

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dewasa awal, seringkali individu mendapatkan kalimat penyemangat dari orang lain ketika sedang mengalami kesulitan. Ketika seseorang menghadapi keadaan dimana ia harus tetap berpikir positif terus menerus secara berlebihan agar menghindari emosi negatif, maka pada saat itu dapat disebutkan bahwa seseorang sedang mengalami *toxic positivity*. Berpikir positif adalah suatu kegiatan berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun aspek positif pada diri kita, baik itu berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita (Arifin, 2011:18). Namun berpikir terlalu positif merupakan hal yang *toxic* atau biasa disebut dengan *toxic positivity*, dikarenakan dengan berpikir terlalu positif maka semua hal buruk atau negatif ditiadakan padahal manusia juga harus memiliki pemikiran atau emosi yang seimbang antara negatif dan positif. *Toxic Positivity* biasa terjadi di lingkungan pertemanan dikarenakan biasanya seseorang akan termakan oleh ucapan penyemangat temannya sehingga berpikir terlalu positif terus menerus dan akhirnya tidak dapat menyeimbangkan emosi positif dan negatif. *Toxic positivity* adalah kondisi yang terjadi saat seseorang selalu beranggapan dengan berpikir positif, semua masalah dapat dilewati dengan baik (Fadli, 2020).

Sesuatu hal yang positif seharusnya digunakan untuk merubah suasana hati seseorang menjadi lebih baik bukan merubah menjadi sesuatu hal yang berdampak negatif. Padahal seseorang juga membutuhkan emosi negatif untuk mengontrol dirinya dan mengembangkan perasaan diri. Berdasarkan wawancara bersama psikolog klinis willy tasdin seorang psikolog klinis menyatakan bahwa gejala *toxic positivity* merupakan suatu hal yang berdampak berbahaya bagi diri sendiri dikarenakan seseorang akan mengalami hilang kontrol diri atas perasaannya sendiri karena harus positif terus menerus padahal

sebenarnya manusia membutuhkan emosi lain seperti marah atau sedih untuk menjadikannya sebagai manusia.

Oleh karena itu dengan paparan urgensi yang peneliti jabarkan dan dikuatkan oleh beberapa teori yang ada, maka dibutuhkan perancangan media informasi berupa *website* tentang *toxic positivity*, dengan harapan mampu memberikan gambaran bahaya *toxic positivity* terhadap kesehatan mental, sehingga individu dapat meminimalisir terjadinya *toxic positivity* terutama pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan ulasan mengenai fenomena *toxic positivity* diatas, maka berikut adalah rumusan dari permasalahan yang diangkat oleh peneliti:

1. Bagaimana perancangan media informasi berupa *website* tentang *toxic positivity* bagi mahasiswa usia 17 -22 Tahun di Jabodetabek?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah untuk perancangan media informasi tentang *toxic positivity* di kalangan mahasiswa adalah sebagai berikut :

Batasan Primer : Jakarta

Sekunder : Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi

A. Segmentasi demografis :

1. Usia : 17-22
2. Gender : Unisex
3. Pekerjaan : Mahasiswa

B. Kelas sosia : SES B-A

C. Segmentasi psikografis :

- a. Mahasiswa yang tidak memahami dan ingin lebih tahu tentang *toxic positivity*

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari laporan tugas akhir ini adalah untuk merancang media informasi berupa *website* tentang *toxic positivity* agar mahasiswa dapat mengerti serta paham

dari dampak *toxic positivity* dan memiliki tingkat kesejahteraan mental yang cenderung tinggi.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Tujuan dari laporan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk penulis

Melalui penulisan tugas akhir dan perancangan *website toxic positivity*, penulis mendapatkan banyak pengetahuan yang sebelumnya belum pernah diketahui lalu penulis juga dapat belajar bagaimana dapat menyelesaikan sebuah masalah serta yang terakhir penulis dapat belajar bagaimana berfikir kritis sebaai seorang desainer.

2. Untuk Mahasiswa

Penulis berharap dengan adanya perancangan *website toxic positivity* mahasiswa dapat mengenal dan mengerti tentang kondisi *toxic positivity*.

3. Untuk Universitas

Penulis berharap dengan perancangan tugas akhir ini, dapat menjadi acuan mahasiswa terhadap penelitian media informasi dan juga sebagai referensi penulisan tugas akhir mahasiswa.

