

Abstraksi

Kecemasan sosial merupakan gangguan kesehatan mental yang membuat pengidapnya merasa terancam oleh lingkungan sosial mereka atau khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi padahal belum pasti terjadi. Menurut psikolog hal ini menyebabkan seseorang menjadi stress dan depresi apabila penyakitnya telah akut. Gangguan kecemasan sosial sendiri dapat berawal dari masa remaja usia 12 - 18 tahun dan merupakan masalah teratas yang dialami kelompok usia mereka. Faktor utama yang menyebabkan gangguan kecemasan adalah karena pikiran negatif yang sering muncul dan tidak disadari oleh remaja. Sebab itu, diperlukan kesadaran dini mengenai pengurangan pikiran negatif karena hal tersebut dapat mencegah remaja terkena kecemasan sosial. Dalam melakukan penelitian ini, metode penelitian yang dipakai yaitu kualitatif. Tujuan diadakannya penelitian yaitu mengajak remaja untuk mengurangi pikiran negatif mereka dengan cara yang mudah mereka pahami dan dapat mereka aplikasikan pada diri sendiri melalui diadakannya kampanye kesehatan dengan hasil akhir poster, video, ambient media, spanduk, merchandise dan lainnya.

Kata kunci: Remaja, Kecemasan Sosial, Pikiran Negatif, Kampanye Kesehatan