

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bekerja adalah hal wajib yang harus dilakukan oleh semua orang di dunia untuk bisa mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup. Banyak sekali jenis pekerjaan di dunia ini. Dimulai dari wiraswasta, PNS, kuli bangunan, manager, marketing, dan lain lain. Semua jenis pekerjaan ini pasti memiliki tanggung jawab dan resiko sendiri-sendiri. Tanggung jawab dalam setiap pekerjaan manusia harus dipenuhi sebagai kewajiban mereka bekerja di tempat mereka bekerja.

Terkadang tuntutan di dunia kerja bisa membuat beban tersendiri bagi para pekerja, yang dimana hal tersebut bisa mempengaruhi psikologis mereka. Pemikiran yang berat dan tanggungan di dunia kerja bisa menimbulkan stres bagi sebagian besar pekerja. Stres tersebut bisa menimbulkan beberapa dampak yang negatif bagi kesehatan mereka, salah satu dampak yang paling parah adalah kematian akibat serangan jantung. Persepsi yang seringkali dihadapi oleh para pekerja adalah beratnya bekerja di awal pekan / hari Senin.

Study di Universitas Uppsala di Swedia menyebutkan bahwa, dari 156.000 analisa data serangan jantung yang di dapat dari berbagai rumah sakit selama tujuh tahun terakhir (2006 – 2013). Ada fakta unik yang ditemukan tentang hari dan bulan terjadinya serangan jantung. Jika diteliti, maka serangan jantung banyak terjadi di hari Senin dan jarang terjadi di hari Sabtu. Pada hari Senin resiko serangan jantung 11% lebih tinggi dibanding hari selasa hingga jumat. Pada hari Senin, mereka beresiko lebih tinggi 20% terkena serangan jantung dibanding

hari lain. Serangan jantung bisa terjadi karena faktor tekanan, ataupun pikiran yang terlalu berat.

Pikiran adalah salah satu penyebab munculnya banyak sekali penyakit. Karena persepsi dari manusia ini sangat mempengaruhi kondisi dari keadaan tubuh seseorang. Sebagian besar orang benci hari Senin, karena mereka harus kembali melakukan rutinitas mereka sehari-hari. Dan rutinitas adalah salah satu penyebab kejenuhan yang mendalam bagi mereka saat memasuki hari Senin.

Situasi ini membuat penulis tergerak untuk membuat kampanye yang dapat menaikkan semangat para pekerja di hari Senin. Sehingga para pekerja bisa bekerja di hari Senin dengan lebih produktif dan bisa mendapatkan banyak sekali hal baru di hari Senin.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang sebuah kampanye yang mendorong antusias para pekerja untuk bersemangat di hari senin ?

1.3 Tujuan dan Manfaat

Adapun tujuan dari pembuatan tugas akhir ini adalah merancang kampanye sosial yang bertujuan :

1. Merubah persepsi masyarakat mengenai beratnya bekerja di hari Senin.
2. Memberikan semangat positif dalam bekerja di hari Senin.
3. Memberikan beberapa hal baru kepada seseorang untuk bisa melakukan sesuatu di hari Senin.

Manfaat :

1. Memberikan persepsi yang positif kepada masyarakat untuk bekerja di hari Senin.
2. Bisa memberikan pengaruh dan semangat positif kepada lingkungan pekerjaan.

3. Mendapatkan hal-hal yang baru untuk bisa dilakukan di hari Senin.

1.4 Metodologi Perancangan

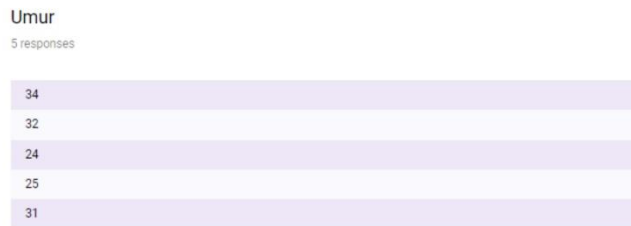
Adapun sasaran dari kampanye ini adalah para pekerja usia 20-40 tahun yang berada di kota Semarang. Periode dewasa awal dimulai pada usia 20 tahun hingga 40 tahun. Dalam periode ini, masa remaja sudah terlewati, dan kebanyakan pada periode ini sudah banyak yang berhasil menemukan identitas mereka, mulai dari passion, serta keinginan.

Kemampuan berpikir semakin membaik, dengan kemampuan menggabungkan penilaian subjektif dan juga objektif dalam menghadapi suatu masalah. Pernikahan dan juga hubungan dengan orang lain, seperti lawan jenis dan rekan kerja menjadi lebih intens pada periode ini, dan kemampuan fisik dari dewasa awal berada pada puncaknya. Pada masa ini, mereka sudah mulai memasuki dunia kerja dan sudah belajar mengenai tanggung jawab mereka, dalam dunia study ataupun dunia kerja.

User Research

Dalam kuisioner yang saya sebar, saya ingin mengerti tentang seputar kegiatan mereka di hari minggu. Kuisioner ini saya sebar ke 5 sample yang merupakan karyawan dan pengusaha yang memiliki jam terbang yang cukup tinggi di dunia kerja.

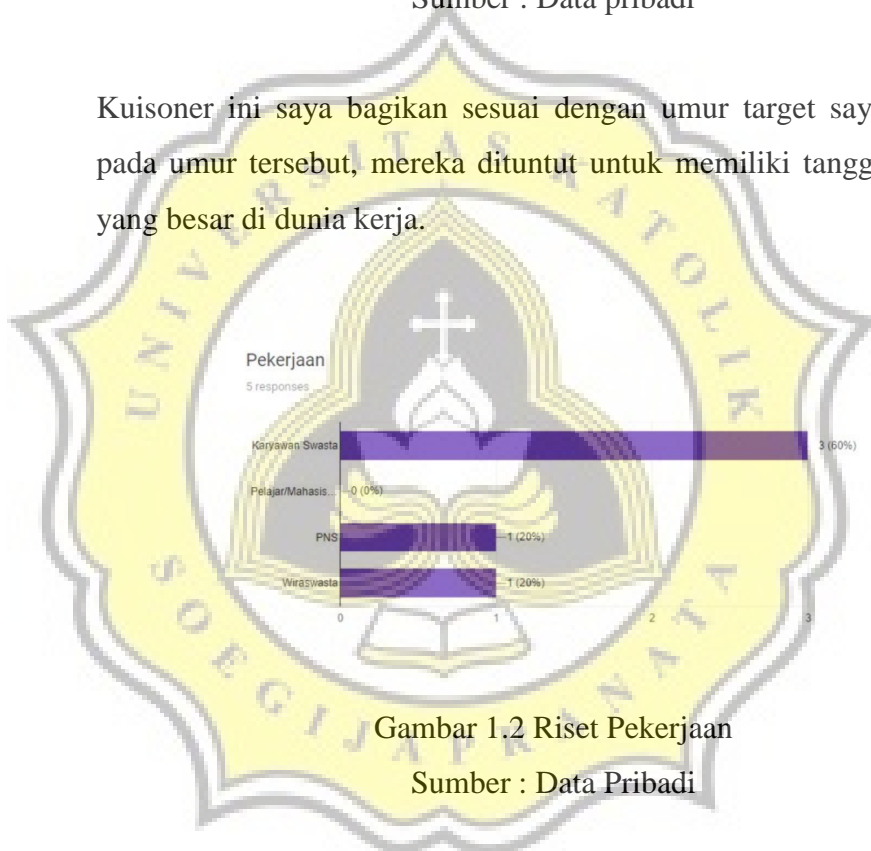
Insight/Findings



Gambar 1.1 Riset Umur

Sumber : Data pribadi

Kuisoner ini saya bagikan sesuai dengan umur target saya. Dimana pada umur tersebut, mereka dituntut untuk memiliki tanggung jawab yang besar di dunia kerja.



Gambar 1.2 Riset Pekerjaan

Sumber : Data Pribadi

Target yang mengisi kuisoner ini adalah orang yang sudah memasuki dunia kerja. Karena kasus stres banyak terjadi di dunia kerja.

Pada hari apakah anda bekerja ?

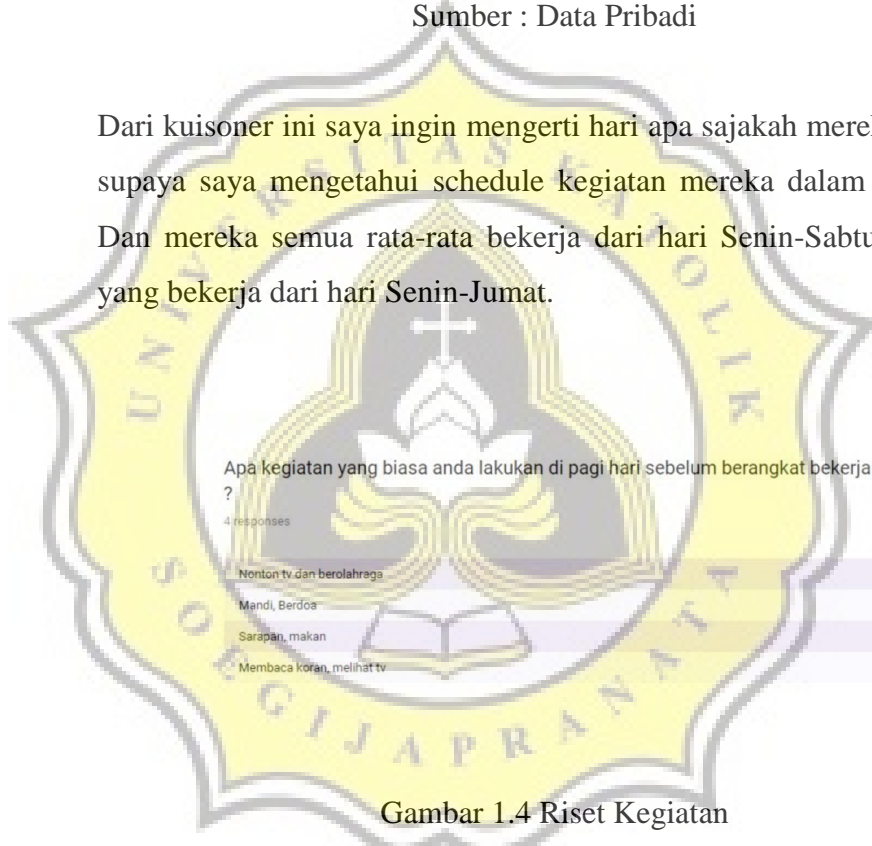
5 responses

Setiap hari
Senin - Sabtu
senin sampai sabtu
Senin-Jumat
Senin-Sabtu

Gambar 1.3 Riset hari Bekerja

Sumber : Data Pribadi

Dari kuisioner ini saya ingin mengerti hari apa sajakah mereka bekerja, supaya saya mengetahui schedule kegiatan mereka dalam seminggu. Dan mereka semua rata-rata bekerja dari hari Senin-Sabtu, ada juga yang bekerja dari hari Senin-Jumat.



Gambar 1.4 Riset Kegiatan

Sumber : Data Pribadi

Saya ingin mengerti apa saja kegiatan mereka sebelum berangkat dunia kerja, dan ternyata sebagian besar dari mereka tidak memiliki persiapan apa-apa ataupun olahraga kecil guna mengurangi stres di awal pekan mereka bekerja.

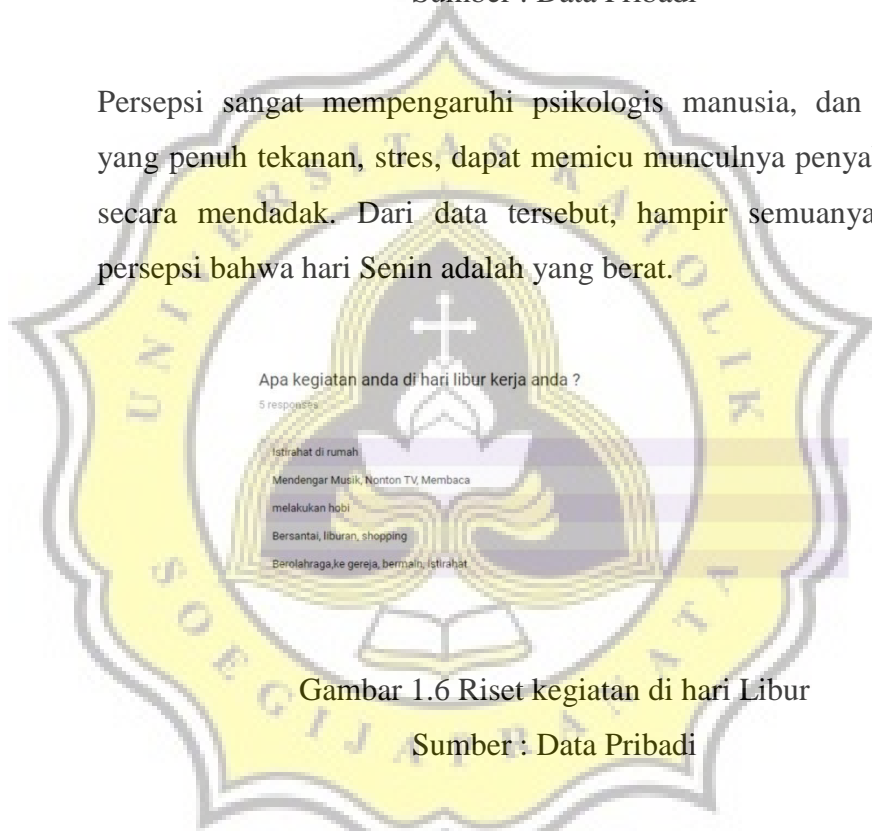
Persepsi apa yang ada di benak anda mengenai "Bekerja di hari Senin ?"
5 responses

Hari yang sibuk
Semangat.....!!!!
semangat
Hari yang berat
Need more holiday

Gambar 1.5 Riset Persepsi Tentang hari Senin

Sumber : Data Pribadi

Persepsi sangat mempengaruhi psikologis manusia, dan psikologis yang penuh tekanan, stres, dapat memicu munculnya penyakit jantung secara mendadak. Dari data tersebut, hampir semuanya memiliki persepsi bahwa hari Senin adalah yang berat.



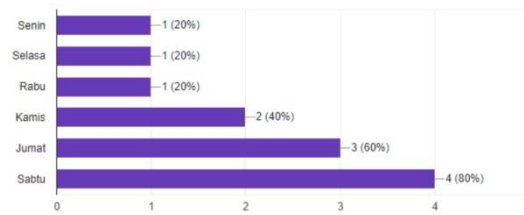
Gambar 1.6 Riset kegiatan di hari Libur

Sumber : Data Pribadi

Persiapan seseorang dalam memulai dunia kerja menentukan psikologis mereka. Dalam hari Minggu atau hari libur mereka, banyak mereka yang menggunakannya untuk bersenang-senang dan beristirahat, sehingga banyak orang yang tidak siap menghadapi kenyataan saat besok adalah hari mereka bekerja, karena pikiran mereka betul-betul berubah, dari mulai diisi dengan hal-hal yang nyaman, sampai akhirnya diisi dengan sesuatu tanggungan pekerjaan yang berat.

Sebutkan hari favorit anda dalam bekerja.

5 responses



Gambar 1.7 Grafik hasil riset tentang hari bekerja

Sumber : Data Pribadi

Dari riset tersebut, dominan orang menyukai bekerja di akhir pekan atau hari Sabtu, karena di akhir pekan, pikiran mereka sudah terbayang-bayang dengan sesuatu yang menyenangkan, begitu juga sebaliknya pemikiran mereka saat mereka berpikir bahwa besok adalah hari bekerja mereka setelah sekian lama bersantai-santai.

Background Research

Persepsi sangat dibutuhkan seorang pekerja untuk memulai hari yang baru untuk bekerja, dan kebanyakan dari para pekerja tidak siap saat menghadapi awal pekan mereka bekerja. Karena mereka tidak siap dengan tanggungan yang berat, sedangkan mereka terbiasa menghabiskan waktu libur dengan bersenang-senang.

Penelitian di British Medical Journal membuktikan bahwa 20% orang bisa meninggal karena serangan jantung di hari Senin. Dikarenakan kebanyakan pekerja menghabiskan waktu akhir pekan mereka dengan bersenang-senang ataupun minum alkohol, dan akhirnya kembali mengalami stres saat bekerja di hari Senin.

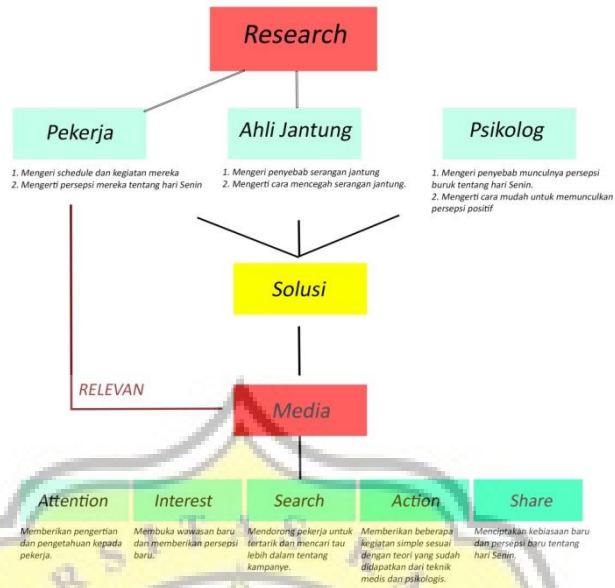
Studi yang dimuat di *American Journal of Hypertension*, menunjukkan pekerja mengalami kenaikan tekanan darah tinggi ketika mereka ingin bekerja setelah libur akhir pekan. Karena tingginya risiko pembekuan darah di pagi hari, mungkin lebih tepat bahwa pengobatan yang diberikan di pagi hari," kata salah satu peneliti, Dr David R Holmes, Jr.

"Pekerja merasa rileks dan terlepas dari beban mental dan fisik pekerjaan di akhir pekan. Namun keadaan ini berubah saat mereka memasuki Senin pagi. Hari pertama melaksanakan rutinitas ini dapat menimbulkan tingkat stres tinggi, menyebabkan melonjaknya tekanan darah tinggi yang berkaitan erat munculnya serangan penyakit jantung," ungkap Dr Arieska Ann Soenanta, spesialis jantung dan pembuluh darah, Rumah Sakit Jantung Harapan Kita.

Initial Concept

Dari hasil riset di atas, dibutuhkan sebuah persiapan dan mental yang kuat dalam menghadapi awal pekan mereka bekerja. Karena serangan jantung sangat dipengaruhi dari tekanan darah dan tingkat stres pekerja dalam menghadapi awal pekan mereka bekerja. Jika para pekerja lebih senang bekerja di hari Sabtu karena mereka selalu teringat akhir pekan mereka yang berisikan liburan dan bersenang-senang, maka hari Senin pun bisa dibuat sama menyenangkan dengan hari Sabtu. Persiapan mental dan memberikan persepsi positif bagi para pekerja sebelum berangkat bekerja, adalah kunci utama untuk mengurangi tingkat stres dan serangan jantung di kalangan para pekerja.

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.8 Grafik Skema Perancangan

1.6 Tinjauan Pustaka

“Kematian akibat serangan jantung tercatat paling tinggi di hari Senin yakni 348.206 kasus. Hari Selasa menempati urutan berikutnya, dengan 337.918 kasus kematian akibat serangan jantung.” Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

“Resiko serangan jantung pada hari senin meningkat sebesar 20% dibandingkan hari lainnya.” The British Journal Research.

“Terlihat peningkatan risiko serangan jantung sekitar 20% pada hari Senin pagi.”

The European Journal of Epidemiology,

“Risiko stroke dan serangan jantung, paling tinggi setiap hari Senin pagi.”
Women's Medical University tahun 2015

“Pekerja mengalami kenaikan tekanan darah tinggi ketika mereka ingin bekerja setelah libur akhir pekan. Karena tingginya risiko pembekuan darah di pagi hari, mungkin lebih tepat bahwa pengobatan yang diberikan di pagi hari,” Dr David R Holmes, Jr. (American Journal of Hypertension,)

