

PERANCANGAN *START-UP* BAGI REMAJA UNTUK MENINGKATKAN RASA CINTA DIRI SEBAGAI LANGKAH AWAL DALAM MENCEGAH ISSUE *MENTAL-HEALTH*

Admaja, Desy Angelina Kusuma¹, Deddi Duto Hartanto², Merry Sylvia³

1. Desain Komunikasi Visual, Fakultas Humaniora dan Industri Kreatif, Universitas Kristen Petra, Jalan Siwalankerto 121-131, Surabaya, Indonesia

Abstrak

Kesehatan mental serta rasa cinta diri merupakan hal penting yang harus dijaga sejak dini, dan gangguan pada kesehatan mental dapat dialami oleh siapa saja terutama oleh remaja. Ada 2 faktor utama yang berkaitan yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental, yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal merupakan faktor utama dan mendasar, karena setiap individu tidak mungkin bisa mengubah lingkungan sekolah (orang lain) tetapi dapat memilih dimana kita ingin meletakkan diri dan respons seperti apa yang akan kita berikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan wawancara. Solusi yang dipilih adalah membuat perancangan start-up berupa aplikasi dan komunitas yang bertemakan kesehatan mental – rasa cinta diri untuk dapat menjadi tempat, teman, pengingat akan pentingnya menerapkan rasa cinta diri.

Kata kunci: kesehatan mental, rasa cinta diri, start-up, remaja

Abstract

Title: *Designing a Start-Up For Teenagers to Increase Self-Love as The First Step to Preventing Mental Health Issues*

Mental health and self-love are an important things to be taken care of early, mental health issue can be felt by anyone especially teenagers. There are 2 main factors that can be the cause of mental health issues, internal and external factors. Where the internal ones are the real main and fundamental, because each of individu will never can change / control the environment around (other people), but can choose where they want to place them-self and what kind of response that will be show off. The methods used in this design are interviews, observation, searching through books and the internet. The solution chosen was to make a start-up in the form of mobile app and community to be a place, friend, and reminder that self-love is important.

Key words: *mental health, self-love, teenagers, start-up*

Pendahuluan

Mental health atau kesehatan mental berdasarkan UU No. 18 tahun 2014 merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga

individu tersebut menyadari kemampuan diri, dapat menatasi tekanan, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Yang dapat diartikan juga bahwa proktivitas dan kualitas kesehatan fisik seseorang cukup dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya.

Gangguan pada kesehatan mental ini dapat dialami oleh siapa saja dan didalam masyarakat, isu seputar kesehatan mental sudah mulai tidak lagi dianggap tabu. Seorang pendiri komunitas pencegahan bunuh diri, "Into the Light", Benny Prawira, menyatakan bahwa sudah banyak masyarakat yang mulai bersuara soal kesehatan jiwa yang mereka idap (health.detik.com, 2019). Ada 2 faktor yang berkaitan yang menjadi penyebab dari gangguan kesehatan mental ini yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal atau dari dalam diri sendiri merupakan faktor utama dan yang paling mendasar, karena setiap individu tidak mungkin bisa mengatur atau mengubah lingkungan sekitar (orang lain), tetapi dapat menentukan dimana kita ingin meletakkan diri dan respons seperti apa yang akan kita berikan. Remaja merupakan usia orang yang paling rentan untuk mulai mengalami gangguan pada kesehatan mental, karena usia remaja merupakan usia dimana semua kelabilan mulai terjadi, stress akan tuntutan keluarga akan masa depan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, perilaku suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, serta drama percintaan yang mulai terjadi, yang pada akhirnya membuat insecure, overthinking serta selalu merasa bahwa dirinya tidak cukup. Lelah mental atau burn-out juga merupakan salah satu kondisi yang tidak jarang dirasakan oleh manusia. Kondisi yang biasanya digunakan untuk menggambarkan keadaan seorang karyawan atau pekerja kantoran yang tertekan maupun stress yang berkepanjangan yang dipicu oleh pekerjaan yang tidak kunjung berhenti dari atasannya. Kondisi yang umumnya hanya dirasakan oleh para pekerja kantoran yang pekerjaannya monoton dan tidak menentu ini mulai dirasakan oleh siapa saja termasuk remaja dimasa pandemi ini. Usia dimana remaja seharusnya sedang aktif beraktivitas, berorganisasi, dan berkumpul dengan teman-temannya berubah menjadi serba online dan terasa seperti terkurung. Burn-out ditandai dengan rasa lelah,

kehilangan motivasi, kepercayaan diri, penurunan kinerja, putus asa, bahkan sampai pada gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri pada tubuh atau perut, gangguan tidur, nafsu makan menurun atau meningkat, hingga masalah pada pencernaan. Burn-out dapat diatasi dan dihindari mulai dari dalam diri sendiri dengan tetap mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebugaran dengan berolahraga disela-sela waktu, tidur yang cukup dan berkualitas, dan dapat meminta bantuan kepada orang terdekat atau kepada ahli kesejatan mental. Terlepas dari semua itu, kondisi kesehatan mental yang baik dimulai dari dalam diri sendiri, bahkan untuk merawat maupun mencintai teman serta keluarga dimasa pandemi, seorang individu terlebih dahulu perlu terlebih dahulu menerapkannya pada diri sendiri. Sesuai dengan kata kiasa yang berbunyi, "Jika ingin menuangkan air kegelas orang lain, pastikan gelasmu sendiri tidak kosong" yang memiliki makna, jika ingin memberikan ilmu, kasih sayang, kebahagiaan atau apapun itu, seorang individu harus memastikan bahwa dirinya sendiri tidak kosong. Mantan presiden American Public Health Association and Administrator Executive di sekolah kedokteran Universitas Emory di Atlanta yang bernama Lisa Carlson pernah berkata bahwa stress merupakan salah satu hal yang dapat dikelola untuk mengatasi gangguan pada kesehatan mental, dengan berfokus pada hal-hal mendasar seperti tidur yang cukup, bergerak sepanjang hari, makan makanan sehat, dan menghabiskan waktu dengan orang atau hewan peliharaan yang dicintai akan menjadi sangat penting (CNNIndonesia.com, 2021). Jika individu tidak melakukan dan menumbuhkan rasa cinta diri sejak dini, maka kasus seputar mental health yang tidak jarang berujung pada depresi hingga kematian karena bunuh diri pun akan terus bertambah. Oleh karena itu, solusi atas permasalahan yang disebutkan diatas adalah dengan melakukan perancangan start-up sebuah aplikasi dan komunitas mental-health yang memiliki

tema dan berfokus pada 'self-love', dengan target perancangan remaja berusia 13 -19 tahun. Seiring perkembangannya zaman, sebagian besar penduduk sudah memiliki smartphone yang dapat mengakses internet. Sampai saat ini penggunaan internet di Indonesia sangat tinggi, berdasarkan kementerian komunikasi dan informasi penggunaan ponsel pintar telah mencapai 167 juta orang atau 89% dari total penduduk di Indonesia. Dimana perancangan berupa aplikasi merupakan langkah yang tepat karena dapat diakses dan didapatkan dengan mudah dan murah.

Metode Penelitian

Dalam pembuatan perancangan ini diperlukan data sebagai acuan, data tersebut diantaranya adalah:

Data Primer

Data primer yang dikumpulkan dari perancangan ini adalah informasi melalui wawancara dari beberapa narasumber atau responden mengenai kondisi kesehatan mentalnya, faktor apa saja yang mempengaruhinya, serta mengumpulkan informasi melalui seorang psikolog mengenai bagaimana cara mengamati seseorang dan menanyakan hal yang tergolong pribadi tanpa membuat narasumber atau responden merasa tersinggung.

Data Sekunder

Data sekunder yang dikumpulkan dari perancangan ini adalah berita, jurnal, dan referensi lainnya dari internet mengenai isu atau kasus mental-health itu sendiri di Indonesia, penyebab, cara untuk mengatasi, dan cara untuk mencegah.

Metode Analisis Data

Metode analisis data perancangan ini adalah dengan menggunakan parafrase dan diagram pohon.

Parafrase

Metode ini digunakan saat proses wawancara, merupakan metode untuk menyimpulkan dan membahasakan ulang hasil dari jawaban wawancara narasumber. Metode ini sering digunakan seorang konselor ketika sedang melakukan konseling dengan tujuan agar narasumber merasa lebih didengarkan dan insight yang didapatkan menjadi lebih banyak.

Diagram pohon

Teknik yang digunakan untuk memecahkan konsep apa saja, dimulai dengan satu topik yang bercabang menjadi dua atau lebih, masing-masing cabang kemudian bercabang lagi menjadi dua atau lebih, dan seterusnya hingga tampak seperti sebuah pohon dengan banyak cabang untuk menemukan akar permasalahan.

Konsep Perancangan

Perancangan start-up ini bertujuan untuk menjadi tempat, teman, dan pengingat akan self-love itu penting dan menjadi support system satu sama lain untuk terus menumbuhkan self-love itu sendiri dan menyebarkan energi positif. Harapannya bisa menjadi langkah awal dalam pencegahan isu-isu mental health pada remaja untuk kedepannya.

Identifikasi dan Analisis data

Landasan Teori

Pengertian start-up

Start-up adalah perusahaan rintisan untuk mengembangkan sebuah produk atau layanan unik yang sesuai dengan target pasar yang didirikan oleh satu atau banyak orang (Mitchell Grant, 2021).

Pengertian Mental Health

Mental health adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki

estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kelemahan atau kekurangannya, kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Pieper dan Uden, 2006).

Data Perusahaan

Nama Perusahaan

Aimée. Aimée (dibaca: ey-mi) diambil dari bahasa perancis yang berarti *loved-beloved* atau dicintai, sayang, tercinta. Perancis merupakan sebuah negara dengan Paris sebagai ibu kotanya, dimana Paris dijuluki sebagai *The City of Love* (Kota Cinta).

Alamat

Jalan P. Sebatik No.06, Kecamatan Samarinda Kota, Kelurahan Pelabuhan, Kode pos 75112, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Tentang Perusahaan

Sebuah start-up yang bergerak dibidang kesehatan mental (*self-love*), untuk membantu mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja perempuan dan laki-laki yang berada di Indonesia melalui sebuah aplikasi mobile dan komunitas yang bisa menjadi tempat, teman, pengingat akan reasa cinta diri yang penting untuk mulai menumbuhkannya sejak dini.

Value

Menjadi wadah bagi remaja untuk bisa fokus pada diri sendiri, menjadi *support system*, *reminder*, dan mencapai kondisi sehat mental yang lebih stabil.

Pengumpulan Data Penelitian

Kerjasama dengan Temah Psikolog

Isabella Vannessa Pranata Kandoko seorang psikologi di Universitas Surabaya (UBAYA) angkatan 2018, merupakan

teman sekaligus partner yang turut serta memberikan insight seputar dunia psikologi, yang juga akan menjadi bagian dalam berjalannya hasil perancangan ini kedepannya.

Wawancara Psikolog Klinis

Mengikuti sesi berbincang 1:1 dengan seorang psikolog klinis bernama Grace Indrawati, untuk lebih mengenal diri dan bertanya mengenai cara untuk mewawancarai seseorang dengan baik dan dengan topik yang cukup sensitif. Kesimpulan dari jawabannya adalah: mulailah dengan ramah tapi tidak berlebihan, perkenalkan diri terlebih dahulu, sambil bertanya, ceritakan juga tentang dirimu, dan gunakanlah metode parafrase saat mewawancarai.

Analisis Masalah



Dari beberapa permasalahan yang umumnya dialami oleh para responden yang sesuai dengan target perancangan, ditemukan akar masalah menggunakan diagram pohon, yaitu terlalu bergantung pada orang lain dan belum mengenal dirinya sendiri dengan benar atau lebih dalam, membutuhkan validasi atau pengakuan dari orang lain, memberikan nilai pada dirinya sendiri berdasarkan perkataan orang lain, dan selalu merasa dirinya tidak layak atau cukup karena belum mengenal dirinya sendiri dengan benar dan lebih dalam

Konsep Perancangan

Konsep Tujuan Kreatif

Membuat audience menjadi lebih fokus pada dirinya sendiri, lebih mengenal diri,

mengembangkan diri, build good habit yang melekat dengan kesehariannya.

Strategi Kreatif

UI dan UX

UI, komponen tombol dibuat dengan ukuran yang cenderung lebih besar ukurannya agar mudah untuk di klik, tipografi menggunakan satu font, yaitu "Mali" dengan bentuk yang simple dan enak dibaca.

UX, navigasi di buat smooth dan tidak banyak menggunakan efek agar menghindari kemungkinan yang kurang menyenangkan karena pergerakan yang terlalu banyak.

Target Audience

Demografis: Perempuan dan laki-laki, berusia 13-19 tahun (primer) dan 19-24 tahun (sekunder)

Sosiologis: SES B-A

Geografis: Kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Semarang

Psikografis: Memiliki keingintahuan lebih mengenai kesehatan mental dan dirinya sendiri, mengikuti perkembangan zaman, mudah mengalami stress.

Behavior: Aktif beraktivitas, memiliki hobi seperti menyukai hal-hal berbau skincare, berolahraga, memasak, menulis, suka bermain gadget dan sosial media

Program Kreatif

Sistem Navigasi

Halaman

Menu *home*, *circle*, *comfort*, dan *healing*

Jumlah halaman

4 halaman atau menu utama

Materi

Menu Home

Terdiri dari button daily activity (notes – to do list yang akan dilakukan dan goals atau hal kecil apa yang ingin dicapai pada hari

itu), reflection (refleksi atas apa yang dirasakan pada hari itu), get to know myself, dan personality test.

Menu circle

Berisi timeline dimana admin dapat memposting kata-kata positif dan membangun, serta postingan reminder sederhana seperti minum air, istirahat, dan sebagainya, yang pada menu ini setiap user dapat saling berinteraksi, like dan saling membalas komentar

Menu comfort

Berisi button seputar insight sederhana mengenai skincare, work out, music, dan foods, yang didalamnya berisikan button channel-channel youtube yang sesuai dengan judul button dan sudah terseleksi kualitas channel dan kontennya yang sesuai,

Menu healing

Berisi button dimana user dapat bercerita secara lebih personal, bisa dengan professional (Psikolog – berbayar), teman, dan hanya ingin didengarkan.

Konsep Visual Interface Design

Tone Color

Dominant – less dominant



Design type

Mail

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890!@#\$%^&*()-=_+~.,/;'[]<>?:''{

Design style



Gambar 1. Referensi mood desain



Gambar 2. Referensi mood desain

Brand Positioning

From little to sparkle

Brand Essence

Function

Rasional, menyediakan aplikasi yang dapat digunakan sebagai planner daily activity untuk lebih mengenal diri dan menimbulkan rasa cinta diri.

Emosional, memudahkan untuk lebih mengenal diri, mengetahui kelebihan dan kekurangan, mendapatkan pengingat dan support system dari lingkungan yang memiliki intensi yang sama

Personality

Pengertian, dapat dipercaya, loyal / setia, pendengar yang baik, memiliki empati yang tinggi dan energy yang positif.

Differentiation

Bermanfaat sebagai daily activity and mood tracker, pengenalan diri lebih dalam serta membangun kebiasaan kecil yang positif

Source of Authority

Dalam pengawasan psikologi

Konsep Start-up

Sebuah start-up yang tidak hanya berfokus kepada aplikasi tetapi juga *community*. *Community* / komunitas ini lahir dari hasil dan respons beberapa responden wawancara serta komunikasi dengan partner psikolog.

Strategi Start-up

Kepercayaan

Start-up ini bekerjasama dengan seorang wisudawan S1 psikologi UBAYA yang akan meneruskan studi S2 nya.

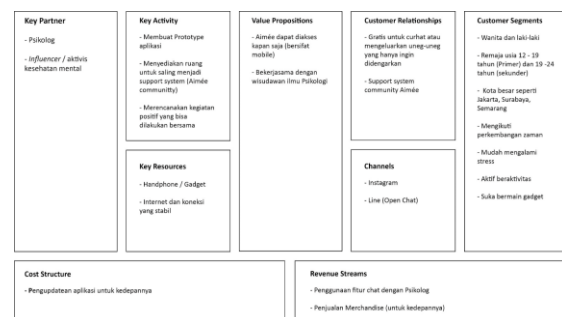
Keuangan

Dalam aplikasi Aimée terdapat fitur chat dengan professional (psikolog) yang dibuka secara berbayar

Community Aimée

Selain berguna sebagai pendukung dan *support system*, komunitas ini dapat juga digunakan sebagai media promosi dari *start-up* ini

Bisnis model canvas



Gambar 3. Bisnis model canvas

Logo



Gambar 4. Logogram dan Logotype Aimée

Logo dari Aimée dari icon hati (sesuai dengan makna Aimée, yaitu loved-beloved) yang dibalik secara vertical menyerupai huruf A. Huruf A dapat diartikan sebagai huruf depan start-up dan juga nilai 'A' yang akan ditemukan dalam diri setiap individu ketika telah menggunakan aplikasi. Dan di kombinasikan dengan bintang jatuh yang jatuhnya tepat berada ditengah sebagai bentuk bahwa setiap individu layaknya sebuah bintang jatuh, selalu dinanti kehadirannya sebagai pengharapan terhadap suatu hal baik.

Final

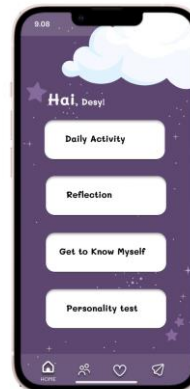
Sneakpeak final main menu

- Splash Screen logo



Gambar 5. Splash screen logo

- Menu utama 1 (menu *Home*)



Gambar 6. Menu *home*

- Menu utama 2 (menu *circle*)



Gambar 7. Menu *circle*

- Menu utama 3 (menu *comfort*)



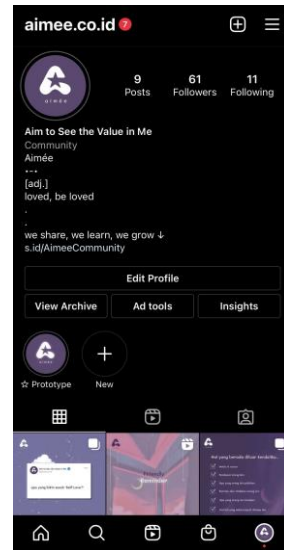
Gambar 8. Menu *comfort*

- Menu utama 4 (menu *healing*)



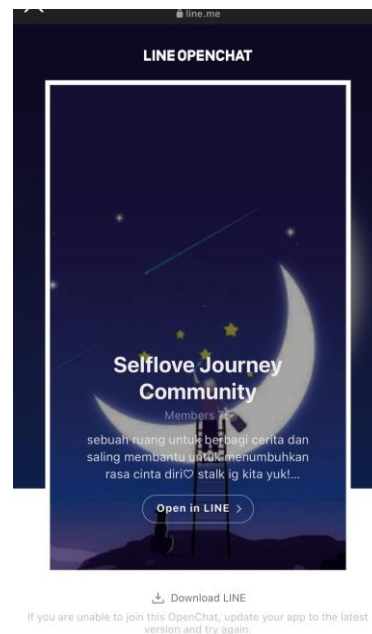
Gambar 9. Menu *healing*

Media promosi / pendukung
Instagram: @aimee.co.id



Gambar 10. Media promosi

Aimée community
74 members – Line open chat



Gambar 11. *Aimée community*

Kesimpulan

[menjaganya-dengan-baik-kln.html?page=3](#)

Kondisi *mental health* mempengaruhi produktivitas dan kondisi kesehatan fisik seseorang terutama remaja, sebagian besar responden menganggap bahwa dirinya tidak berguna / tidak memiliki tujuan hidup, membutuhkan *support* atau dukungan untuk bisa membangun kebiasaan positif, merasa hanya ingin didengarkan tanpa adanya balasan maupun masukan dari lawan bicara, oleh karena itu Aimée hadir untuk membantu masyarakat khususnya remaja untuk mulai mencegas gangguan kesehatan mental dimulai dari hal mendasar berupa kebiasaan kecil yang positif, mengajak untuk mengenali diri lebih dalam melalui journaling dan refleksi diri setiap harinya, membangun komunitas positif yang berlandaskan *mental health – self love* dengan seorang psikolog sebagai pendamping untuk saling membangun dan menjadi support system, serta menyediakan fitur “hanya ingin didengarkan” pada aplikasi Aimée agar bisa menjadi tempat bagi seseorang mengeluarkan keluh kesahnya tanpa adanya judging dari lawan bicara karena fitur ini hanya berisikan bot dari aplikasi.

Daftar Pustaka

Why You Have to Love Yourself First.
(n.d.). Retrieved from Psychology Today
website:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-love-and-war/201601/why-you-have-love-yourself-first>

KOMPAS.COM (2020) Apa itu selflove?
<https://health.kompas.com/read/2020/03/08/193400268/apa-itu-self-love-?page=all>

Merdeka.com (2021) Apa itu mental health?

<https://www.merdeka.com/jabar/apa-itu-mental-health-berikut-cara->