

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini, semakin banyak kasus bunuh diri yang terjadi akibat gangguan kesehatan mental. Berdasarkan data terakhir dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2020, tercatat adanya 5787 kasus bunuh diri maupun percobaan bunuh diri pada tahun tersebut (Gandhawangi, 2021). Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi psikologis terkait dengan stres maupun kelainan mental lainnya yang umumnya tidak termasuk dalam proses perkembangan manusia, seperti kecemasan berlebih dan depresi (Choresyo dkk., 2015).

Berdasarkan jurnal Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, dijelaskan bahwa permasalahan kesehatan mental juga rentan dialami oleh remaja yang berada pada usia transisi atau *transitional age youth*, yakni pada rentang usia 16–24 tahun (Kaligis, dkk., 2021). Hal ini disebabkan oleh banyaknya permasalahan yang mungkin timbul selama rentang usia tersebut akibat perubahan jenjang kehidupan, seperti: keharusan beradaptasi dari seorang pelajar menjadi mahasiswa, permasalahan pertemanan, keluarga, finansial, akademis, hingga kesulitan beradaptasi dengan dunia kerja (Martel & Fuchs, 2017). Namun, dari hasil survei yang sama, diketahui bahwa 96,4% dari hampir 400 remaja mengaku kurang memahami cara mengatasi stres dengan baik, yang mana hal ini kemudian berdampak buruk kepada kesehatan mental remaja.

Terganggunya kesehatan mental dapat menyebabkan remaja tidak dapat mengatasi permasalahan maupun mengontrol respon diri dengan baik sehingga mendorong munculnya gejala fisik seperti kesulitan bernapas, berkeringat, gemetar, jantung berdebar kencang, maupun menyebabkan remaja untuk *overthinking* hingga melakukan tindakan yang membahayakan diri mereka seperti melukai diri sendiri maupun bunuh diri (Setianingrum, 2020). Menurut Celestinus Eigya Munthe selaku Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa

dan Napza Kementerian Kesehatan, penyebab kematian tertinggi kedua pada penduduk berusia 15-29 tahun adalah bunuh diri (Gandhawangi, 2021). Oleh karena itu, remaja perlu dibekali kemampuan manajemen stres dan emosi yang mudah untuk mereka coba dan gunakan kapan saja dan di mana saja (Sheila, 2023). Salah satu teknik dalam ilmu psikologi yang didesain untuk mendukung hal ini adalah teknik *Grounding*.

*Grounding* merupakan teknik yang dapat dilakukan dengan menjauhkan pikiran dari memori atau perasaan negatif untuk difokuskan kembali pada kenyataan agar orang tersebut memiliki kesadaran penuh, kestabilan, dan pegangan pada realita (Elissa, 2018). Pada mulanya, *Grounding* dilakukan dengan berinteraksi langsung dengan bumi (*feet on the ground*), namun seiring perkembangan *Grounding* juga dapat mencakup metode yang dilakukan dengan berinteraksi dengan pikiran (*mind on the ground*) sehingga kini *Grounding* dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis: *Physical Grounding*, *Mental Grounding*, dan *Soothing Grounding* (Parincu, n.d.). Metode-metode *Grounding* sekilas terlihat sederhana, namun sesungguhnya memiliki manfaat yang positif apabila dipraktikkan dengan penuh intensi dan tujuan (Sheila, 2023).

Meski begitu, remaja belum terpersuasi untuk mengetahui jenis, cara, dan manfaat dari teknik *Grounding* secara lebih mendalam sehingga praktiknya belum umum dilakukan di kalangan remaja. Padahal, Schuldt (n.d.) berpendapat bahwa teknik *Grounding* dapat membantu mengontrol pikiran menjadi lebih stabil agar gejala gangguan kesehatan mental yang dialami tidak semakin berbahaya. Adanya persuasi untuk mencoba teknik *Grounding* dibutuhkan agar dapat membuat remaja terdorong mempelajari cara dan kegunaannya, sehingga mereka kemudian tertarik mencoba memanfaatkan teknik ini dalam kehidupan mereka (Sheila, 2023).

Maka dari itu, penulis melakukan perancangan kampanye sosial yang bertujuan untuk mempersuasi remaja dalam mempraktikkan teknik *Grounding*. Kampanye ini diharapkan dapat mendorong remaja meningkatkan kemampuan manajemen stres mereka agar dapat lebih stabil saat merespon permasalahan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang kampanye sosial yang dapat mempersuasi remaja usia transisi agar mencoba mempraktikkan teknik *Grounding*?

## 1.3 Batasan Masalah

Penulis menentukan batasan masalah agar topik permasalahan tugas akhir ini dapat dibahas secara terarah dan spesifik, yakni dengan batasan:

### 1) Demografis

a) Usia : 16 - 24 tahun

Pemilihan rentang usia didasarkan pada usia *transitional age youth* yang tumpang tindih antara remaja akhir (*late adolescence*) dan dewasa awal (*early adulthood*). Di Indonesia, menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009), rentang usia ini dikategorikan usia remaja akhir.

b) Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan

c) SES : SES B - A

d) Pendidikan : Minimal SMA/Sederajat

### 2) Geografis

Perancangan mencakup wilayah provinsi Banten, Indonesia. Berdasarkan hasil rilis Indeks Kebahagiaan Indonesia yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2022), Banten disebut sebagai provinsi paling tidak bahagia se-Indonesia. Hal ini dikarenakan Banten menempati posisi dengan skor kebahagiaan terendah dibandingkan provinsi lainnya.

### 3) Psikografis

a) Memiliki permasalahan seputar kesehatan mental dan merasa terganggu dengan hal tersebut

b) Rentan merasakan stres, cemas, atau emosi negatif yang intens

c) Memiliki ketertarikan dengan isu kesehatan mental

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye yang dapat mempersuasi remaja usia transisi dalam mempraktikkan teknik *Grounding* pada kehidupan keseharian mereka.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

##### **1.5.1 Manfaat Bagi Penulis**

Perancangan tugas akhir ini memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu desain yang telah dipelajari sebelumnya melalui perancangan kampanye yang diharapkan membantu mengatasi sebuah isu sosial. Selain itu, penulis juga dapat memperoleh pengetahuan seputar teknik *Grounding*, manfaat, dan bagaimana mempraktikkannya dalam kehidupan secara langsung.

##### **1.5.2 Manfaat Bagi Orang Lain**

Hasil dari perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat menyebarkan kesadaran dan mempersuasi remaja untuk mempraktikkan teknik *Grounding* dalam kehidupan mereka. Perancangan tugas akhir ini diharapkan juga dapat meningkatkan ketertarikan dan kesadaran akan manfaat dari melakukan teknik *Grounding* sebagai salah satu cara manajemen stres.

##### **1.5.3 Manfaat Bagi Universitas**

Tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi tambahan dan panduan bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang melakukan perancangan kampanye maupun perancangan lain dengan topik serupa.