

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Manusia, melakukan suatu kegiatan didasarkan dengan kebutuhan, kewajiban, dan keinginan masing-masing individu. Semakin beranjak dewasa, maka kebutuhan, kewajiban, dan keinginan manusia akan bertambah. Dengan bertambahnya hal-hal tersebut, maka kegiatan yang manusia lakukan juga akan bertambah. Semakin banyaknya kegiatan yang manusia lakukan, tidak jarang manusia kemudian merasakan tekanan, dan tekanan yang muncul dapat membentuk stres dalam diri manusia. Stres merupakan bentuk respon tubuh manusia ketika dihadapkan dengan tantangan yang mengancam kehidupan. Respon tersebut merupakan bentuk peringatan yang biasa disebut dengan respon “lawan atau kabur” (*fight or flight*). Meski demikian, situasi pada masa kini tidak menunjukkan bahaya yang benar-benar mengancam dihadapkan pada bahaya yang benar-benar mengancam kehidupannya seperti pada masa-masa purba dahulu dimana masih banyaknya hewan-hewan buas dan ancaman alam lainnya, melainkan lebih kepada bentuk-bentuk tekanan seperti deadline pekerjaan, masalah di tempat kerja / sekolah, presentasi ujian dan sebagainya.

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, maka dari itu, stres merupakan hal yang normal. Namun, ketika stres yang dialami seorang individu tidak segera ditangani dan terus terpendam dalam diri sendiri, maka dapat menjadi stres kronis yang memberikan resiko gangguan mental, atau disebut juga *mental disorder*. Gangguan mental merupakan kondisi dimana seorang individu menunjukkan keanehan (*abnormal*) dalam cara berpikir, cara pandang, cara bersikap dan tingkah laku seseorang (American Psychiatric Association, 2018). Salah satu contoh gangguan mental yang dapat ditimbulkan dari stres adalah gangguan mental secara emosional, yakni depresi. Depresi merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami keterpurukan secara emosi, yang biasanya ditunjukkan dengan perasaan sedih yang berlarut-larut, merasa dirinya

tidak berharga, rendahnya rasa percaya diri, dan kehilangan minat dan semangat dalam berbagai macam aktivitas (World Health Organization, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas yang telah dilaksanakan oleh Departemen Kesehatan (2013) diketahui sebanyak 6% (14 juta), masyarakat Indonesia mengalami gangguan mental emosional. Diantaranya terdapat mereka yang berada dalam kelompok usia produktif. Hasil penelitian lain oleh Riskesdas menunjukkan sebesar 5,6% kelompok usia produktif mengalami gangguan mental. Yang artinya, mahasiswa menjadi salah satu bagian dari mereka yang mengalami gangguan mental. Mahasiswa, khususnya mereka yang baru memasuki universitas, rentan terhadap stres. Mahasiswa sangat membutuhkan bantuan-bantuan secara emosional yang mendukung atau *'supportive'* dari lingkungan mereka, dikarenakan pada masa tersebut, seorang siswa sedang mengalami masa peralihan yang cukup drastis, dimana mereka harus membiasakan hidup lebih mandiri dibandingkan pada saat masih duduk di bangku SMP dan SMA, dan juga tugas-tugas yang memiliki bobot yang berbeda. Untuk itu, pencegahan sedini mungkin sangatlah dibutuhkan. Karena dengan penanganan stres secepatnya, resiko seperti gangguan mental akan dapat diminimalisasi

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah merancang ilustrasi yang dapat membantu menghadapi stres yang dialami oleh mahasiswa baru ?

## **1.3. Tujuan dan Manfaat**

### **1.3.1. Tujuan**

Tujuan perancangan diatas adalah memberikan informasi mengenai apa itu stres, dampaknya, serta cara mengatasi dan mencegah stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan sehari-hari melalui perancangan desain komunikasi visual.

### **1.3.2. Manfaat**

#### **1.3.2.1. Manfaat bagi Masyarakat**

- a. Memberikan pengetahuan mengenai stres, serta cara menghadapi dan mencegahnya kepada para target melalui perancangan media komunikasi visual.

#### **1.3.2.2. Manfaat bagi Institusi**

- a. Menjadi referensi dalam perancangan media komunikasi visual yang serupa.
- b. Menjadi panduan bagi target yang sedang mencari cara untuk menghadapi dan mengatasi stres dengan penyampaian yang tidak membosankan.

#### **1.3.2.3. Manfaat bagi Penulis**

- a. Dapat menjadi referensi bagi penulis lain yang hendak membuat perancangan yang sejenis, baik dalam segi topik maupun desain.

### **1.4. Metodologi Perancangan**

Dalam proses perancangan media tersebut, penulis menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data. Berikut adalah metode-metode yang digunakan dalam pencarian data.

#### **1.4.1. User Research**

Dalam pelaksanaan perancangan, dilakukan riset terhadap target yang akan dituju terlebih dahulu, sehingga perancangan dapat memenuhi kebutuhan target. Target perancangan adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun. Untuk mendapatkan data mengenai target, maka digunakan beberapa metode sebagai berikut.

#### **1.4.1.1. Observasi Online**

Untuk mengumpulkan data yang mengenai target, penulis menggunakan metode observasi online. Alasan penggunaan metode observasi online atau kuesioner karena kuesioner memiliki kelebihan untuk mendapatkan jumlah responden yang cukup banyak dalam waktu yang cukup singkat. Penyebaran kuesioner dilaksanakan sebanyak 2 kali. Kuesioner pertama digunakan penulis untuk mendapatkan gambaran awal mengenai permasalahan yang penulis ambil, dan kuesioner kedua digunakan untuk mendapatkan data lebih mengenai target serta permasalahan yang dihadapi.

Kuesioner pertama mendapat respon sebanyak 98 orang dengan rentang usia 18-23 tahun. Dari kuesioner pertama, didapatkan data bahwa sebagian besar pernah mengalami stres. Ada beberapa penyebab stres, namun berdasarkan riset awal, data menunjukkan bahwa penyebab utama stres mereka adalah tugas perkuliahan. Penyebab-penyebab lain yang banyak dialami lainnya adalah masalah pribadi seperti masalah keluarga, dan kekhawatiran akan masa depan. Kemudian untuk kuesioner kedua, kuesioner mendapat respon sebanyak 158 orang

#### **1.4.1.2. Studi Pustaka**

Studi pustaka merupakan metode yang penulis gunakan untuk mendapatkan teori-teori dan penelitian terkait mengenai target yang dituju. Studi pustaka dalam tahap ini digunakan untuk mengetahui lebih mengenai stres, ciri-ciri penderita, dan mengapa target rentan terhadap stres. Ada pula data yang didapatkan melalui artikel yang membahas mengenai permasalahan yang serupa. Tujuannya adalah untuk memperkuat alasan dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai target yang dituju. Data yang didapatkan bersumber dari jurnal penelitian, buku teori mengenai stres, dan artikel dalam website seperti APA (American Psychological Association). Selain teori, jurnal yang telah didapatkan juga mengandung info mengenai

ciri-ciri dari target yang dituju , penyebab apa saja yang dapat menyebabkan target mengalami stres.

Selain teori-teori mengenai target dan permasalahan, metode studi pustaka juga penulis gunakan untuk mendapatkan data mengenai teori-teori ilustrasi dan perancangan buku. Teori-teori ilustrasi yang digunakan mengarah pada bagaimana sebuah ilustrasi dapat memberikan sebuah kesan yang menyenangkan bagi pengamat melalui bentuk dan garis yang dimunculkan. Selain itu, warna juga menjadi faktor dalam pembuatan ilustrasi. Warna apa sajakah yang mampu memberikan kesan yang menyembuhkan, menyenangkan atau menenangkan. Sedangkan untuk perancangan buku, teori yang penulis dapatkan berupa teori-teori mengenai layout, serta sistem grid.

#### **1.4.2. Background Research**

Dalam perancangan, diperlukan pula sebuah riset mengenai latar belakang atau alasan pemilihan topik dalam perancangan yang didasarkan pada problematika yang terjadi dalam masyarakat. Dalam pelaksanaan riset latar belakang permasalahan, penulis menggunakan beberapa metode penelitian , yakni sebagai berikut.

##### **1.4.2.1. Metode Studi Pustaka**

Merupakan metode yang sama dengan metode yang digunakan pada tahap riset target. Untuk tahap *background research*, metode studi pustaka bertujuan untuk memperkuat alasan pemilihan latar belakang pengambilan masalah. Metode studi pustaka pada tahap riset latar belakang didasarkan pada artikel-artikel mengenai permasalahan stres dan dampak dari stres, serta teori-teori mengenai stres melalui buku, jurnal, dan laporan penelitian. Diketahui bahwa stres bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Berdasarkan artikel yang penulis dapatkan , stres yang berkepanjangan dapat berakibat buruk, salah satu kasus terburuknya adalah depresi yang berujung bunuh diri.

Kemudian, berdasarkan studi melalui penelitian dan jurnal-jurnal , menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan masa-masa dimana individu rentan terhadap stres, terutama para mahasiswa baru. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti perubahan lingkungan, tuntutan akademis yang berbeda dibandingkan pada saat SMA, serta faktor dalam diri individu.

#### **1.4.2.2. Metode Observasi Online**

Metode observasi online pada tahap ini masih menjadi satu bagian dari metode observasi pada tahap sebelumnya. Selain data mengenai target yang mengalami stres, data lain yang penulis dapatkan adalah persentase mengenai target yang pernah mengalami stres. Data menyebutkan bahwa dari 98 responden, sebanyak target pernah mengalami stres, dan beberapa diantaranya masih mengalaminya. Sebagian besar target menjawab bahwa yang membuat target merasa stres adalah tugas perkuliahan. Apabila stres tidak ditangani , maka dapat berlanjut menjadi gangguan mental / penyakit mental.

#### **1.4.2.3. Metode Wawancara Tertutup**

Pada metode wawancara, narasumber yang menjadi, dosen fakultas Psikologi Unika, yakni Bapak Christa Vidia Rana Abimanyu, S.Psi., M.Psi mengenai. stres yang biasa dialami oleh target, dan salah satunya adalah masalah akademis. Masalah akademis yang dialami lebih mengarah pada permasalahan tugas perkuliahan. Menurut beliau, permasalahan dalam tugas perkuliahan dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain. Namun tidak jarang permasalahan tugas juga dapat berdampak sebaliknya pada aktivitas mahasiswa.

### **1.4.3. Insight**

Berdasarkan data yang telah didapatkan melalui observasi dan wawancara, maka dapat diketahui bahwa sebuah solusi penyelesaian masalah stres pada mahasiswa sangat diperlukan. Penyelesaian masalah dilakukan dengan memberikan tips-tips yang didukung dengan ilustrasi menarik , sehingga target dapat tertarik untuk membaca tips dan pesan yang diberikan.

### **1.4.4. Initial Concept**

Melalui data yang telah dikumpulkan, peneliti kemudian dapat menyimpulkan mengenai konsep awal perancangan yang akan dibuat. Perancangan nantinya akan berupa sebuah panduan atau tips bagi target dalam memanajemen waktu mereka, sehingga tidak berakhir dengan stres akan pertugasan kuliah. Tips akan disertai dengan ilustrasi, sehingga target akan lebih mudah memahami dan lebih tertarik untuk mengetahui lebih. Tidak hanya itu , buku dapat dijadikan sebagai bacaan santai bagi target karena didukung dengan ilustrasi-ilustrasi yang ada.

