

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nadhiroh (2015) mengartikan katarsis sebagai semua penyaluran emosi dari dalam ke luar diri seseorang yang berguna untuk meminimalisir munculnya perilaku yang bersifat merusak, rasa takut, dan rasa cemas. Dewi et al. (2023) menyebutkan katarsis dapat membantu melampiaskan emosi yang terpendam di alam bawah sadar dengan cara yang membangun. Teori katarsis sendiri dikembangkan dengan berdasar pada teori psikoanalisa yang digagas oleh Sigmund Freud, di mana emosi yang menumpuk perlu disalurkan agar tidak berakibat pada ledakan emosi di luar batas normal (Wahyuningsih, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Istiningtyas et al. (2013) dengan menerapkan katarsis dalam kurun waktu 1 bulan terbukti mengurangi intensitas perilaku agresi tinggi dari 62,5% menjadi 0% dan intensitas perilaku agresi sedang dari 37,5% menjadi 12,5%. Hidayati (2018) menjelaskan bahwa penerapan katarsis dapat membantu seseorang dalam melepaskan tekanan emosi sehingga dapat membantu memberikan gambaran yang lebih jernih terhadap suatu masalah. Katarsis memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan respon yang tepat terhadap suatu masalah dengan menyadari perubahan emosi yang dari dalam diri (Brumat dalam Setyaputri et al., 2019).

Menurut Statistik Kriminal BPS (2023), pada tahun 2022 angka kejahatan di Indonesia meningkat menjadi lebih dari 350.000 kejadian. Data ini menunjukkan tingginya perilaku agresif dan destruktif pada masyarakat Indonesia. BPS juga mencatat persentase perkelahian yang melibatkan golongan mahasiswa di tingkat desa/kelurahan adalah 0,22%, di mana jumlah ini adalah terbanyak ke-3 setelah 2 golongan terlibat lainnya. Apabila perilaku destruktif terus dibiarkan, dapat berdampak pada kerusakan fasilitas umum, memicu terjadinya tindak kriminal

lainnya (pembunuhan, penganiayaan, penggunaan narkoba, dan lainnya), bahkan melukai diri sendiri hingga bunuh diri (Aminudin, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan bersama psikolog klinis, Bianglala Andriadewi, di mana Andriadewi (2024) menyatakan maraknya perilaku destruktif di kalangan mahasiswa jelas berhubungan dengan kemampuan mengelola emosi yang minim. Penelitian lain yang dilakukan oleh Giyati et al. (2023) terhadap mahasiswa di salah satu universitas yang menunjukkan sebanyak 42,9% individu belum memiliki kemampuan mengelola emosinya dengan maksimal. Andriadewi (2024) juga menyebutkan bahwa katarsis adalah cara yang sangat baik untuk dilakukan guna mengatasi penumpukan emosi. Berdasarkan survei yang penulis lakukan kepada mahasiswa usia 18—25 tahun di Tangerang, sebanyak 91,5% responden sudah mengetahui bentuk kegiatan katarsis, seperti melakukan kegiatan seni, kegiatan spiritual, *journaling*, berolahraga, hingga bercerita kepada orang terdekat. Namun, sayangnya sebanyak 79,2% responden melakukan kegiatan katarsis kurang dari 5 kali seminggu. Padahal, menurut psikolog klinis Fiona Damanik, kegiatan ini seharusnya dilakukan sebagai aktivitas wajib, bukan saat sempat saja.

Berdasarkan pemaparan masalah yang sudah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memang sudah mengetahui bentuk kegiatan katarsis, namun masih perlu diajak untuk menerapkan katarsis guna membantu para mahasiswa untuk meregulasi emosinya dan mencegah terjadinya perilaku yang destruktif. Damanik (2024) pun menyebutkan ajakan untuk melakukan pelampiasan emosi secara konstruktif masih penting dilakukan kepada mahasiswa. Oleh karena itu, penulis berniat untuk merancang kampanye sosial mengenai katarsis bagi mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan bahwa perancangan kampanye sosial mengenai katarsis guna membantu mahasiswa dalam mengelola emosinya sangatlah penting untuk dilakukan. Oleh

karena itu, penulis akan melakukan perancangan yang berdasar pada rumusan masalah:

Bagaimana perancangan kampanye sosial mengenai katarsis bagi mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Penulis akan melakukan pembatasan masalah dalam rangka menciptakan solusi yang tepat sasaran untuk permasalahan yang sudah dijabarkan pada latar belakang. Pembatasan masalah akan dilakukan berdasarkan geografis, demografis, dan psikografis. Batasan masalahnya adalah sebagai berikut.

1. Geografis

- a) Provinsi : Banten
- b) Kota : Tangerang

Menurut data BPS di tahun 2021, Provinsi Banten menempati posisi sebagai provinsi dengan jumlah mahasiswa terbanyak, yaitu dengan jumlah lebih dari 1.000.000 mahasiswa. Berdasarkan data dari BPS yang lain di tahun 2020, Kota Tangerang Selatan, Kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang menempati 3 posisi teratas dengan jumlah tindak kejahatan terbanyak di Provinsi Banten. Hal ini menunjukkan masih tingginya perilaku destruktif oleh masyarakat di Provinsi Banten, khususnya di daerah Tangerang.

2. Demografis

- a) Usia : 18-25 tahun
- b) Pekerjaan : Mahasiswa/i
- c) Pendidikan : Sedang menempuk pendidikan D3/S1

3. Psikografis

- a) Mahasiswa yang memiliki permasalahan dalam mengelola emosinya.
- b) Mahasiswa yang pernah atau berniat melakukan perilaku destruktif.
- c) Mahasiswa yang memiliki ketertarikan dalam melampiaskan emosinya dengan cara yang konstruktif.
- d) Mahasiswa yang gemar menghadiri *pop up event*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari penyusunan tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye sosial mengenai katarsis bagi mahasiswa. Perancangan kampanye sosial mengenai katarsis sebagai tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada masyarakat, khususnya mahasiswa, untuk lebih bijak dalam mengelola emosinya. Dengan demikian, diharapkan masyarakat, khususnya mahasiswa dapat meminimalisir perilaku destruktif akibat kegagalan regulasi emosi.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan kampanye sosial mengenai katarsis bagi mahasiswa sebagai tugas akhir ini memiliki beberapa manfaat bagi beberapa pihak. Pihak-pihak tersebut adalah penulis sendiri, masyarakat, dan universitas. Manfaat yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Bagi Penulis

Penyusunan tugas akhir ini adalah salah satu langkah yang wajib penulis tempuh untuk mendapatkan gelas Sarjana Desain (S.Ds.). Dengan merancang media informasi, penulis juga berkesempatan untuk menerapkan ilmu dan pembelajaran yang sudah penulis dapatkan di bangku perkuliahan secara nyata. Selain itu, penulis juga mendapatkan wawasan baru mengenai katarsis yang dapat membantu proses pengelolaan emosi.

2. Bagi Masyarakat

Penyusunan tugas akhir dengan judul perancangan kampanye sosial mengenai katarsis bagi mahasiswa diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai katarsis. Selain itu, diharapkan penyusunan tugas akhir ini dapat menginspirasi masyarakat untuk memiliki pengelolaan emosi yang baik dengan cara mengekspresikannya lewat cara yang membangun. Kemudian, penulis juga berharap masyarakat termotivasi untuk tidak meremehkan emosi yang dirasakan seseorang yang berujung pada penumpukan emosi.

3. Bagi Universitas

Penulisan tugas akhir ini diharapkan dapat menambah referensi untuk penelitian atau perancangan yang akan dilakukan selanjutnya. Selain itu, penulis juga berharap tugas akhir ini dapat memperkaya wawasan *civitas* akademika Universitas Multimedia Nusantara mengenai katarsis sebagai bentuk pengelolaan emosi. Dengan demikian, besar harapan penulis tugas akhir ini dapat memperlengkapi perancangan dan penelitian dengan topik serupa yang akan dilakukan kemudian hari.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA