

ABSTRAK

Semua orang pada umumnya pasti pernah merasakan rasa cemas ketika sedang berada dalam situasi tertentu, seperti ketika sedang menjalani ujian sekolah, takut ketika bertemu orang baru, dan sebagainya. Hal tersebut umum dan wajar adanya, tetapi apabila rasa cemas tersebut munculnya berlebihan, hal tersebut dapat mengganggu keseharian setiap orang. Ketika hal tersebut sudah mengganggu, sudah pasti kita berkonsultasi kepada ahlinya, yaitu Psikolog atau Psikiater. Namun, ada saja kendala yang terjadi ketika hendak berkonsultasi, seperti terkendala akan waktu yang cukup padat, biaya konsultasi yang cukup mahal, hingga takut di cap dengan stigma negatif oleh orang lain. Oleh karenanya, dibutuhkan sebuah solusi dengan tujuan untuk membantu setiap orang dalam mengatasi rasa cemasnya , memberikan informasi serta meningkatkan kesadaran kepada khalayak mengenai gangguan kecemasan. Untuk pengumpulan data, metode penelitian kualitatif akan diterapkan pada laporan ini, seperti melakukan observasi, studi pustaka dari berbagai sumber, dan melakukan wawancara dengan beberapa narasumber terpercaya. Setelah seluruh data terhimpun, data tersebut dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif, analisis matriks perbandingan dan analisis SWOT. Sehingga ditemukan sebuah strategi media yang tepat yaitu membuat zine yang membahas seputar gangguan kecemasan, sehingga diharapkan dapat membantu para dewasa muda dalam mengatasi rasa cemasnya serta memberikan kesadaran akan gangguan kecemasan kepada khalayak.

Kata Kunci : Gangguan Kecemasan, Zine, Kesehatan Mental, Informasi, Dewasa Muda.