

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman sekarang ini, sudah cukup banyak masyarakat Indonesia yang mengalami stres. Faktor penyebab stres pun beragam, seperti faktor lingkungan, sosial, fisik, pikiran dan lainnya. Jika kondisi stres ini dibiarkan terus menerus maka akan memberikan efek jangka panjang yang kurang baik untuk kesehatan rohani dan jasmani masyarakat Indonesia, menurut berita Kompas.com, 10 Oktober 2013, berdasarkan data dari Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung mencatat terdapat 600.000 orang stres di Bandung, selain itu Kota Bandung ini juga dihuni oleh 500.000 kaum duafa atau warga miskin. Jumlah tersebut, sekitar 20% dari total jumlah penduduk di Bandung sebanyak 2,6 juta jiwa. Wali Kota Bandung, Ridwan Kamil pun memberi komentar mengenai beberapa ciri orang stres berdasarkan faktor lingkungan dan sosial, yaitu tidak punya rasa cinta, tidak punya rasa simpati dan tidak peduli terhadap orang lain yang sedang membutuhkan pertolongan.

Mayoritas masyarakat Bandung yang mengalami stres adalah masyarakat yang tergolong dalam generasi milenial. Berdasarkan berita dari Tempo.co, 28 Juli 2017, terdapat 2 kasus bunuh diri yang terjadi di Kota Bandung, yaitu kasus pertama terjadi di Apartemen Gateway Bandung pada Senin, 24 Juli 2017 korbannya merupakan kakak beradik bernama Eliviana Parumbak (34 tahun) dan Eva Septiani Parumbak (28 tahun) yang melompat dari Apartemen Gateway, alasan kedua korban melompat diduga karena mereka sudah mengalami gangguan psikis sejak ibu kandung mereka meninggal pada tahun 2006 dan kasus kedua terjadi di Jembatan Pasupati, Bandung pada Kamis, 27 Juli 2017, korbannya seorang pria berinisial OK (25 tahun) yang melompat dari atas jembatan Pasupati. Pemicu bunuh diri OK diduga karena persoalan asmara.

Menurut psikologi klinis Sanatorium Dharmawangsa, Liza Marielly Djaprie, mengakhiri hidup atau bunuh diri umumnya dilakukan orang yang mengalami

depresi kronis. Orang itu merasa tidak ada jalan keluar untuk mengatasi masalah. Depresi selalu diawali dengan stres, akumulasi tekanan hidup karena kenyataan tidak sesuai dengan yang diharapkan, menurut anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Kejiwaan Indonesia Daerah Jawa Barat, Teddy Hidayat, maraknya kasus bunuh diri yang terjadi dalam waktu berdekatan dianggap sebagai kondisi darurat. Teddy Hidayat mengatakan keberadaan pusat pencegahan usaha bunuh diri dianggap penting, karena dapat melayani konsultasi seseorang yang berencana bunuh diri karena depresi (Liputan6.com, 31 Juli 2017).

Kondisi stres ini memang tidak akan mudah dipisahkan dari lingkungan masyarakat begitu saja karena setiap orang pasti mengalami fase stres dalam hidupnya dengan tingkat stres yang berbeda-beda namun apabila kondisi stres yang dialami masyarakat tidak segera ditangani dengan cepat dan tepat maka tingkat stres pun akan terus meningkat bahkan sampai ke tingkat depresi yang cukup berat, terutama masyarakat yang termasuk dalam generasi milenial karena sudah mulai terjadi kasus bunuh diri yang melibatkan generasi tersebut sehingga diperlukan tindakan pencegahan berupa pengelolaan stres bagi generasi milenial sebab generasi ini merupakan generasi yang termasuk dalam usia produktif yang berperan sebagai penerus bangsa yang membantu upaya dalam memajukan Negara Indonesia.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah media yang dapat menjadi perantara antara informasi mengenai cara mengelola stres dengan masyarakat generasi milenial di Kota Bandung agar masyarakat tersebut dapat lebih mengenali gejala, dampak dan cara mengelola stres sehingga masyarakat mampu menjalani kehidupannya dengan lebih baik lagi. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui bidang Desain Komunikasi Visual dan dapat dijadikan sebagai topik Tugas Akhir, yaitu merancang kampanye cara mengelola stres untuk generasi milenial di Kota Bandung.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis menentukan permasalahan dalam 2 pertanyaan, sebagai berikut:

1. Bagaimana cara generasi milenial di Kota Bandung mendeteksi dan mengelola stres sesuai dengan tingkat stres yang dialami?
2. Bagaimana merancang kampanye cara mengelola stres untuk generasi milenial di Kota Bandung?

Batasan yang akan dibahas dalam topik ini adalah pemahaman mengenai stres, tingkatan stres, cara pengelolaan stres dan media kampanye cara mengelola stres untuk masyarakat generasi milenial di Kota Bandung.

1.3 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan berdasarkan topik yang dibahas adalah sebagai berikut:

1. Merancang kampanye yang memberikan edukasi mengenai cara mendeteksi dan mengelola stres untuk generasi milenial di Kota Bandung.
2. Merancang kampanye cara mengelola stres untuk generasi milenial di Kota Bandung.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Berikut metode penelitian yang akan digunakan penulis, yaitu

1. Studi Pustaka

Penulis akan memperoleh data studi pustaka mengenai stres, cara mendeteksi stres, cara mengelola stres dan strategi kampanye melalui informasi dari buku dan internet.

2. Wawancara

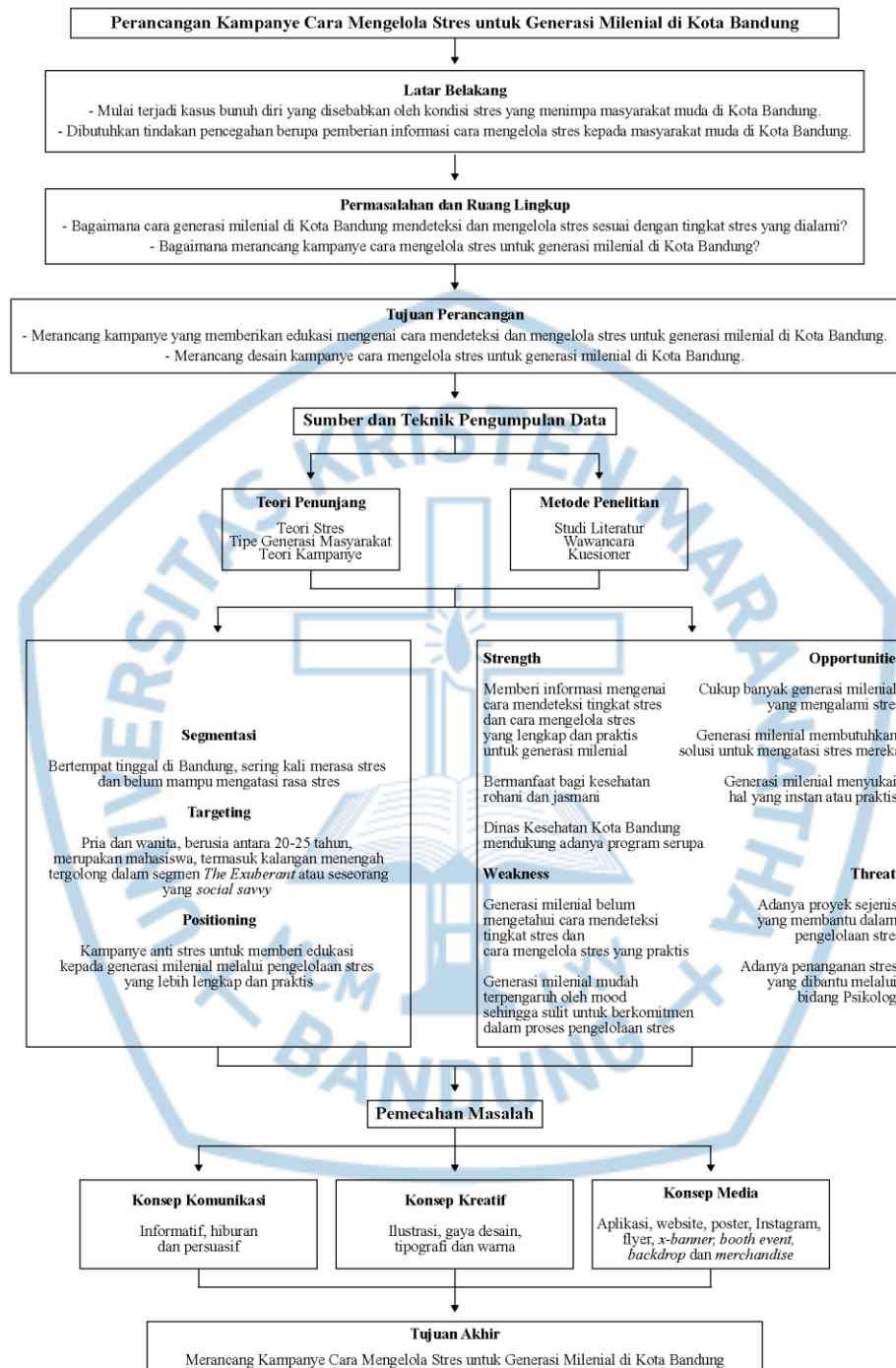
Penulis akan melakukan wawancara dengan Dosen Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bapak Drs. Robert O. Rajagukguk, M.A. Ph.D., Psikolog untuk mengetahui lebih dalam mengenai generasi milenial, penyebab stres untuk generasi milenial, gejala dan dampak stress yang sering dialami oleh generasi milenial, cara mendeteksi stres dan cara mengelola stres untuk generasi milenial.

3. Kuesioner

Penulis akan menyebarkan kuesioner kepada responden berusia antara 19-40 tahun yang berada di Kota Bandung untuk mengetahui tingkat stres, penyebab stres yang sering dialami oleh responden dan media yang tepat untuk memberikan informasi mengenai cara mendeteksi dan mengelola stres.



1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan