



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seorang psikolog sekaligus profesor di Universitas Stanford, Carol Dweck, menyatakan bahwa cara seseorang memandang kehidupan akan berpengaruh terhadap cara orang tersebut menjalankan hidupnya (2006). *Mindset* atau pola pikir dalam diri seseorang tersebut akan menentukan orang seperti apa dan hal-hal apa saja yang akan orang tersebut capai dalam hidupnya. Dalam dunia psikologi, pola pikir pun dibagi menjadi dua, yaitu *fixed mindset* dan *growth mindset*. *Fixed mindset* merupakan pola pikir yang mempercayai bahwa kualitas dalam diri seseorang adalah statis dan apa yang terjadi sekarang menjadi tolak ukur nilai diri seseorang. Pola pikir seperti inilah yang kemudian menimbulkan rendahnya rasa percaya diri seseorang, stress, hingga depresi (hlm. 8).

Depresi sendiri didefinisikan oleh Parker (2005) sebagai kelainan dalam hal *mood*, yang dapat dirasakan secara berbeda bagi tiap orang. Penyakit ini menjadi salah satu penyakit psikologis yang paling banyak di diagnosis di dunia. Data statistik yang dikeluarkan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami depresi, yang mulai banyak ditemukan sejak tingkat remaja. Di Indonesia sendiri, 32% perempuan berusia 15-19 tahun mengalami depresi, sementara 26% laki-laki dengan rentang usia yang sama juga mengalami depresi (Peltzer, 2018).

Adapun depresi dapat disebabkan oleh banyak hal, di mana salah satu penyebabnya adalah pemikiran-pemikiran negatif. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Peltzer (2018), orang-orang yang mengalami depresi cenderung menyatakan “saya merasa” dalam menjelaskan alasan mereka mengalami depresi tersebut. Berdasarkan kuesioner yang telah disebar oleh penulis kepada remaja usia 15-20 tahun di Jakarta dan Tangerang, 50% orang yang mengaku mengalami depresi menyatakan bahwa penyebab mereka depresi adalah pemikiran negatif terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa sekian banyak kasus depresi yang dialami remaja berawal dari pola pikir remaja tersebut yang memandang hal-hal yang terjadi berdasarkan apa yang terlihat, secara negatif. Hal ini, seperti yang telah disebutkan sebelumnya merupakan pola pikir yang disebut sebagai *fixed mindset*.

Untuk merespon masalah tersebut, penulis merancang solusi berupa kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi dengan *target audience* adalah remaja berusia 15-19 tahun. *Growth mindset* sendiri merupakan lawan dari *fixed mindset*, yang mempercayai bahwa setiap orang memiliki potensi untuk berkembang dalam segala keadaan. Pemilihan *target audience* yang tersebut didasarkan pada tingginya angka depresi pada remaja dalam rentang usia tersebut. Kampanye mengenai *growth mindset* ini dibuat agar mereka bisa lebih menemukan cara yang tepat untuk menghadapi masalah tersebut, dengan memiliki pola pikir yang positif dan terus berkembang.

1.2. Rumusan Masalah

Masalah yang dirumuskan berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya adalah sebagai berikut:

Bagaimanakah perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi bagi remaja awal yang efektif?

1.3. Batasan Masalah

Dalam rangka menjalankan penelitian yang fokus, penulis membatasi lingkup permasalahan perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi sebagai berikut.

1.3.1. Geografis

Lingkup utama dari perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi ini adalah wilayah urban Indonesia, terutama daerah Jakarta dan Tangerang.

1.3.2. Demografis

Adapun karakteristik demografis dari target utama perancangan ini dijabarkan sebagai berikut:

1.3.2.1. Usia

Usia target dalam perancangan ini dibatasi pada fase remaja, yaitu usia 15-19 tahun (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009).

1.3.2.2. Gender

Gender yang termasuk dalam lingkup permasalahan perancangan ini merupakan laki-laki dan perempuan.

1.3.2.3. Kebangsaan

Target dari perancangan ini dibatasi pada seseorang yang berkewarganegaraan Indonesia (WNI) ataupun penduduk Indonesia yang bisa berbahasa Indonesia.

1.3.2.4. Tingkat Ekonomi

Tingkat ekonomi target pada perancangan ini dibatasi pada SES A hingga B.

1.3.3. Psikografis

Psikografis dari target dalam lingkup permasalahan perancangan ini adalah remaja yang masih memiliki ketidakstabilan emosi. Remaja dinilai belum bisa mengontrol emosi mereka dengan sempurna, terutama pengaruh pubertas yang sedang dialami. Sifat tersebut adalah yang paling rentan terpengaruh oleh lingkungannya, terutama pengaruh negatif. Masa remaja juga merupakan fase pematangan otak, di mana masih ada kemampuan untuk terus berkembang (Arain dkk., 2013).

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Merancang sebuah kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi bagi remaja awal yang efektif.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi dibagi menjadi tiga sesuai penerimanya, yaitu untuk penulis, masyarakat dan universitas.

1.5.1. Manfaat Bagi Penulis

Melalui perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi, penulis dapat menerapkan segala ilmu dan pengetahuan yang sebelumnya telah penulis dapatkan selama pembelajaran di perkuliahan, ke dalam proses *problem solving* lewat perancangan yang penulis lakukan tersebut. Selain itu, perancangan tugas akhir yang penulis lakukan juga menjadi sarana bagi penulis untuk memenuhi syarat kelulusan.

1.5.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Berikut merupakan manfaat yang diberikan kepada masyarakat lewat perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi sesuai dengan batasan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya.

1. Remaja dapat mengetahui dengan pasti apa yang disebut dengan *growth mindset* dan memahami kelebihan memiliki *growth mindset* dalam melawan depresi.
2. Remaja dapat mengadaptasi *growth mindset* sebagai pola pikir dalam kehidupan mereka untuk menghindari ataupun melawan depresi.
3. Remaja dapat mengembangkan diri sendiri agar tidak mudah terpuruk dalam kenegatifan dan mulai bisa melihat perspektif positif dalam segala situasi.

1.5.3. Manfaat Bagi Universitas

Manfaat perancangan kampanye mengenai *growth mindset* untuk melawan depresi bagi universitas adalah sebagai berikut:

1. Menjadi bahan referensi bagi mahasiswa-mahasiswi tingkatan selanjutnya.
2. Menambah dokumentasi dalam arsip Universitas Multimedia Nusantara sehubungan dengan psikologi remaja akhir.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA