

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stoikisme sebagai nilai filosofi telah disebarkan sejak zaman Yunani di abad 300 SM, namun meski telah muncul sejak zaman Yunani, filosofi ini baru diangkat kembali di zaman modern tepatnya mulai populer di masa pandemi Covid-19. Stoikisme merupakan filosofi yang membantu seseorang menentukan keputusan dan kontrol emosi. Kontrol diri pada dasarnya sejalan seiring bertambahnya usia, namun tanpa cara kontrol emosi sejak dini dapat terjadi keterbelakangan dalam perkembangan kendali emosi tersebut (Duri, 2021). Menurut Jules Evans (2020) Stoikisme menjadi populer di dewasa ini karena diciptakan saat Yunani mengalami masa kelam sehingga stoikisme mengajarkan manusia untuk menjalani hidup tenang dalam keadaan sulit, mencerminkan keadaan modern saat ini. Dilansir dari medium.com (2022), berdasarkan data *Google search* tentang psikologi, pencarian kata “*stoicism*” telah meningkat sejak 2008 namun minat pengguna internet pada filosofi justru semakin menurun. Di saat itu juga program *self-help* mulai tersebar di masyarakat. Hal ini terjadi karena stoikisme meskipun berasal dari ilmu filosofi yang tidak diminati banyak orang tetap mampu memberikan solusi yang mencerminkan masalah mental modern sehingga dapat dijadikan landasan untuk *self-help*.

Peningkatan dalam stoikisme dan relevansinya pada kehidupan modern juga dapat diaplikasikan pada kontrol emosi remaja akhir. Remaja akhir adalah masa dimana kondisi mental rentan terhadap konflik dan tuntutan atau perubahan *mood* (Hadjimina & Furnham dalam Yunalia, dkk, 2022). Remaja yang tidak mampu mengontrol emosi dalam tekanan mampu beresiko terkena gangguan kesehatan mental dan dapat berpengaruh kepada kesehatan fisik. Dilansir dari Fimela.com (2022), dari penelitian resiko dunia 2021 yang diterbitkan *World Economic*, disebutkan bahwa 80% generasi muda mengalami penurunan syarat mental. Riset

Kesehatan Dasar (Risikesdas) (2018), menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia di atas usia 15 tahun mengalami gangguan emosional. Menurut penelitian Lisda Sofia, dkk (dalam Tiara, 2022) sebesar 70% remaja Indonesia mengalami *overthinking* dan hal tersebut untuk remaja cenderung terjadi karena kekhawatiran tentang masa depan mereka. Dilansir dari Merdeka.com (2018) orang yang mengalami kecemasan cenderung bereaksi terhadap pikiran, perasaan, dan situasi tidak menyenangkan secara berlebihan serta mencoba menghindari pemicunya. Namun penghindaran tersebut justru hanya akan memperkuat ketakutan yang dimiliki. Pikiran negatif yang konstan dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik seseorang, meningkatkan resiko seperti depresi hingga schizophrenia.

Terdapat miskonsepsi terhadap stoikisme pada masyarakat. Dilansir dari medium.com (2020), beberapa miskonsepsi dari stoikisme adalah bahwa stoikisme berarti menutup ketertarikan dari dunia dan hanya menerima nasib tanpa menunjukkan emosi. Padahal sebenarnya stoikisme adalah mengejar *self-improvement* melalui berpikir logis dan mengontrol emosi. Menurut Robertson (2020) gagasan stoikisme sebagai semacam intelektualisme yang mengabaikan emosi adalah sebuah miskonsepsi. Berbeda dengan tokoh penganut stoikisme terkenal, Marcus Aurelius yang merupakan seorang kaisar aktif melawan pemberontakan.

Meski informasi tentang stoikisme telah tersebar di berbagai media, namun mayoritas media tersebut mengemas informasi secara tekstual dan formal tanpa adanya aspek yang menarik untuk remaja akhir seperti pengaplikasiannya pada kejadian yang *relatable*. Perbandingan media yang terdapat dalam negeri dapat dilihat dari buku “Filosofi Teras” yang menggunakan bahasa non-formal, konten yang *relate* dengan kehidupan sehari-hari remaja akhir, dan penggunaan unsur ilustrasi. Dibandingkan dengan buku stoikisme “Ataraxia: Bahagia menurut Stoikisme” yang membahas stoikisme secara mendalam dan lebih *scientific*. Tidak banya peminat dalam penyampaian informasi seperti ini, namun nyatanya mayoritas buku stoikisme ditulis seperti buku tersebut. Telah terdapat media yang

membahas stoikisme kepada kalangan muda dalam bentuk buku, *website*, dan video *Youtube*, namun media tersebut cenderung hanya memaparkan stoikisme melalui tulisan secara literal dan mayoritas buku juga sulit diakses karena penerbitnya yang berasal dari luar negeri.

Sebab kurangnya media informasi stoikisme yang efektif dalam mencerminkan kehidupan anak muda, mengakibatkan sulitnya pemberian informasi nilai filosofi sebagai cara kontrol emosi remaja, sehingga dapat menimbulkan pemahaman yang ambigu tentang nilai-nilai stoikisme. Karena itu dibutuhkan perancangan media informasi yang menjelaskan stoikisme sebagai cara kontrol emosi secara efektif, lebih *accessible* dan lebih *engaging* untuk kalangan muda terutama remaja akhir sehingga mereka mampu melakukan refleksi diri dan melatih pola pikiran stoik secara mandiri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas informasi tentang stoikisme masih berupa buku filsafat dan kurang efektif sebagai media informasi yang fokus untuk remaja akhir. Dalam menyelesaikan masalah tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian berikut:

Bagaimana perancangan media informasi yang *engaging* dan efektif untuk remaja akhir serta nilai-nilai stoikisme yang *relate* dengan kekhawatiran remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Media informasi yang menjadi perancangan penulis adalah media informasi mengenai stoikisme sebagai cara kontrol emosi khusus untuk remaja akhir dengan batasan sebagai berikut:

1.3.1 Demografis

- Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
- Usia : 18 – 24 tahun

- Pendidikan : SMA atau Mahasiswa
- Agama : Universal
- Bahasa : Bahasa Indonesia

Ditentukan remaja akhir berusia 18 – 24 tahun karena usia itu adalah usia perubahan remaja ke dewasa. Menurut data Riskesdas (dalam Khanasanah dan Mamnuah 2021) angka gangguan emosi berupa stres, kecemasan dan depresi pada remaja Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh populasi remaja Indonesia.

1.3.2 Geografis

- Daerah : Jabodetabek
- Negara : Indonesia

Dikutip dari Kompas.id (2019) berdasarkan penelitian Ekologi Daerah Urban dan Gangguan Kesehatan Jiwa, stresor kesehatan jiwa di masyarakat adalah timbulnya pengharapan berlebihan, urbanisasi, penerapan teknologi modern, dan kepadatan penduduk. Dipilih daerah Jabodetabek karena daerah tersebut merupakan daerah urban yang mencakup jumlah masyarakat Indonesia terbanyak. Dilansir dari dataindonesia.id (2022) Jakarta masuk ke dalam daftar 10 kota dengan tingkat stres paling tinggi di dunia pada 2021. Selain itu daerah urban juga lebih rentan terhadap gangguan kejiwaan

1.3.3 Psikografis

- Rutin mengakses media digital dan internet.
- Dalam masa pencarian jati diri dan khawatir dengan masa depan.
- Dalam masa mengejar pendidikan atau pengalaman karir.
- Sadar diri tentang kesehatan mental dan *stress management*.
- Tertarik dengan program atau media *self-improvement*.
- Mempertanyakan cara berpikir atau keadaan emosional sendiri dan mencoba mencari jawaban untuk mengenal emosi.

Perancangan ini dibatasi untuk para remaja akhir yang secara aktif mencari informasi tentang bagaimana mereka dapat mengembangkan pandangan mereka terhadap kehidupan

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari penulisan tugas akhir ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas yaitu untuk melakukan perancangan media informasi interaktif tentang memperkenalkan stoikisme sebagai cara mengontrol emosi kalangan remaja akhir dan menjelaskannya dalam karya tulis ilmiah.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berikut manfaat perancangan media informasi tentang stoikisme sebagai kontrol emosi untuk remaja akhir:

1.5.1 Penulis

Penulis mampu memahami lebih mendalam tentang stoikisme dan sisi psikologisnya yang dapat membantu pengendalian emosi terutama untuk kalangan remaja akhir yang sedang mencari jati diri. Penulis juga mampu belajar bagaimana cara melakukan perancangan media informasi tentang stoikisme menggunakan *Human Centered Design*.

1.5.2 Orang lain

Penulis berharap karya tugas akhir ini dapat mengedukasi dan memperkenalkan masyarakat terutama para remaja akhir tentang stoikisme dan bagaimana filosofi tersebut dapat membantu cara kontrol emosi mereka.

1.5.3 Universitas

Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi referensi mahasiswa di masa depan dalam perancangan media serupa atau dalam penelitian dengan topik yang berhubungan dengan stoikisme dan emosi remaja akhir.