

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Permasalahan

1.1.1 Latar Belakang Permasalahan

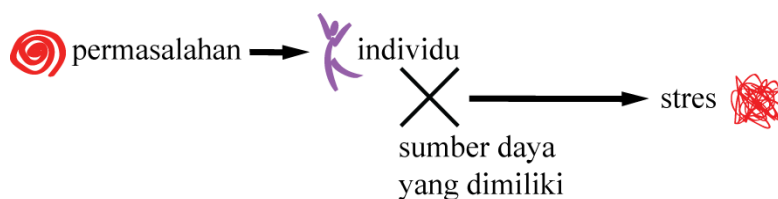
Dalam menjalani hidup, setiap manusia akan menemui berbagai permasalahan.

Masalah-masalah ini akan mendorong tumbuh dan berkembangnya fisik, mental, ataupun kemampuan penyelesaian masalah (*problem solving*) setiap individu.

Permasalahan ini akan menjadi pengalaman dan secara terus-menerus membentuk setiap individu sehingga memiliki persepsi, cara berpikir, dan cara menyelesaikan masalah yang berbeda.

Bervariasinya kemampuan setiap orang juga berarti kemampuannya dalam mengatasi setiap hambatan berbeda. Adakalanya orang menghadapi masalah yang berada diluar kemampuan penyelesaian masalah(*problem solving*)-nya dan menemui jalan buntu untuk jangka waktu yang lama. Masalah ini tumbuh menjadi masalah yang mengganggu pikiran orang yang bersangkutan. Kondisi ini dikenal secara umum sebagai stres psikologis.

Stres adalah konsekuensi dari ketidakmampuan manusia untuk beradaptasi terhadap hambatan. Suatu kondisi ketika interaksi individu-lingkungan mengakibatkan konflik (secara nyata atau imajinasi) antara keperluan dari situasi yang dihadapi dan sumber daya sosial, biologis, atau psikologis. Konflik ini dapat berpengaruh buruk pada pertumbuhan mental, mengakibatkan depresi, dan berpengaruh buruk pada kesehatan.



Gambar 1.1 Proses Terbentuknya Stres

Terdapat 3 faktor penyebab stres: genetik, kepribadian, dan lingkungan¹. Faktor genetik adalah faktor yang dibawa turun temurun secara genetik dari keluarganya. Faktor kepribadian adalah faktor stres yang diakibatkan karena kepribadiannya, sifat dan pandangan hidup seseorang mengenai hambatan yang dihadapi. Faktor lingkungan adalah pengaruh dari lingkungan tempat orang itu berada yang dapat mengakibatkan stres.

Sama seperti masalah yang terus-menerus dihadapi dalam hidup, stres adalah masalah yang universal, dan dapat mengganggu aktivitas siapa saja. Menurut psikolog Lidia L. Hidajat, MPH stres sudah dapat dirasakan sejak anak masih berumur dibawah tiga tahun². Stres dapat dirasakan oleh semua orang, kapanpun,

¹ Fowler, Kevin & C. Whitlock, Michael. 2001. "Environmental stress, inbreeding, and the nature of phenotypic and genetic variance in *Drosophila melanogaster*".

² <http://kompas.co.id/read/xml/2008/07/14/16240936/melatih.si.kecil.berhenti.mengompol>

dan dimanapun. Dilihat dari produksi hormonnya wanita lebih rentan terhadap stress karena memproduksi lebih banyak hormon esterogen yang mempengaruhi psikis wanita pada saat sebelum atau sesudah haid, pasca melahirkan dan (*menopause*)³.

Masalah yang menyebabkan stres berbeda-beda pada setiap orang. Masalah yang sama bisa dianggap menyulitkan oleh beberapa orang tapi juga bisa dianggap mudah oleh orang lain, karena pada dasarnya penyebab stres bukanlah masalah yang menimpa individu itu, tapi disebabkan oleh persepsi, kapasitas, dan pengetahuan individu mengenai masalah yang sedang dihadapi⁴. Walaupun tekanan masalah berbeda pada setiap orang, beberapa riset menunjukkan bahwa ada hal tertentu yang secara umum dianggap sebagai hal yang dapat membuat stres. Seperti stres keibuan (*maternal stress*) (stres seperti yang dialami ibu dalam rumah tangga), stres pekerjaan, stres karena ujian, stres karena kelahiran anak, dan masalah-masalah lainnya.

Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh orang stres mencakup gejala mental, sosial, dan fisik. Hal ini meliputi kelelahan, hilang atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur ataupun tidur berlebihan, dan melarikan diri dari masalah dengan alkohol, narkoba, atau perilaku kompulsif lainnya. Hal ini bisa terjadi karena selain stres, perasaan seperti cemas, frustrasi, atau kelesuan juga dirasakan penderita⁵.

³ http://www.hanyawanita.com/_hot_news/article.php?article_id=8282

⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/Stress_management

⁵ <http://www.studygs.net/indon/stress.htm>

Stres bukan hanya berbahaya bagi orang yang mengalaminya, tapi juga bisa berbahaya bagi orang-orang disekitarnya. Orang stres seringkali menyalurkan stresnya kepada orang yang dia sayangi atau orang yang dianggap lebih lemah. Oleh karena itu muncul tindak kejahatan terhadap keluarga ataupun pelecehan seksual yang didorong oleh stres. “Stres, Anak Kandung Tewas Digantung” (KOMPAS, Senin, 11 Agustus 2008) dan “Kenaikan BBM Picu Sakit Jiwa” (KOMPAS, Jumat, 6 Juni 2008) adalah 2 dari banyak contoh kasus yang disebabkan oleh stres. Bahkan di Amerika tercatat bahwa pembunuhan karena stres di tempat kerja adalah kasus ke-2 terbanyak secara umum, dan ke-1 terbanyak untuk kasus dengan pelaku wanita.

Stres yang tidak dapat diselesaikan dengan cara bertahan ataupun beradaptasi akan mengakibatkan rasa cemas dan depresi. Selain itu daya tahan tubuh terpengaruh secara signifikan oleh stres, persepsi individu dan reaksi terhadap stres.

Secara global 50% penderita depresi berpikir untuk melakukan bunuh diri, 15% dari penderita ini benar-benar mengakhiri hidupnya. Menurut data hasil penelitian prevalensi penderita depresi mayor seumur hidup sebesar 14,9%⁶. Stres kronis dinyatakan sangat berbahaya dan mempengaruhi sampai 70% penyakit yang ada di dunia⁷.

Karena stres terasa berat, dimasyarakat beredar cara-cara mengatasi stres. Beberapa cara yang umum digunakan cenderung mengarah pada cara yang salah dan kurang

⁶ <http://www.tabloid-wanita-indonesia.com/968/sehat.htm>

⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Best_of_Stress_Management

sehat, dan dapat melipatgandakan pengaruh negatif terhadap stres dan kesehatan⁸.

Misalnya kegiatan seperti meminum kopi, alkohol, merokok, berbelanja berlebihan, dan makan yang berlebihan.

Dalam mengendalikan stres secara efektif terdapat teknik-teknik yang dikelompokkan sebagai manajemen stres. Manajemen stres adalah teknik yang ditujukan untuk mempersiapkan orang dengan mekanisme efektif untuk bertahan menghadapi stres psikologis. Manajemen stres efektif ketika seseorang perlu bertahan atau mengubah situasi yang membuat stres⁹.

Teknik manajemen stres diolah dari pola pikir bahwa stres bukanlah respon langsung terhadap sumber stres tetapi respon dari sumber daya dan kemampuan bertahan individu dan hal itu dapat diubah, sehingga stres dapat dikendalikan. “Semua stres dimulai dengan satu pikiran negatif. Satu pikiran negatif yang muncul tanpa terawasi, kemudian datang lebih banyak pikiran negatif, sehingga stres terwujud. Sebaliknya, dengan pikiran kita juga dapat membalikkan keadaan menjadi lebih positif.” Rhonda Byrne dalam bukunya *The Secret* menyatakan, “Terlepas dari apa pun yang sudah terwujud, Anda dapat mengubahnya dengan satu pikiran positif kecil, yang kemudian berkembang biak.”¹⁰

Usaha bersama untuk mengatasi stres telah dilakukan di beberapa tempat di dunia.

Pada tahun 2004-2005 diadakan “*Best of Stress Management*” kursus multimedia

⁸ <http://www.kompas.com/read/xml/2008/05/10/10194961/5.kebiasaan.buruk.merespon.stres>

⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Stress_management

¹⁰ <http://www.rileks.com/lifestyle/?act=detail&artid=31102006114874>

yang diadakan oleh ahli-ahli ternama dunia untuk mengajarkan publik mengenai stres dan cara menanggulangnya. Kursus multimedia ini berdurasi selama 10 minggu. Pada tahun 2006-2008 diadakan kampanye “*Free Hug*” di beberapa negara, kampanye ini menawarkan pelukan gratis oleh orang asing ditempat umum. Psikiater Dr. Harold Voth meriset efek berpelukan yang ternyata dapat menurunkan stres¹¹. Kampanye ini ditentang oleh hukum diberbagai negara tetapi tetap dilaksanakan diberbagai tempat.

Di Indonesia sendiri kampanye menanggulangi stres baru saja dilakukan pada bulan Agustus 2008, dengan sebuah kampanye yang dinamakan “*Colour Your Life*” yang ditujukan untuk semua kalangan dan mengadakan beberapa acara dan lomba yang ditujukan untuk mendorong orang agar lebih positif dalam menghadapi hidup. Teknik-teknik manajemen stres juga menjadi topik yang diajarkan berulang kali dalam berbagai media.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, masalah stres bukan menjadi masalah yang hanya dihadapi oleh orang dewasa. Berbeda dengan orang dewasa yang memiliki berbagai cara untuk melepas stres, masalah stres pada anak kurang mendapat perhatian. Orang dewasa sebagai pengurus dan penanggung jawab sering menganggap dunia anak adalah dunia yang bahagia dan tanpa masalah. Anak memang tidak memiliki pekerjaan dan tanggungan, tetapi stres anak cukup tinggi. Sementara anak yang stres tidak menunjukkan gejala yang signifikan¹² dan tidak

¹¹ <http://www.pontianakpost.com/berita/index.asp?Berita=Familia&id=131486>

¹² <http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/stress.html>

menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi stres, sehingga anak tetap menjalani hidupnya seperti biasa.

Masalah bagi anak berbeda dengan orang dewasa, masalah yang membuat mereka stres umumnya berupa masalah yang terjadi disekitarnya. Melihat pertengkaran di dalam keluarganya, kesulitan dengan reaksi fisik dan emosional mereka yang menggebu-gebu bisa membuat mereka stres. Mereka akan ikut merasakan stres ketika mendengar keluhan dan tangisan orang terdekatnya. Anak juga sering menjadi sasaran pelampiasan stres (secara sadar dan tidak sadar) atau pelampiasan seksual oleh orang dewasa¹³.

Tergantung pada umurnya, anak-anak memiliki responsi yang berbeda terhadap stres. Stres berat dapat mengakibatkan gejala seperti sulit tidur, kesulitan dalam memperhatikan dan berkonsentrasi, marah dan kesal, menyendiri, pemikiran yang berulang-ulang, dan merasakan stres yang kronis ketika menghadapi sesuatu yang mengingatkan mereka pada pengalaman traumatis. Beberapa anak juga merasakan kondisi seperti kelainan stres pasca trauma (*posttraumatic stress disorder*) (PTSD), depresi, cemas, dan berbagai variasi kelainan tingkah laku. Pada anak yang terlibat masalah keluarga yang sangat serius, alkohol, dan pelecehan anak dapat mengalami stres kronis yang mempengaruhi pertumbuhan mental dan fisik anak¹⁴.

¹³ http://www.nctsnct.net/org/nccts/nav.do?pid=faq_under

¹⁴ Powell, Brasel, & Blizzard. 1967.

Beberapa anak dapat kembali normal setelah menghadapi pengalaman buruk, tetapi pengalaman traumatis dapat mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan anak dan remaja dan memiliki konsekuensi yang berjangka panjang. Stres dapat mempengaruhi otak dan sistem saraf anak dan meningkatkan resiko rendahnya kemampuan akademis anak, tingkah laku yang berbahaya, dan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan keluarga¹⁵. Perkembangan kepribadian ini akan terus terbawa hingga anak tumbuh dewasa.

Anak yang memiliki ketahanan stres (resiliensi) adalah anak yang mampu mengatur diri dan menjalankan rutinitas sehari-hari dan berkembang dengan baik dan tidak memunculkan gejala-gejala yang tidak wajar meskipun berada dalam tekanan, situasi sulit atau pengalaman traumatis¹⁶.

Melihat kurangnya perhatian publik mengenai masalah stres anak dan besarnya bahaya stres bagi anak, penulis merencanakan untuk menggunakan kampanye yang memfokuskan kepada perubahan sosial sebagai media untuk meningkatkan kesadaran orang tua (*public awareness*) mengenai masalah stres pada anak. Dengan kampanye ini diharapkan orang tua dapat mengenali masalah stres anak sehingga orang tua dapat membantu melepaskan stres anaknya, dan membentuk generasi yang memiliki mental yang lebih sehat.

¹⁵ http://www.nctsnct.net/org/nccts/nav.do?pid=faq_def

¹⁶ <http://mrezanailham.blogspot.com/2007/06/anak-dan-ketahanan-terhadap-stres.html>

Perkembangan teknologi dan kemajuan zaman akan membawa konsekuensi munculnya penyebab stres yang lebih majemuk dan kompleks. Ketahanan menghadapi stres akan semakin diperlukan di masa mendatang. Semakin dini kita mengembangkannya, semakin menetap dan semakin mudah pembentukan ketahanan terhadap stresnya¹⁷.

Penulis membuat “Kampanye Mengatasi Masalah Stres Psikologis Pada Anak” dengan tujuan untuk membantu menyadarkan orang tua mengenai masalah stres psikologis pada anak dan membantu membentuk ketahanan anak terhadap stres sejak usia muda melalui media kampanye.

1.1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Stres sebagai masalah pribadi yang dapat dihadapi oleh semua orang, kapanpun, dimanapun dan sangat mempengaruhi kesehatan dan kelancaran aktivitas, tetapi stres pada anak tidak terlihat dan tidak disadari oleh anak.
2. Masalah yang dihadapi setiap orang berbeda-beda dan sangat bergantung pada kemampuan individu masing-masing orang, masalah stres anak pada umumnya berupa masalah yang muncul di sekitarnya.
3. Stres berakibat buruk bukan hanya pada orang yang mengalami stresnya saja karena orang yang stres seringkali menyalurkan rasa stresnya kepada orang lain

¹⁷ *Ibid.*

4. Stres pada anak kurang mendapat perhatian dari orang tua, biasanya orang tua menganggap anak tidak memiliki masalah dengan stres.
5. Melihat besarnya pengaruh stres terhadap kehidupan anak dan besarnya pengaruhnya pada perkembangan kepribadian, diperlukan sebuah metode kampanye yang efektif untuk membantu orang tua dalam melepaskan stres anaknya.

1.1.3 Rumusan Masalah

Berdasar pada masalah yang teridentifikasi penulis merumuskan pokok permasalahan yang akan penulis bahas sebagai berikut:

1. Kampanye seperti apa yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kesadaran orang tua (*public awareness*) mengenai masalah stres anak?
2. Bagaimana kampanye yang tepat untuk mendidik orang tua agar dapat melepaskan stres anaknya dan membentuk resiliensi anak?

1.2 Tujuan Perancangan

Tujuan penulis merancang kampanye ini adalah untuk merancang kampanye yang efektif dan tepat dalam membantu meningkatkan kesadaran orang tua (*public awareness*) mengenai masalah stres pada anak. Kampanye ini bersifat preventif (mencegah/mengurangi efek negatif stres dalam perkembangan anak menjadi orang dewasa) dan bertujuan untuk membentuk generasi yang memiliki mental yang kuat dengan pandangan hidup yang positif.

Kampanye ini khususnya ditujukan untuk orang tua dengan anak berumur 6 – 8 tahun yang tinggal dipertanian di Indonesia, target audience kampanye ini berumur 27 – 45 tahun dengan pendidikan antara SMA dan kuliah (dengan mayoritas kuliah). Dengan target sekunder pasangan yang belum/akan mempunyai anak sampai dengan yang sudah memiliki anak balita.

1.3 Manfaat Perancangan

Manfaat kampanye ini bagi masyarakat adalah membantu menyadarkan orang tua mengenai besarnya masalah stres pada anak dan pengaruhnya bagi pertumbuhan mental dan fisik anak, sehingga orang tua terdorong untuk membantu melepaskan stres anaknya. Manfaat bagi anak selain menghilangkan stres, juga mengembangkan kemampuan berpikir dan ketahanan stres anak, yang akan terbawa hingga anak beranjak dewasa. Manfaat tidak langsungnya bagi masyarakat adalah membentuk generasi yang memiliki mental yang sehat dengan pandangan hidup yang realistis dan positif, juga mengurangi pengaruh negatif stres terhadap masyarakat.

1.4 Metodologi Perancangan

1.4.1 Metode Perancangan

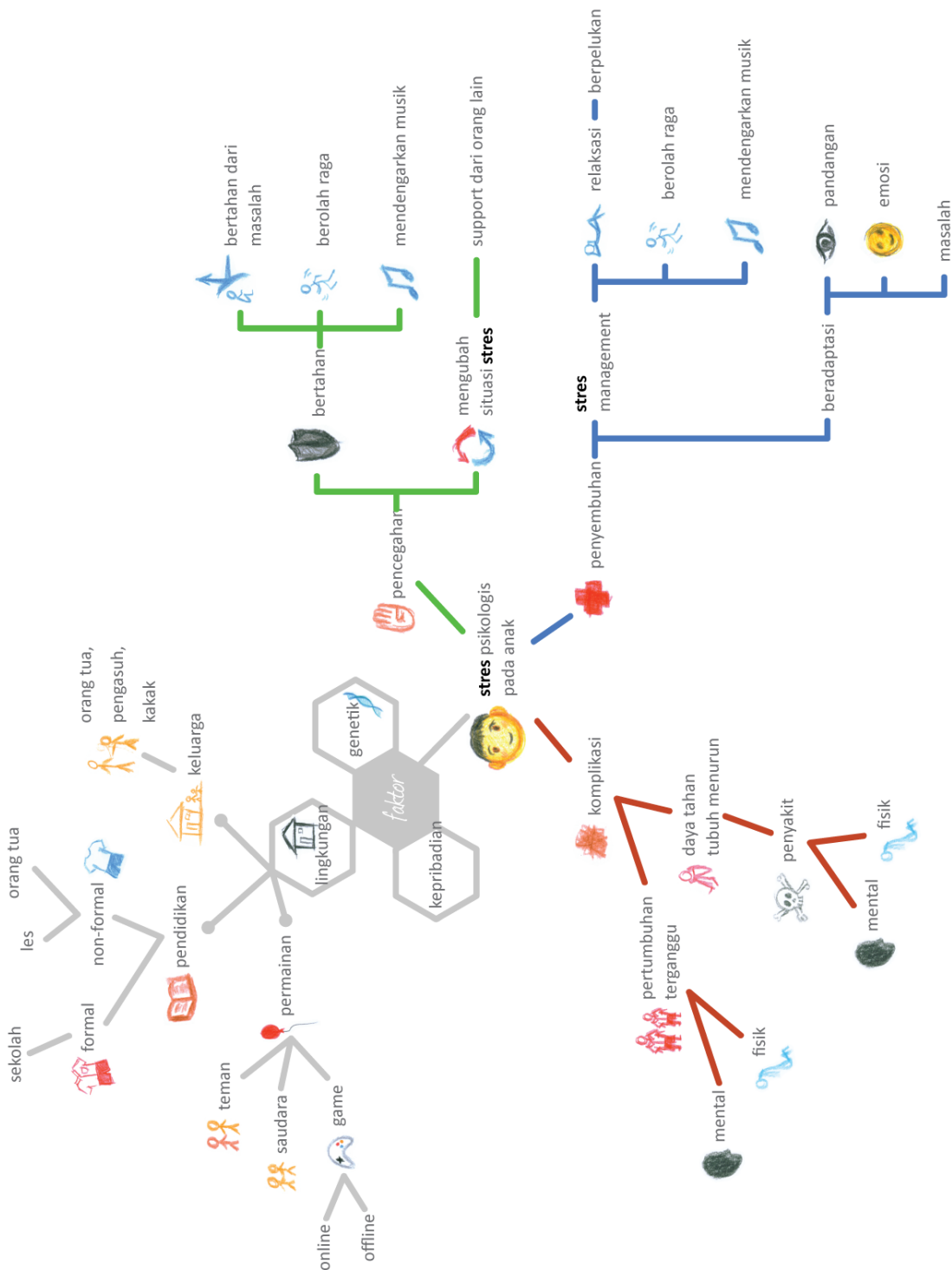
Untuk meneliti mengenai stres, pengaruh stres terhadap aktivitas orang dan terutama stres pada anak, maka dilakukan penelitian dengan pendekatan deskriptif analitis, dengan studi literatur, survey dan observasi lapangan, dan wawancara dengan narasumber.

1.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai masalah stres adalah:

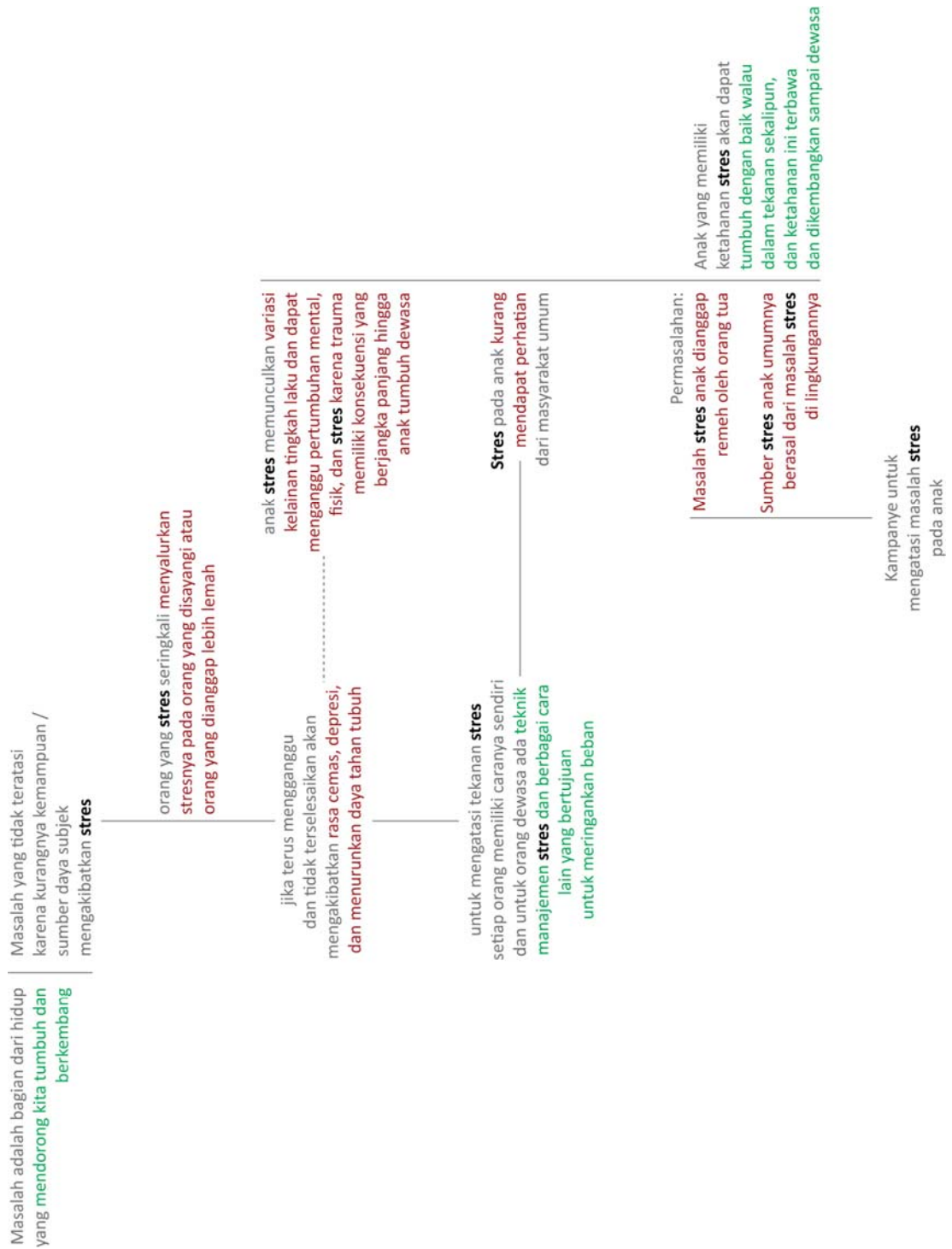
- 1 Studi Literatur: Mempelajari data tertulis mengenai stres, teknik-teknik manajemen stres, kampanye, dan gerakan sosial yang berhubungan dengan stres dengan data literatur seperti karya tulis ilmiah, internet, dan koran.
- 2 Survey dan observasi lapangan: Mengumpulkan data untuk menentukan target audience yang tepat dilakukan dengan survey dan observasi langsung. Dengan melakukan survey pada keluarga yang memiliki tingkat sosial yang beragam diharapkan terbentuk target audience yang tepat untuk lingkup area kota Bandung.
- 3 Wawancara dengan 1 orang psikiater dan 2 orang psikolog untuk mempelajari mengenai stres dan pengaruh stres pada perkembangan anak.

MIND MAPPING



Gambar 1.2 Mind Mapping

Sistematika Kerangka Berpikir



Tabel 1.1 Sistematika Kerangka Berpikir