

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, di kota-kota metropolitan semakin banyak orang yang mengalami stres. Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan yang disebabkan oleh hal-hal yang bersifat fisik maupun psikis yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri orang tersebut. Orang kota lebih rentan terhadap stres dikarenakan pada kota-kota besar terdapat lebih banyak tekanan seperti tantangan hidup, sekolah, pekerjaan, perubahan (baik dari sendiri sendiri maupun dari luar), lingkungan keluarga, frustrasi akibat keinginan yang tidak tercapai, maupun berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Manusia merupakan suatu kesatuan antara tubuh (fisik) dan jiwa (psikis) dengan otak sebagai pusatnya. Karena itu, apabila salah satu bagian tubuh tersebut mengalami stres, maka bagian tubuh yang lain pun akan merasakan dampaknya. Paul J. Lombroso, profesor psikiatri di *Child Study Center* Universitas Kedokteran Yale, dan Robert Sapolsky, profesor neurologi Universitas Stanford, meneliti hubungan antara stres dan kesehatan. Dalam sebuah laporan yang dimuat di *Journal American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (1998), mereka menyatakan bahwa aliran hormon stres yang berkepanjangan dapat mengerutkan bagian tertentu otak, yaitu *hippocampus*, bagian otak yang berperan dalam proses kognitif. Respon stres memang sangat diperlukan, namun apabila berlebihan, hal tersebut dapat merusak berbagai aspek fisik maupun psikis, bahkan dapat merusak sistem saraf.

Stres apabila dibiarkan tentunya akan berdampak buruk karena dapat menimbulkan berbagai gangguan baik fisik (psikosomatik) maupun psikis (gangguan kejiwaan / gangguan mental). Ketika seseorang mengalami stres maka hormon kortisol yang mempengaruhi organ seperti jantung, ginjal, dan hati akan meningkat. Hal tersebut mengakibatkan performa dan imunitas tubuh seseorang berkurang, kadar gula darah menurun, fungsi hormon terganggu, dan biasanya pada wanita masa

menopause terjadi lebih cepat. Sedangkan pada psikis gangguan yang dapat timbul akibat stres adalah depresi, cemas berlebihan, dan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia. Stres bahkan dapat memicu seseorang untuk melakukan tindakan-tindakan ekstrim seperti bunuh diri.

Secara garis besar stres dapat disebabkan oleh tiga faktor utama atau *stressor*, yaitu faktor kepribadian, faktor fisik / tubuh seseorang, dan faktor lingkungan orang tersebut. Faktor kepribadian merupakan sifat dan perilaku seseorang seperti *introvert*, *ekstrovert*, dan sebagainya. Faktor fisik merupakan keadaan tubuh dimana apabila seseorang menderita sakit atau gangguan tubuh dalam jangka waktu yang lama maka orang tersebut lambat laun akan mengalami stres yang disebabkan oleh penyakit tersebut, sedangkan faktor lingkungan merupakan keadaan berada di sekitar seseorang seperti keluarga, tempat tinggal, sekolah, pekerjaan, bahkan lingkungan pergaulan orang tersebut.

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, namun salah satu usia paling rentan terhadap stres adalah remaja. Dalam buku berjudul “Adolescence” yang ditulis oleh John W. Santrock, terdapat pernyataan bahwa Stanley Hall, menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Hal ini disebabkan karena masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu tahap / fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu dimana biasanya dimulai pada seseorang berusia 10 tahun hingga kurang lebih usia 21 tahun. Masa ini merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pencapaian tumbuh kembang setiap remaja berbeda-beda tergantung pada kondisi dan potensi biologisnya. Proses tumbuh kembang tersebut merupakan proses unik yang pada akhirnya akan memberikan ciri tersendiri bagi remaja tersebut.

Masa remaja juga merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri sehingga dalam masa tersebut muncul berbagai masalah pada diri remaja. Masalah-masalah yang timbul sangat kompleks seperti perubahan fisik dan psikis, pergaulan bebas, ketidaksiapan orangtua dalam memberikan informasi secara tepat dan benar, meningkatnya sarana komunikasi dan transportasi sehingga sulit untuk melakukan seleksi terhadap informasi dari luar, terjadi perubahan tata nilai,

serta kurangnya sarana untuk menyalurkan aspirasi remaja. Hal-hal tersebut tentunya dapat menyebabkan remaja menjadi stres, frustrasi, dan depresi sehingga mereka mengambil jalan pintas dengan melakukan penyelesaian masalah (*coping mechanism*) yang bersifat negatif, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, dan sebagainya. Karena itulah, diperlukan hal yang dapat menyalurkan pemikiran dan aspirasi mereka sehingga hal tersebut dapat membantu para remaja untuk berubah ke arah yang positif.

Ada berbagai hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres tersebut, antara lain dengan olahraga, rekreasi, serta hobi. Salah satunya adalah dengan menyanyi. Menyanyi merupakan salah satu bagian dari *art therapy* yang telah banyak dipergunakan di luar negeri untuk menyembuhkan berbagai gangguan kesehatan baik fisik maupun psikis. Seperti yang dikutip oleh Alice Wignall dalam surat kabar Inggris, *The Guardian* (2008), seorang penyanyi bernama Ella Fitzgerald mengatakan bahwa hal yang lebih baik dari menyanyi adalah menyanyi lebih banyak. Walaupun setiap orang menyanyikan tipe lagu yang berbeda-beda, tetapi pada dasarnya menyanyi baik untuk kesehatan. Menyanyi memiliki beberapa manfaat, antara lain menurunkan tingkat stres dan ketegangan sehingga memperkecil kemungkinan munculnya berbagai penyakit yang ditimbulkan oleh stres, menimbulkan rasa senang, mempertajam konsentrasi, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh karena menyanyi dapat memperbesar kapasitas paru-paru dan mendorong postur tubuh menjadi lebih baik.

Berdasarkan *survey* yang penulis lakukan, maka dapat diklasifikasikan bahwa mayoritas remaja mengalami stres yang diakibatkan oleh berbagai hal dan biasanya mereka mencari penyelesaian melalui hobi, pergaulan, dan teman. Mayoritas dari mereka tidak mengetahui bahwa menyanyi dapat dijadikan salah satu alternatif dalam menghadapi stres. Selain itu, sebagian dari mereka tidak berani untuk menyanyi karena merasa suara mereka tidak begitu bagus.

Tingginya tingkat stres yang terjadi pada remaja, membuat penulis mencoba memberikan alternatif bagi mereka. Oleh karena itu, dalam tugas akhir ini, penulis membuat kampanye atau rancangan visual untuk mengajak para remaja menghadapi stres dengan cara menyanyi. Menyanyi di sini bisa bersuara atau pun bersenandung

secara bebas untuk mengatasi stres sekaligus menanggulangi hal-hal atau gangguan yang berhubungan dengan stres tersebut. Kampanye dapat dilakukan dengan membuat berbagai media yang dekat dengan kehidupan remaja.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

1.2.1 Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa poin permasalahan yang akan dibahas dalam laporan tugas akhir ini adalah :

- a. Bagaimana cara menyampaikan manfaat menyanyi bagi kesehatan pada para remaja?
- b. Bagaimana cara mengajak dan memotivasi remaja agar mau mencoba menyanyi sebagai alternatif dalam menghadapi stres ?
- c. Bagaimana membuat media komunikasi visual yang menarik, informatif, dan mudah dipahami oleh para remaja ?

1.2.2 Ruang Lingkup

Target dari kampanye ini adalah remaja berusia 13 – 17 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berdomisili di Bandung dan berasal dari kalangan sosial ekonomi menengah ke atas serta berpendidikan SMP, SMA, maupun pendidikan setingkatnya. Hal-hal yang akan dikerjakan adalah pembuatan kampanye mengenai menyanyi secara bebas untuk mengatasi stres dengan berbagai media seperti *poster*, iklan, *events*, dan berbagai *merchandise* untuk menarik minat remaja. Selain itu, penulis akan mempergunakan unsur-unsur visual yang meliputi fotografi, ilustrasi, *layout*, warna, dan tipografi.

1.3 Tujuan Perancangan

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan perancangan dalam laporan ini adalah :

- a. Menyampaikan manfaat menyanyi sebagai alternatif dalam mengatasi stres bagi remaja.
- b. Mendorong para remaja untuk mencoba menyanyi untuk mengatasi stres.
- c. Mempergunakan unsur-unsur visual untuk membuat media kampanye yang menarik dan mudah dipahami oleh para remaja.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Berikut berbagai metode dan teknik yang penulis pergunakan dalam pengumpulan data, yaitu :

- a. Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan psikolog umum, psikolog khusus remaja, dan para remaja yang menjadi target utama kampanye mengenai manfaat menyanyi bagi kesehatan.

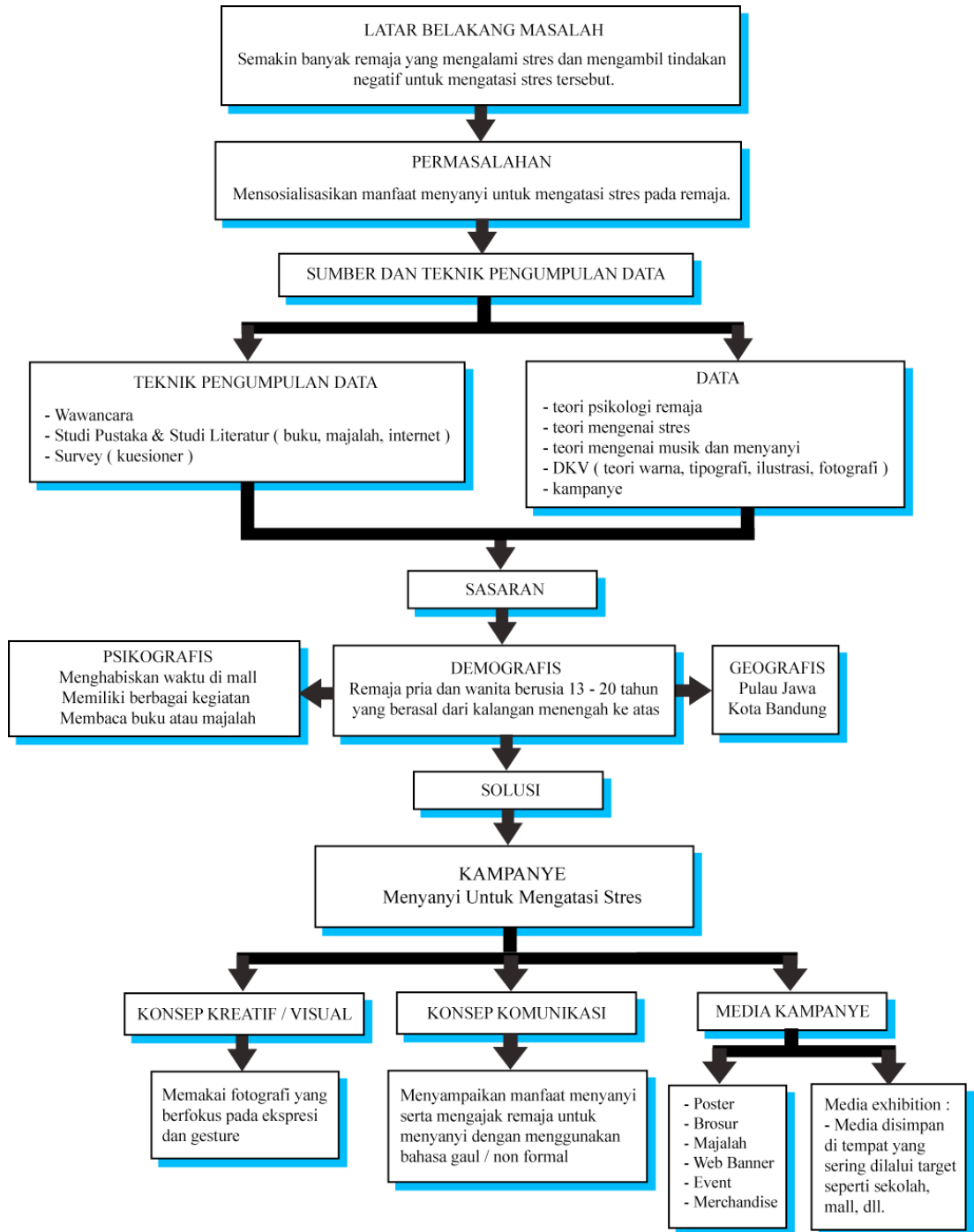
- b. Studi Pustaka

Penulis melakukan studi pustaka dengan membaca dan mempelajari mengenai stres dan berbagai informasi seputar stres, serta menyanyi melalui buku, majalah, dan internet.

- c. Kuesioner

Penulis membagikan kuesioner sekaligus melakukan *survey* kepada para remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang merupakan target dari kampanye ini.

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan

(Sumber : Dokumen Pribadi)