

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Friendship Counselling atau konseling teman sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan antar teman sebaya (Ewintri. 2012). Ini adalah salah satu cara seorang konselor membantu seseorang yang butuh konseling tapi melewati perantara teman sebayanya. *Friendship Counselling* pada mulanya muncul dengan konsep *peer support* di tahun 1939 yang bertujuan untuk membantu penderita alkoholik, dengan melalui seseorang yang pernah kecaduan alkohol dapat membantu temannya bebas dari kecaduan alkohol. Secara singkatnya *Friendship Counselling* adalah membantu seseorang yang memiliki permasalahan secara mendalam tapi seseorang membantu tersebut bukanlah seorang konselor.

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak yang menuju dewasa. Selain itu remaja memiliki bahasa *adolensence* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa dan ada sekitar 350 juta jiwa atau 22 % populasi di negara-negara wilayah Asia Tenggara (WHO). Dimasa remaja juga mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Bisa dibilang masa remaja, seseorang lagi mencari jati dirinya yang berdasarkan lingkungannya sehingga dapat mengambil keputusan secara dewasa juga. Tapi disayangkan masa remaja pun rentang memiliki permasalahan yang cukup berat juga. Dalam menghadapi permasalahan tersebut disayangkan masih banyak remaja yang takut untuk menemui seorang psikolog, penyebab seseorang takut menemui seorang psikolog adalah takut dianggap memiliki gangguan jiwa, takut rahasia terbesar terbongkar, dan menganggap masalah psikis adalah hal sepele. Sehingga lebih banyak orang bercerita kepada orang terdekatnya atau keluarganya.

Dalam mendengarkan cerita permasalahan seseorang pastinya perlu seseorang yang memahami permasalahannya tersebut. Tapi masih disayangkan banyak orang yang kurang mau berempati saat mengetahui permasalahan tersebut, sehingga seseorang yang bercerita tersebut merasa tidak dihargai. Salah satu penyebabnya juga seseorang tidak mau mendengarkan permasalahan

hidup seseorang adalah tidak mau bersusah payah menganalisis kapasitas untuk berempati sehingga seseorang yang mendengarkannya tidak memahami permasalahan tersebut. Dari semua penjelasan tersebut masih kurangnya seseorang untuk mau memahami permasalahan seseorang dan media yang membahas penjelasan tentang *Friendship Counselling* masih lah kurang. Termasuk media buku yang membahas atau cerita tentang *Friendship Counselling* jarang ditemukan. Pemilihan buku ilustrasi karena mudah dibawa kemana-mana dan dapat melatih konsentrasi seseorang.

Perancangan ini serupa dengan perancangan “Film Pendek untuk Meningkatkan Kesadaran Depresi bagi Mahasiswa” karya Niko Tandra tahun 2018 yang membahas tentang depresi. Depresi adalah sebuah sindrom gangguan suasana hati dan gejala yang bertahan selama berminggu-minggu. Usia yang rentan terkena depresi adalah usia dewasa muda (18-22 tahun). Penyebabnya adalah usia dewasa muda sebagai periode puncak untuk mendapatkan gangguan psikotik, depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat. Sehingga seorang penderita depresi memerlukan banyak dukungan dari keluarga maupun kerabat. Perancangan film pendek ini bertujuan untuk masyarakat dapat berempati dan menganggap gejala depresi secara serius. Selain itu dapat mengetahui bahwa penderita dapat disembuhkan.

Dari karya perancangan tersebut terdapat perbedaan dan persamaan dalam karya perancangan yang akan dibuat. Persamaan dalam karya perancangan yang dibuat adalah memiliki tujuan yang sama untuk mengajak orang untuk berempati dalam membantu orang yang mengalami depresi dan permasalahan hidup.

Perbedaan dari karya perancangan tersebut adalah pembahasan topik dan media penyampaiannya. Topik yang dibahas untuk perancangan adalah sebuah masalah kehidupan atau bisa dibilang stress. Stress adalah rasanya kewalahan yang diakibatkan tekanan dari luar maupun dalam diri yang telah berlangsung lama (hellosehat.com). Selain itu penanganan orang yang mengalami stress memerlukan pertolongan psikolog sedangkan penanganan orang yang mengalami depresi memerlukan pertolongan dari psikiater. Selain perbedaan topik terdapat perbedaan media. Media yang dipakai untuk perancangan ini adalah media sosial.

Penggunaan media sosial nanti menggunakan aplikasi Instagram, karena instagram tersebut lebih diguna oleh kaum anak-anak muda dan penggunaan media social di Indonesia sangatlah tinggi.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana membuat media sosial yang dapat menginspirasi seseorang untuk menjadi *Friendship Counselling* ?

1.3. Tujuan Perancangan

Mengajak anak muda untuk dapat terbuka untuk mau mendengarkan cerita temannya tentang permasalahannya dan membantu temannya untuk tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahannya.

1.4 Batasan Lingkup Perancangan

Agar tidak jauh dari perancangan dan dapat berjalan efektif, diperlukan sebuah batasan untuk mencegah perancangan keluar dari sasaran.

- a. Menggunakan media sosial berupa instagram.
- b. Narasumber adalah psikolog.
- c. Target *Audience* :

Demografis :

- Laki-laki dan perempuan
- Usia : 15 – 22 tahun
- SES : B-A

Geografis :

- Anak-anak muda di sekitar kampus dan kota surabaya.

Psikografis :

- Peka terhadap sekitar
- Mudah berteman

Behavioral :

- Mampu memahami perasaan temannya
- Memiliki teman dari berbagai lingkungan

1.5 Manfaat Perancangan

a. Bagi Masyarakat

Masyarakat menyadari bahwa, setiap orang dapat menjadi *Friendship Counselling* untuk dapat membantu sesamanya yang mengalami masalah.

b. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mengetahui bagaimana proses perancangan media sosial dan bagaimana mau membentuk pola pikir terbuka dalam mendengarkan permasalahan psikologi.

c. Bagi Institusi

Sebagai sarana untuk membentuk seseorang menjadi lebih berempati lagi terhadap sesamanya yang membutuhkan teman untuk bercerita.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Definisi Media Sosial

Media Sosial adalah teknologi yang berbasis komputer yang memfasilitasi berbagai pemikiran dengan cara membangun jaringan atau komunitas virtual (Dollarhide.M.E, 2020). Media sosial juga adalah salah satu sarana komunikasi antar sesama secara virtual.

1.6.2 Definisi *Friendship counselling*

Freindship counselling adalah konseling teman sebaya yang bertujuan untuk membantu seorang konselor untuk mengonseling seseorang, tapi melalui perantara. *Friendship counselling* lebih memfokuskan dalam proses berfikir, proses perasaan, dan proses pengambilan keputusan. Bukan untuk mengevaluasi permasalahan.

1.6.3 Definisi Remaja

Remaja adalah transisi masa anak-anak ke dewasa yang melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologi dan sosial yang terjadi

dalam waktu bersamaan. Selain itu Remaja sebagai kelompok rentang usia 10-24 tahun dan ada sekitar 350 juta jiwa yang dipresentasikan sekitar 22% populasi di negara-negara wilayah Asia Tenggara. (WHO).

1.7 Metode Perancangan

Metode perancangan menggunakan metode kualitatif, dalam pengumpulan data perancangan. Menggunakan metode kualitatif, bertujuan untuk mengetahui pendapat dan alasan dari target audience.

1.7.1 Metode Pengumpulan Data

1.7.1.1 Data Primer

Data primer dikumpulkan melalui jurnal psikologi. Jurnal psikologi yang digunakan yang berkaitan dengan *Friendship counselling*.

1.7.1.2 Data Sekunder

Data sekunder dikumpulkan melalui :

- Studi Pustaka untuk menemukan teori dan informasi.
- Wawancara dengan dosen kelas *Friendship Counselling* di D.M.U Universitas Kristen Petra.
- Internet lewat website psikologi.
- Survei melalui google form dan media sosial

1.7.2 Metode Analisis Data

Perancangan ini akan menggunakan metode analisa data deksriptif kualitatif dengan pendekatan 5 W + 1 H.

a. What

- Apa yang dimaksud dengan permasalahan psikologi ?
- Apa penyebab terjadinya permasalahan psikologi ?
- Apa saja proses mendekati teman yang mengalami masalah psikologi ?

- Apa yang bisa membuat untuk terbuka dalam menceritakan permasalahan hidup ?

b. *Who*

- Siapakah orang yang dapat dipercaya untuk mendengarkan permasalahan pribadi?
- Siapa saja yang sering membuat anda menderita depresi ?

c. *When*

- Kapan ingin anda mau bercerita tentang permasalahan hidup ?
- Kapan anda mempercayai seseorang tersebut untuk mendengarkan permasalahan psikologi ?

d. *Where*

- Dimanakah lokasi atau media yang tepat untuk anda mau berceitra tentang permasalahan hidup?
- Dimanakah waktu dan tempat untuk membicarakan permasalahan psikologi ?

e. *Why*

- Mengapa permasalahan psikologi itu perlu diceritakan ?
- Mengapa ingin mendengarkan permasalahan psikologi ?

f. *How*

- Bagaimana cara mendengarkan permasalahan psikologi dengan baik ?
- Bagaimana reaksi harus dikeluarkan ketika mendengarkan permasalahan psikologi ?
- Bagaimana cara menanggapi permasalahan psikologi tersebut ?

1.8 Konsep Perancangan

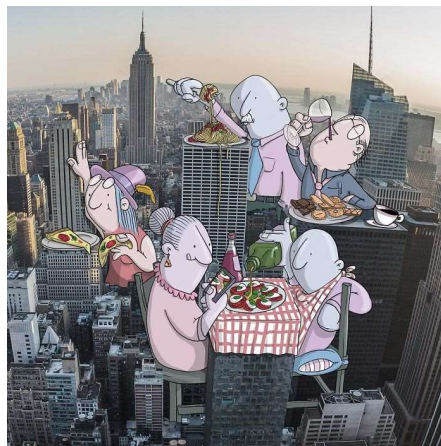
Konsep media sosial yang akan dirancang, terinspirasi dari Instagram humansofny. Nanti dalam pembuatannya menggunakan metode postingan ilustrasi. Disetiap postingan nanti bercerita melalui deskripsi dalam postingan tersebut. Cerita juga akan diambil dari pengalaman seseorang atau diri sendiri

dan cerita dibagi beberapa bagian, apabil cerita tersebut sangatlah panjang. Dalam penulisan cerita nanti narasumber bakal di samarkan, supaya untuk menjaga privasi narasumber. Teknik ilustrasi yang digunakan adalah teknik foto ilustrasi.



Gambar 1.1 Contoh postingan dari *humansofny*

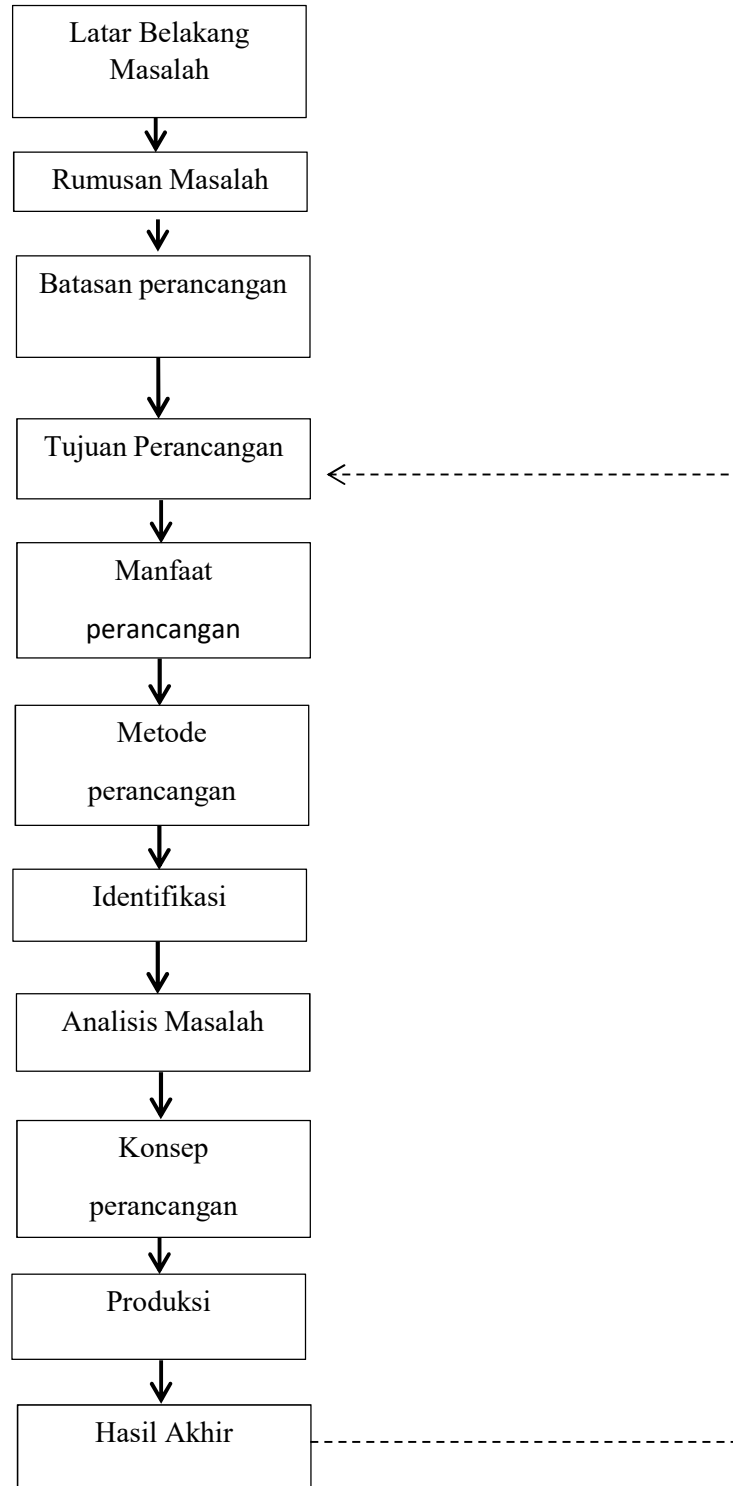
Sumber: Instagram



Gambar 1.2 Contoh foto ilustrasi

Sumber: boredpanda.com

1.9 Skematika Perancangan



Gambar 1.3 Skematika Perancangan