

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan perkotaan adalah kehidupan yang serba cepat utamanya dewasa ini dimana teknologi semakin berkembang, dan peluang baru terus tercipta. Hal ini berpengaruh dalam pembentukan gaya hidup masyarakat didalamnya. Terutama mereka yang terjun langsung dalam aktivitas hiruk pikuk perkotaan. Sebagaimana disebutkan oleh CEO perusahaan penelitian dan konsultan TI Basex, B Spira dalam BBC News Indonesia dua pertiga dari pekerja merasa bahwa mereka tidak punya cukup waktu untuk menyelesaikan tugasnya (Colville, Robert 2017). Sekitar 94% profesional bekerja lebih dari 50 jam per minggu, sementara studi Badan Ekonomi Kreatif (BEKRAF) pada 2016 memperlihatkan *overwork* yang dialami pekerja industri kreatif dengan jam kerja melebihi 48 jam per minggu (Faisal, M. 2018).

Tuntutan pekerjaan, beban kerja, tekanan dari atasan dan kolega kerja setiap hari kemudian menjadi salah satu pemicu stres terbesar bagi masyarakat perkotaan, disusul dengan masalah keuangan, dan keluarga diambil dari survei yang dilakukan pada tahun 2015 di Jakarta (Anggraini, Ariska Puspita. 2018). Masalah kesehatan mental bagi pekerja juga diatur dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018, tentang “Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja” diatur dalam pasal 5 ayat 2 tentang faktor psikologi yang dijelaskan lebih lanjut pada pasal 24. Pencegahan bahaya psikososial harus menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan pekerja. Pekerja pada usia muda lebih rentan diserang stres dikarenakan baru memasuki usia produktif. Banyak hal yang ingin dijalani, dihadapi dan diketahui (Harsono, Fitri Haryanti 2018). Penelitian oleh Nur Aini dalam (Setiawan, M. Riza. 2019), faktor pengalaman kerja juga berpengaruh, pekerja usia dewasa muda belum memiliki banyak pengalaman stres dibandingkan dengan pekerja usia tua.

Menurut artikel stres oleh hellosehat, stres adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Dengan kata lain, stres merupakan cara tubuh Anda menanggapi jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apa pun (Joseph Novita, 2020). Ketika merasa terancam, sistem saraf akan merespon dengan melepaskan aliran hormon stres, antara lain hormon adrenalin dan

tisol. Kedua hormon ini dapat memunculkan suatu reaksi pada tubuh, antara lain jantung berdebar cepat, otot tubuh menegang, tekanan darah meningkat, dan bahkan napas jadi lebih cepat. Reaksi ini disebut “*fight-or-flight*” alias respon stres (Joseph, Novita. 2020). Stres selama ini selalu dipandang sebagai respon tubuh negatif terhadap suatu masalah. Akan tetapi layaknya koin, stres memiliki dua sisi. *Eustress* adalah dampak positif dari stres karena dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan, sementara *distress* adalah dampak negatif dari stres yang akan mengakibatkan penurunan kinerja dan kesehatan menurut Gadzella (2012) dalam (Gaol, NTL. 2019).. Pengelompokan stres kedalam jenis stres berdampak positif (*eustress*) atau stres berdampak negatif (*distress*) ditentukan dari jumlah tekanan yang diterima dan kemampuan individu secara psikologis dan fisiologis dalam menghadapi sumber stres sebagaimana disebutkan dalam kurva Yerker-Dodson Matheni dan Kolt (2013) dalam (Gaol, NTL. 2019).

Mengatur rasa stres perlu untuk menjaga kesehatan psikis dan fisik. Goliszek (2005) dalam (Anissafitri. 2020) menyatakan terdapat usaha dalam mengatur stres yang agar kualitas hidup menjadi lebih baik yaitu: (1) Belajar tentang apa itu gila, (2) Mengenali gejala stres yang ada dalam diri, (3) Merubah pola tingkah laku, (4) Memanfaatkan serangkaian cara dan relaksasi dari manajemen stres yang cepat dan sederhana.

Serangkaian cara dan relaksasi seperti kegiatan berkebun dinilai dapat menjadi salah satu alternatif manajemen stres masyarakat perkotaan. Dalam penelitian *Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress* oleh Van Den Berg, Agnes E, ternyata berkebun efektif menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres. Penelitian lain menunjukkan tanaman hijau memiliki manfaat bagi kesehatan mental, menurut survei Arboretum, 42% dari 2000 peserta mengatakan berada di sekitar tanaman meningkatkan kesehatan mental. Sebanyak 56% di antaranya mengaku tanaman membuatnya lebih bahagia (Awaliyah, Gumanti. 2019).

	<i>Baseline M (SD)</i>	<i>Post-stress M (SD)</i>	<i>Mid-activity M (SD)</i>	<i>Post-activity M (SD)</i>
<i>Gardening (n = 14)</i>				
Cortisol	5.10 (1.77)	6.69 (2.07)	5.87 (2.17)	5.24 (2.26)
Positive mood	3.78 (0.53)	3.44 (0.52)	–	3.70 (0.48)
Negative mood	1.35 (0.51)	1.49 (0.52)	–	1.22 (0.41)
<i>Reading (n = 16)</i>				
Cortisol	5.67 (2.09)	7.16 (1.90)	6.64 (2.34)	6.37 (2.22)
Positive mood	3.45 (0.54)	3.31 (0.76)	–	3.21 (0.70)
Negative mood	1.51 (0.48)	1.59 (0.51)	–	1.35 (0.42)

Gambar 1.1 Perbandingan kadar kortisol berkebun dan membaca buku berdasarkan penelitian Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress oleh Van Den Berg, Agnes E

Diambil dari penelitian *Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress* oleh Van Den Berg, Agnes E., ternyata berkebun aktif untuk menurunkan hormon kortisol dan lebih efektif dibandingkan membaca buku. Lalu dalam jurnal *From Urban Food Gardening to Urban Farming* (2015), Kebun terapi merupakan bentuk aplikasi berkebun yang memiliki efek untuk menyembuhkan, yang terletak di daerah perkotaan seperti pada institusi kesehatan mental dan fisik. Digunakan sebagai treatment untuk gangguan mental, autism, Alzheimer, kecanduan narkoba dan sebagainya. Berguna untuk menstimulasi indera penglihatan, penciuman dan peraba. Secara hormonal, menyentuh tanah dapat meningkatkan kadar serotonin yang menimbulkan rasa nyaman, kontak dengan tanah dan bakteri *mycobacterium vaccae* dapat memicu pelepasan serotonin pada otak. Lalu saat kita memanen tanaman dari kebun, terjadi proses pelepasan hormon dopamin di otak yang menghasilkan rasa bahagia atau euforia (Francis, Robyn. 2010). Namun belum banyak informasi memanfaatkan kebun terapi sebagai media untuk mengatur stres di Indonesia.

Dari permasalahan diatas, dapat disimpulkan bahwa merawat kebun atau tanaman dapat dianalogikan seperti merawat kesehatan mental atau mengatur stres. Karena stimulus yang dihasilkan dari tanaman ketika berkebun dapat menjadi bentuk relaksasi dengan melihat kebun, mencium aroma tanaman, dan menyentuh tanah.

Keterlibatan Desain Komunikasi Visual untuk mengkomunikasi secara visual sarana informasi dan instruksi tentang panduan kegiatan berkebun sebagai terapi yang dapat mengatur stres, dimana target mendapat pengetahuan tentang tanaman yang dapat menjadi stimulus pada indera manusia dan hal tersebut menjadi pengendalian stres dengan merawat tanaman-tanaman tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam perancangan ini sebagai berikut :

- a. Stres kerja terjadi didaerah perkotaan dimana diakibatkan rutinitas, beban kerja dan tuntutan dari atasan.

- b. Manajemen stres diperlukan untuk menjaga kesehatan mental maupun fisik agar kualitas hidup menjadi lebih baik.
- c. Kegiatan berkebun dapat menjadi terapi yang efektif untuk mengendalikan stres melalui stimulus yang diberikan tanaman kepada indera manusia.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang komunikasi visual panduan terapi dengan berkebun yang efektif sebagai manajemen stres kerja pada pekerja muda?

1.4 Tujuan Penelitian

Perancangan ini bertujuan untuk :

1.4.1 Tujuan Khusus

Merancang desain visual aplikasi panduan terapi dengan berkebun melalui stimulus tanaman yang sesuai terhadap target perancangan.

1.4.2 Tujuan Umum

Stres kerja pada pegawai muda dapat dikendalikan melalui terapi berkebun.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1.5.1 Masyarakat

Khususnya pekerja, memberikan alternatif dalam mengatur stres yang dapat dilakukan di rumah. Melalui perancangan ini diharapkan pekerja sadar bahwa berkebun juga dapat menjadi terapi pengendalian stres kerja.

1.5.2 Institusi

Hasil dari penelitian yang dilakukan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa apabila melakukan penelitian terkait dengan berkebun yang dapat menjadi terapi pengendalian stres kerja.

1.5.3 Bagi Diri Sendiri

Menjadi panduan melalui disiplin ilmu Desain Komunikasi Visual untuk membantu mengatur stres melalui kebun terapi.

1.6 Metodologi Perancangan

1.6.1 *User Research*

Berdasarkan riset data yang dikumpulkan, pekerja kelas menengah di kawasan urban khususnya usia produktif rentan mengalami stres akibat masalah yang timbul dari tekanan pekerjaan dan rutinitas kerja. Mereka menghilangkan stres melalui berbagai macam kegiatan, seperti travelling, olahraga, hangout dan lain sebagainya. Tetapi kegiatan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Peneliti mencoba memberikan alternatif manajemen stres melalui kegiatan kebun terapi, dimana kegiatan tersebut dapat dilakukan dirumah, sebelum atau sesudah bekerja dan tidak perlu meluangkan waktu ketika diakhir pekan.

1.6.2 *Insight*

Pekerja pada usia muda lebih rentan diserang stres dikarenakan baru memasuki usia produktif. Banyak hal yang ingin dijalani, dihadapi dan diketahui. Ketika merasa terancam, sistem saraf akan merespon dengan melepaskan aliran hormon stres, antara lain hormon adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini dapat memunculkan suatu reaksi pada tubuh, antara lain jantung berdebar cepat, otot tubuh menegang, tekanan darah meningkat, dan bahkan napas jadi lebih cepat. Reaksi ini disebut "*fight-or-flight*" alias respon stres. Mengatur rasa stres perlu untuk menjaga kesehatan psikis dan fisik.

Terapi dengan berkebun dinilai dapat menjadi salah satu alternatif manajemen stres masyarakat perkotaan. Dengan menyentuh tanah dapat meningkatkan kadar serotonin yang menimbulkan rasa nyaman, kontak dengan tanah dan bakteri *mycobacterium vaccae* dapat memicu pelepasan serotonin pada otak. Lalu saat kita memanen tanaman dari kebun, terjadi proses pelepasan hormon dopamin di otak yang menghasilkan rasa bahagia atau euforia.

1.6.3 *Background Research*

Pengumpulan data dalam penelitian akan dilakukan dengan tiga cara. Yang pertama adalah angket yang akan ditujukan untuk usia 22-26 tahun di Kota Semarang. Angket ini digunakan untuk mengetahui tingkat kesadaran mereka terhadap stres kerja yang mereka hadapi sehari-hari, sekaligus untuk mengetahui sejauh mana mereka mengetahui stres dan cara mengendalikannya.

Penggunaan angket dirasa efektif karena dapat mejangkau banyak orang dan dapat mengetahui strategi komunikasi paling tepat bagi target.

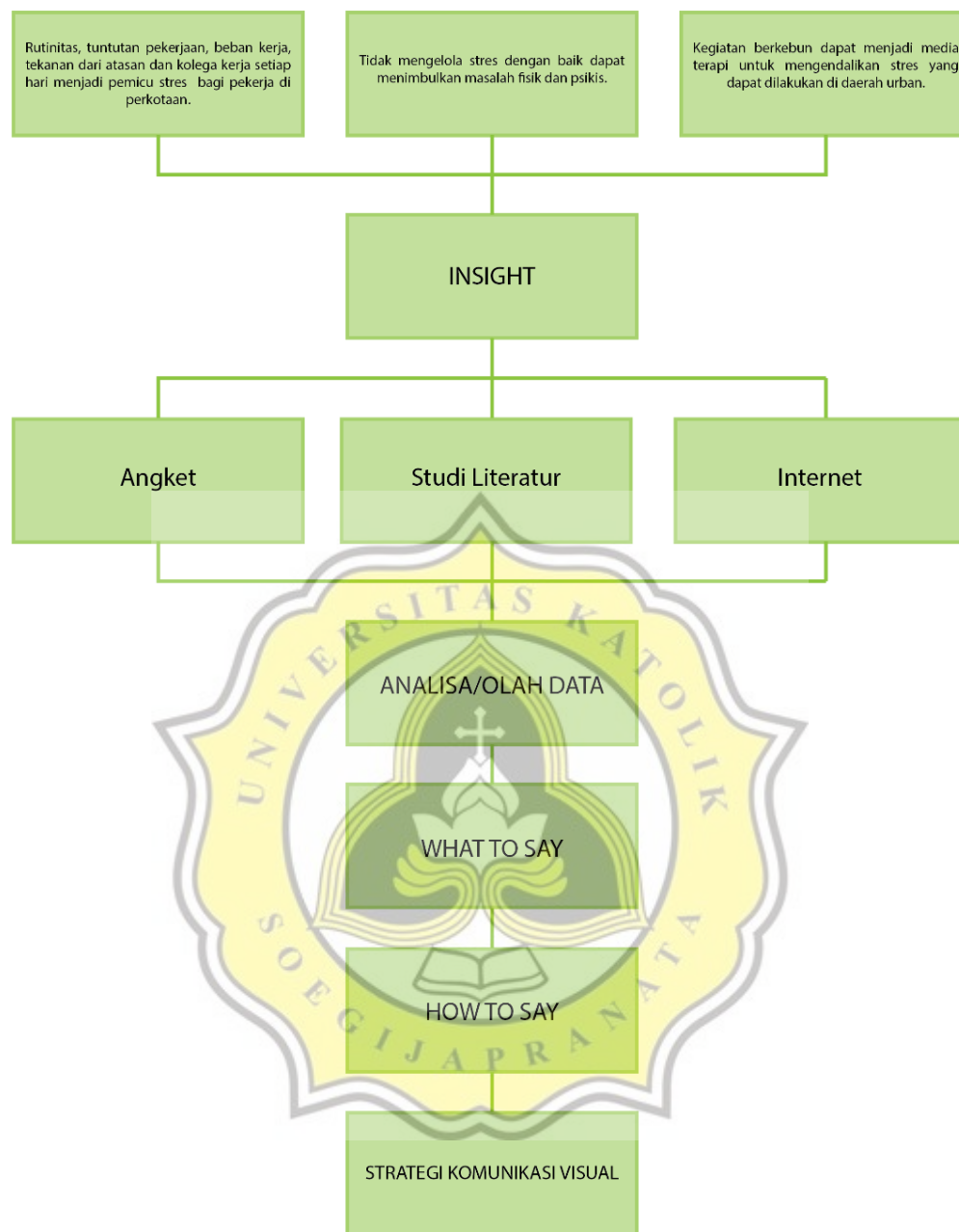
Yang kedua menggunakan studi literatur dilakukan dengan mencari jurnal, buku maupun artikel yang terkait dengan stres, dampak berkebun terhadap stres, dan juga tentang komunikasi visual. Studi literatur digunakan untuk menemukan teori-teori yang digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini.

Terakhir pencarian data melalui internet dengan sumber valid dan terpercaya untuk mengetahui informasi terkini mengenai dampak berkebun terhadap stres.

1.7 Initial Concept

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, penulis akan menggunakan metode *user research*, *insight* dan *background research* tersebut dalam pemecahan masalah. Dari hasil yang didapat melalui metode tersebut kemudian akan di analisa menggunakan *what to say* tentang panduan kebun terapi sebagai media manajemen stres dan *how to say* dengan media aplikasi yang berisi panduan berkebun sebagai terapi dan jenis-jenis tanaman yang dapat memberikan stimulus pada indera manusia yang sesuai dengan target sasaran.

1.8 Skema Perancangan



Bagan 1.1 Skema Perancangan

1.9 Tinjauan Pustaka

1.9.1 Pustaka

- a. **Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja.**

Peraturan Kemanaker yang menyinggung faktor psikologi diatur Pasal 24, tentang “Pengukuran dan pengendalian Faktor Psikologi”. Penulis mengambil poin potensi bahaya faktor psikologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi beban kerja berlebih secara kualitatif dan beban kerja berlebih secara kuantitatif. Poin tersebut dapat menjadi masalah kesehatan pekerja baik secara fisik maupun psikis jika tidak ditangani dengan baik.

- b. **Artikel “Hidup Selow Adalah Kunci Kebahagiaan” Tirto.id, 2018.**

Artikel tentang kehidupan slow life berdasarkan Ioncica, Diana dalam “*Slow Living and the Green Economy*” (2016) yang terbit di *The Journal of Philosophical Economics: Reflections on Economic and Social Issues*. Yang berarti slow life bukan tak tanggap dengan keadaan sekitar maupun hanya bergerak lambat dalam melakukan pekerjaan. Tetapi mengenai sikap, prinsip, sekaligus upaya untuk mendapatkan kebebasan dalam diri yang selama ini tersita oleh kemacetan, tenggat pekerjaan, dan urusan tak penting lainnya. Hubungan dengan perancangan ini adalah, kegiatan berkebun menjadi salah satu kehidupan slow life yang dapat dilakukan demi mencapai kebahagiaan.

1.9.2 Studi Komparasi

- a. **Perancangan Kampanye Solo Berkebun Untuk Remaja Melalui Desain Komunikasi Visual oleh Tanjung, Sekar, (Fakultas Sastra dan Seni Rupa, Universitas Sebelas Maret, Surakarta), 2012.**

Perancangan kampanye solo berkebun merupakan kampanye sosial yang bertujuan untuk mengajak masyarakat kota Solo untuk peduli terhadap lingkungan. Dan juga bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat akan potensi lahan kosong yang sebenarnya dapat diolah menjadi kebun yang bermanfaat bagi lingkungan hidup. Dalam kampanye ini, diberikan flower pot berisi benih dan pupuk sebagai media kampanye, dimana bertujuan untuk

menyampaikan bahwa berkebun tidak harus memiliki lahan yang luas, dilahan sempit pun masih bisa digunakan sebagai media berkebun.

Akan tetapi dalam perancangan ini tidak memuat cara atau topik khusus mengenai peran berkebun sebagai salah satu cara manajemen stres sebagaimana yang penulis angkat.



Gambar 1.2 Perancangan Kampanye Solo Berkebun Untuk Remaja Melalui Desain Komunikasi Visual oleh Tanjung, Sekar.

b. Perancangan Kampanye Digital tentang Aktivitas Positif Mengurangi Stres dengan Kreasi Terarium oleh Pangestu, Felix. dkk. (Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra), 2016.

Perancangan ini menjadikan terarium sebagai alternatif aktivitas positif bagi insan eksekutif muda di Surabaya dalam rangka mengurangi stres dan relaksasi dari kesibukan perkotaan. Pokok dari kampanye ini yaitu “Hubungan manusia dengan tanaman”. Isi pesan utama yang akan disampaikan kepada target audience dalam kampanye sosial ini adalah “Kreasi terarium sebagai salah satu aktivitas positif mengurangi stres”.

Pada dasarnya program media utama di titik beratkan pada website dan digunakan menjadi pusat informasi edukatif sekaligus tempat interaksi audiens. Secara garis besar campaign akan menantang audiens untuk mengisi Quiz analisa stres di website, lalu hasil yang mereka peroleh akan mengarahkan audiens untuk mengenali diri sendiri pada tahap mana mereka butuh relaksasi dan mengembalikan kondisi mental pada posisi normal.

Dalam perancangan ini sudah membahas hubungan menanam dengan stres, akan tetapi topik spesifiknya lebih pada jenis menanam terarium, dan output yang digunakan adalah website, sementara perancangan yang penulis angkat lebih fokus terhadap kegiatan berkebun yang memicu indera manusia untuk merasakan relaksasi sebagai hasil dari proses berkebun itu sendiri.



Gambar 1.3 Perancangan Kampanye Digital tentang Aktivitas Positif Mengurangi Stres dengan Kreasi Terarium oleh Pangestu, Felix.