

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Komunikasi pada umumnya dilakukan oleh dua orang, penyampai pesan dan penerima pesan. Namun komunikasi juga ternyata dapat dilakukan pada diri sendiri. Hal ini diutarakan oleh Tubb & Moss dalam Mulyana (2000, h. 5) bahwa terdapat penelitian yang membuktikan dalam sehari manusia bisa menghabiskan 75% waktu digunakan untuk berbicara dengan orang lain maupun dengan diri sendiri (*self-talk*). *Self-talk* biasanya terjadi pada semua orang, mulai anak kecil sampai dewasa, setiap orang memiliki kebiasaan berbicara dengan diri sendiri. *Self-talk* ialah berbicara atau berkomunikasi dengan diri sendiri tanpa disadari maupun tidak disadari. Kata-kata yang dikeluarkan mengenai sebuah kejadian dapat berpengaruh besar terhadap diri seseorang. Sebelum melakukan interaksi dengan orang lain *self-talk* bekerja dengan berbicara dalam pikiran diri sendiri.

Self-talk merupakan komunikasi yang dimiliki manusia dan terjadi pada diri sendiri. Meskipun seseorang tidak melakukan komunikasi dengan orang lain, maka ia setidaknya melakukan komunikasi dengan diri sendiri (*self-talk*). *Self-talk* bisa menentukan seseorang menjadi seperti apakah orang tersebut di masa mendatang. Karena *self-talk* bisa dilakukan positif maupun negatif, sebagian besar *self-talk* tergantung pada kepribadian sendiri. Jika seseorang merupakan pribadi yang optimis, maka *self-talk*nya akan mendorong ke arah positif, namun sebaliknya jika dalam diri sendiri adalah pribadi yang pesimis akan ke arah negatif, seperti stres dan juga dapat meyusahkan diri sendiri.

Setiap orang kemungkinan pernah mengalami stres, karena stres sudah terdengar tidak asing lagi di kalangan masyarakat. Itu adalah fakta kehidupan yang sederhana. Stres adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari oleh seseorang. Gosling (2015, h. 4) berpendapat bahwa Stres dapat menyebabkan gelombang hormon pada tubuh, ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya akan bereaksi dengan menstimulasikan untuk menghasilkan hormon yang mencakup adrenalin dan kortisol.

Dewasa ini kebanyakan penyebab stres dari sosial atau biasa disebut dengan stres sosial. Namun ada juga penyebab stres seperti, pertumbuhan remaja, menopause pada wanita, kurang tidur, dan lain-lain itu semua sumber penyebab stres fisiologis (Gosling, 2015, h. 5).

Masa remaja yang sering dikaitkan dengan masa tekanan dan stres. Tak jarang pada masa ini emosi yang sangat tidak bisa dikontrol. Menurut Azizah (2013, h. 300) pertumbuhan dari anak-anak hingga dewasa merupakan masa remaja, serta dipengaruhi dengan adanya pertumbuhan fisik dan mental. Pada usia 13 hingga 18 tahun adalah ciri-ciri masa peralihannya. Remaja pada usia ini umumnya sedang mencari jati diri dan masih berpikiran labil. Pertumbuhan fisik dan mental remaja dapat saja mempengaruhi remaja dalam bersosialisasi.

Remaja sangat rentan untuk mengalami stres, karena pada masa ini emosional yang sering meningkat, serta dengan faktor perubahan fisik dan kondisi sosial, karena ada yang peralihan dari masa sebelumnya (Saputro, 2017, h. 28). Salah satu metode untuk mengatasi masalah ini dengan *self-talk* positif. Meinchenbaum berpendapat dalam Fatimah (2017, h. 5) bahwa *self-talk* positif bisa dilakukan untuk mengatasi stres, karena stres merupakan pikiran negatif, dan dengan melakukan *self-talk* positif mengubah pikiran negatif menjadi positif serta memiliki kesadaran terhadap stres.

Masyarakat khususnya remaja perlu mengetahui dampak dari stres dan informasi mengenai *self-talk*. *Self-talk* sangat berdampak pada diri sendiri di kemudian hari, dan sangat berpengaruh terhadap psikologis diri sendiri. Dalam hal ini belum banyak media informasi yang membahas mengenai *self-talk*. Masyarakat khususnya remaja banyak yang belum paham mengenai *self-talk*. Bahkan setiap orang tidak menyadari bahwa telah melakukan *self-talk* setiap hari. Berdasarkan fenomena yang telah terjadi dan kurangnya pemahaman mengenai *self-talk* terutama remaja akhir, maka perancangan mengenai *self-talk* ini sangat diperlukan, untuk mengetahui informasi mengenai *self-talk*.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka akan dilakukan identifikasi masalah terkait dengan *self-talk* yaitu:

- *Self-talk* negatif menyebabkan stres dan gangguan psikologis.
- Tidak banyak media informasi pada umumnya yang membahas mengenai *Self-talk*.
- Kurangnya pengetahuan tentang *self-talk* di kalangan masyarakat pada umumnya dan remaja khususnya.

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari permasalahan tersebut yaitu bagaimana merancang informasi mengenai *self-talk* secara umum dan *self-talk* positif terhadap remaja akhir ?

I.4 Batasan Masalah

Masalah dibatasi pada objek permasalahan mengenai informasi *self-talk* yang belum diketahui oleh remaja khususnya remaja akhir yang berdomisili di sekitar Kota Bandung. Batasan waktu penelitian dan perancangan di mulai dari sekitar Bulan Februari hingga Bulan Juli 2020.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

- Merancang informasi mengenai *self-talk* secara umum dan *self-talk* positif untuk remaja dengan menggunakan strategi perancangan desain komunikasi visual.
- Memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai *self-talk* melalui media informasi.

I.5.2 Manfaat Perancangan

- Masyarakat khususnya remaja dapat memahami *self-talk* positif melalui media informasi.
- Meningkatkan pengetahuan remaja terhadap *self-talk* positif.