who are generally college students, they are in a developmental stage to stabilize their stance in life so that physical and mental health is very important. Therefore, this journaling book was designed as a visual communication media that aims to guide getting rid of FoMO experienced by adolescents, especially late adolescents. Journaling activities can increase self-awareness, reduce anxiety, and increase self-confidence, and can help adolescents in forming a new habit.

Keywords: mental health, anxiety, FoMO, journaling book

ABSTRAK

*Fear of Missing Out (FoMO) merupakan ketakutan seseorang apabila ketinggalan informasi terbaru tentang kerabat mereka atau tentang situasi terkini dan keinginan untuk terus terhubung dengan kerabatnya karena khawatir mereka bersenang-senang tanpa dirinya. FoMO merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan pada remaja. FoMO yang dialami oleh remaja ini tidak hanya menyerang kesehatan mental mereka, namun juga dapat menimbulkan kecenderungan untuk terus mengecek media sosial baik saat bangun tidur, sebelum tidur, dan saat beraktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan kualitas tidur dan menurunkan konsentrasi serta produktivitas. Padahal di usia remaja, khususnya remaja akhir yang umumnya merupakan mahasiswa ini sedang berada dalam tahap perkembangan untuk pemantapan pendirian dalam hidupnya sehingga kesehatan fisik dan mental sangatlah penting. Oleh sebab itu, dirancanglah buku *journaling* ini sebagai media komunikasi visual yang bertujuan untuk memandu mengatasi FoMO yang dialami oleh remaja khususnya remaja akhir. Kegiatan *journaling* dapat meningkatkan self-awareness, mengurangi rasa cemas, dan meningkatkan self-confident, serta dapat membantu remaja dalam membentuk sebuah kebiasaan baru.*

*Kata kunci : kesehatan mental, kecemasan, FoMO, buku *journaling**