



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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

Dalam menjalani hidup ini, tentunya manusia tidak pernah luput dari masalah. Setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya ketidakpuasan mengenai suatu hal dan biasanya dilampiaskan melalui keluhan (Tamtomo, 2019). Mengeluh sendiri merupakan reaksi negatif yang dikeluarkan seseorang karena merasa masalah yang dihadapi tidak sesuai dengan keinginan, menghadapi permasalahan yang sulit, ingin meluapkan rasa marah, bahkan karena ingin mengharapkan simpati atau mendapat pengakuan dari orang lain (Life Transformation Center, 2017).

Menurut Stillman (2016), orang-orang merasa lebih baik setelah mengeluh karena telah meluapkan emosinya. Padahal menurut penelitian yang dilakukan oleh Universitas Standford (as cited in Navilon, 2019), otak melepaskan hormon stres yang merusak koneksi saraf ketika mengeluh. Selain itu, mengeluh bisa memperpendek usia seseorang di mana orang yang gemar mengeluh biasanya berusia tiga kali lebih pendek dari orang yang bisa menikmati hidupnya. Mengeluh sendiri hanya memperburuk keadaan, tidak menyelesaikan masalah, dan malah bisa menambah masalah baru. Mengeluh juga bisa menular ketika seseorang yang mendengar atau melihat keluhan orang lain, tanpa sadar turut ikut memasukkan keluhan mereka ke dalam percakapan sebagai respon terhadap keluhan yang dibicarakan padanya. Saat seseorang mengeluh, malah membuat diri sendiri terlihat buruk. Orang lain akan memandang mereka sebagai orang yang kurang bersyukur,

mudah putus asa, dan lemah (Life Transformation Center, 2017). Tetapi tidak semua keluhan berdampak negatif, ada keluhan yang memiliki dampak positif apabila dilakukan dengan benar. Survey yang dilakukan oleh Kowalski et al. (2014) menunjukkan bahwa orang-orang yang mengeluh dengan harapan untuk mencapai hasil tertentu cenderung lebih bahagia daripada mereka yang melakukan hanya karena ingin saja.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah penulis sebar, 91,7% responden menjawab tidak tahu adanya aturan untuk mengeluh dan 76,7% responden menjawab tidak tahu tentang tipe-tipe mengeluh. Ketidaktahuan masyarakat mengenai aturan untuk mengeluh dan tipe-tipe mengeluh yang seperti apakah mereka serta dampak positif maupun negatif yang muncul dari keluhan yang mereka lakukan inilah yang menjadi dasar penulis memutuskan untuk membuat “Perancangan Media Informasi Tentang Aturan Mengeluh” sebagai judul dari tugas akhir. Diharapkan dengan adanya media informasi tentang mengeluh, para *emerging adult* di Indonesia dapat menambah pengetahuan lebih dalam tentang mengeluh agar mereka dapat memperbaiki kualitas diri dan bisa mengontrol kebiasaan mengeluh mereka dengan tepat sehingga memberikan dampak yang positif untuk diri sendiri bahkan untuk orang lain.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana perancangan media informasi tentang aturan mengeluh agar para pembaca dapat mengontrol kebiasaan

mengeluh secara mandiri supaya keluhan tersebut bisa memberikan dampak yang positif untuk diri sendiri bahkan untuk orang lain?

1.3. Batasan Masalah

Batasan-batasan masalah pada penyusunan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Target perancangan media informasi ini dibatasi berdasarkan:
 - a. Geografis: kota-kota besar di Indonesia, seperti Jakarta, Medan, Surabaya, Semarang, Bandung, dll.
 - b. Demografis:
 1. Gender: laki-laki dan perempuan
 2. Usia:
Emerging adults: 18-25 tahun (Jeffrey Arnett, 2000)
 3. Pendidikan: SMA-S1
 4. Pekerjaan: Siswa/I, Mahasiswa/I, Karyawan, dll.
 5. Tingkat ekonomi: menengah - ke atas (B-A)
 - c. Psikografis: suka mengeluh, mudah putus asa, pesimis, dan/atau merasa orang di sekitarnya suka mengeluh.
2. Bahan konten berasal hasil diskusi dengan psikolog yang ahli di bidangnya.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah merancang media informasi tentang aturan mengeluh untuk membantu *target audience* yang ingin memperbaiki kualitas diri (*self-improvement*) supaya bisa mendapatkan solusi

alternatif terkait informasi tentang mengekspresikan emosi dengan mengeluh, yakni mengubah dan meninggalkan kebiasaan mengeluh mereka yang negatif dengan mandiri secara berkala sehingga keluhan yang dilakukan bisa memberikan dampak positif bukan hanya ke diri sendiri tetapi juga orang lain. Selanjutnya, juga bisa memberikan wadah bagi *target audience* untuk mengekspresikan emosi mereka selain dengan mengeluh.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari perancangan Tugas Akhir adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan baru mengenai topik yang penulis kerjakan dan cara pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari, yakni mengenai aturan mengeluh. Selain itu, penulis bisa mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang penulis pelajari selama masa perkuliahan dengan merancang buku berilustrasi tersebut. Dengan adanya perancangan Tugas Akhir ini, penulis juga menambah karya untuk portfolio penulis.

2. Bagi orang lain

Diharapkan dengan adanya perancangan media informasi ini, masyarakat khususnya *emerging adults* dapat menambah wawasan mengenai mengeluh itu sendiri, dampak negatif yang dapat muncul karena mengeluh maupun dampak positif yang bisa terjadi apabila mengeluh dilakukan dengan benar. Selain itu, bisa memahami diri sendiri lebih baik. Dengan demikian, mengeluh tidak lagi akan memberikan dampak negatif yang berkepanjangan secara psikis maupun

fisik, melainkan dapat memberikan dampak positif yang bisa dirasakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

3. Bagi universitas

Manfaat perancangan Tugas Akhir ini bagi universitas adalah sebagai referensi akademis untuk membantu mahasiswa/i dalam mengerjakan tugas perkuliahan maupun yang sedang menjalani proses Tugas Akhir.