

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut UNICEF, stres adalah perasaan yang dirasakan ketika berada dalam tekanan, situasi yang sulit dihadapi, atau kewalahan (UNICEF, n.d.). Salah satu kota dengan indeks stres tertinggi adalah Jakarta. Data pada Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional penduduk provinsi Jakarta di atas usia 15 tahun mencapai 10,1% (Kemenkes, 2018). Tingginya angka tersebut memperlihatkan adanya peningkatan dari data Riskesdas tahun 2013, yaitu 5,7% (Kemenkes, 2013).

Stres menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami kaum remaja. Riset yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja dari Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia menunjukkan bahwa masa remaja usia 16—24 tahun merupakan periode kritis bagi kesehatan mental anak muda dan remaja Indonesia. Usia tersebut merupakan masa transisi seseorang menjadi dewasa, maka remaja di periode transisi ini rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, atau stres (Kaligis, et al., 2021). Penting bagi remaja di masa transisi untuk memahami kesehatan mental agar mereka dapat mengenali masalahnya sejak dini dan mendapatkan pertolongan yang tepat.

Stres dapat dilatar belakangi pada orang yang memiliki sikap *people pleasing*. Seseorang yang memiliki sikap *people pleasing* cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Huntington, n.d.). Orang dengan sikap *people pleasing* disebut *people pleaser*. Stoneson menyimpulkan definisi *people pleaser* sebagai seseorang yang sulit untuk mengatakan tidak, tidak dapat menentukan batasan pribadinya, menghindari konflik, dan terlalu memikirkan pandangan orang lain mengenai dirinya (Stoneson, 2018). Jennyfer, psikolog Klinis Dewasa dan Remaja, menyatakan dalam wawancaranya dengan Parapuan.co bahwa *people pleaser* dapat

terjadi terhadap siapa saja tanpa patokan umur, namun sikap ini biasanya ditunjukkan di usia remaja karena di usia inilah seseorang fokus pada pertemanan (Fernanda, 2021). Orang dengan sikap *people pleasing* memiliki ciri sering meminta maaf meskipun tidak salah, merasa bersalah setiap melakukan sesuatu dan menolak sesuatu, tidak memiliki pendirian atau ikut-ikutan, merendahkan diri sendiri, dan memprioritaskan perasaan dan kepentingan orang lain dibandingkan dirinya sendiri.

Dari wawancara singkat yang penulis lakukan kepada 10 responden laki-laki dan perempuan berusia 20—22 tahun, 90% responden tidak mengetahui bahwa *people pleaser* dapat dipicu dari trauma masa kecil, sehingga tumbuh menjadi seorang *people pleaser*. Hal tersebut dapat terjadi karena mereka selalu dituntut untuk menuruti kemauan dan perintah orang tua, mereka pun tidak mengetahui cara menetapkan batasan diri yang sehat. Batasan diri atau *personal boundaries* adalah batasan yang ditetapkan oleh diri sendiri terhadap perlakuan orang lain (Makarim, 2022). Batasan diri yang sehat ini sangat dibutuhkan untuk menghindari tumbuhnya sikap *people pleasing*.

Informasi mengenai *people pleaser* dapat dengan mudah ditemui di media sosial. Namun, informasi yang ada kebanyakan dalam bahasa Inggris, tidak memiliki visualisasi yang baik, dan disampaikan dengan pendekatan *layout* tipe *heavy layout copy*. Akibatnya, informasi tidak dapat tersampaikan dengan baik, dan berdampak pada rendahnya ketertarikan audiens untuk membaca. Oleh karena itu, solusi yang penulis berikan adalah merancang media informasi untuk remaja Indonesia usia 16—24 tahun tentang *people pleaser*, bahayanya untuk kesehatan mental, dan juga cara mengatasinya.

Media informasi adalah alat untuk mengumpulkan dan menata kembali informasi-informasi yang diperoleh menjadi bahan bacaan yang berguna bagi penerima informasi (Nova, 2018). Perancangan media informasi merupakan solusi yang tepat untuk membahas topik ini karena media informasi memiliki karakteristik bersifat satu arah, terbuka, meluas dan serentak, dikelola banyak pihak, dan

menggunakan berbagai alat mekanis dan teknis seperti internet, radio, televisi, dan lain-lain (Manafe, Kandou, & Posangi, 2014). Media informasi *people pleaser* ditujukan pada individu yang tumbuh dalam didikan keluarga yang keras, yang mengharuskan individu untuk selalu menerima keadaan dan menjadi pribadi yang penurut, menyebabkan individu tidak dapat menentukan batasan diri. Informasi mengenai *people pleaser* penting untuk disampaikan agar para target audiens dapat mengetahui cara pencegahan dan pertolongan yang optimal sebelum menjadi seorang *people pleaser* dan berdampak pada kesehatan mental di kemudian hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang sudah penulis jabarkan, masalah bisa dirumuskan sebagai berikut:

1. Karakteristik *people pleaser* yang dapat menyebabkan stres
2. Informasi mengenai *people pleaser* yang tidak menarik dan kurang diterima oleh masyarakat

Maka dari itu, rumusan masalah dari masalah-masalah tersebut dapat dirumuskan menjadi:

Bagaimana merancang media informasi *people pleaser* dan bahayanya untuk kesehatan mental pada remaja usia 16—24 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah dalam perancangan media informasi mengenai *people pleaser* sebagai berikut:

1.3.1 Demografis

- a. Usia : 16—24 tahun
- b. Jenis kelamin : uniseks (perempuan dan laki-laki)
- c. SES : A—B
- d. Pendidikan : SMA/ sederajat—S1
- e. Bahasa : bahasa Indonesia

1.3.2 Psikografis

- a. Tidak mengetahui cara menetapkan batasan diri yang sehat
- b. Memiliki ketergantungan akan opini atau validasi orang lain
- c. Boros, tidak dapat mengatur keuangan sendiri
- d. Mulai peduli dengan kesehatan mental
- e. Cepat mengambil keputusan tanpa memikirkan jangka panjangnya

1.3.3 Geografis

- a. Negara : Indonesia
- b. Provinsi : Jakarta (primer), Bodetabek (sekunder)

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media informasi tentang *people pleaser* dan bahayanya untuk kesehatan mental pada remaja usia 16—24 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat bagi Penulis

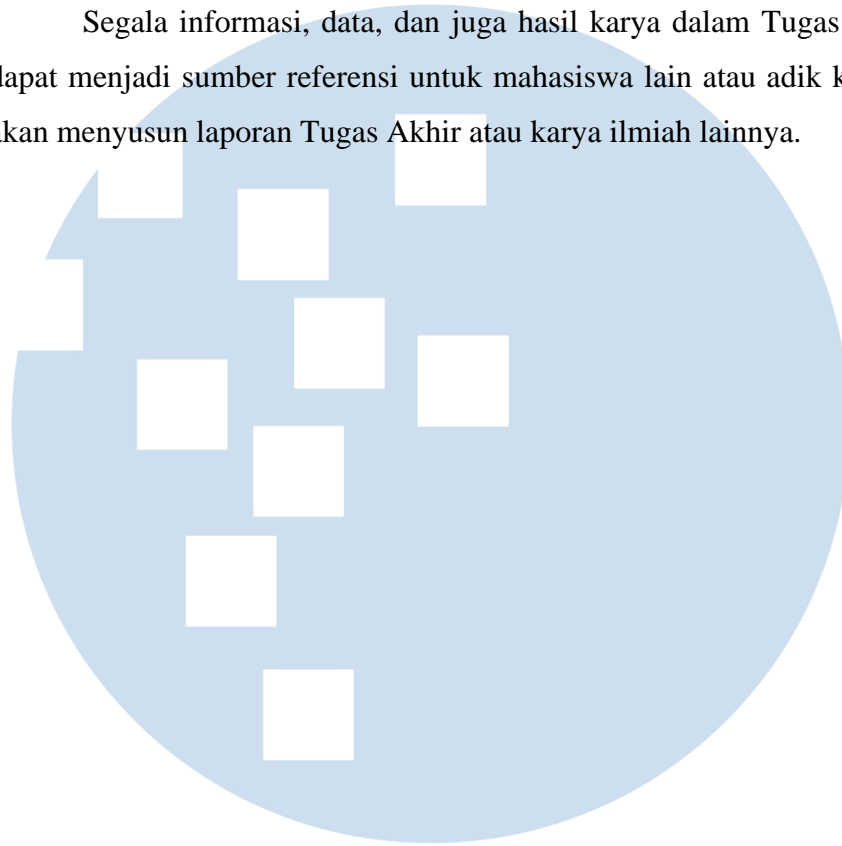
Perancangan Tugas Akhir ini melatih kemampuan penulis dalam merancang media informasi mengenai *people pleaser* menggunakan metode perancangan juga ilmu-ilmu lainnya yang penulis dapatkan selama masa perkuliahan dan beragam sumber luar. Perancangan Tugas Akhir ini juga menambah wawasan penulis akan *people pleaser* dan kesehatan mental.

1.5.2 Manfaat bagi Masyarakat

Diharapkan dengan adanya perancangan media informasi ini masyarakat lebih sadar akan *people pleaser* dan bahayanya untuk kesehatan mental, terutama bagi kaum remaja usia 16—24 tahun.

1.5.3 Manfaat bagi Universitas

Segala informasi, data, dan juga hasil karya dalam Tugas Akhir ini dapat menjadi sumber referensi untuk mahasiswa lain atau adik kelas yang akan menyusun laporan Tugas Akhir atau karya ilmiah lainnya.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA