



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Beban mental adalah sebuah beban tak terlihat yang berhubungan dengan mengatur pekerjaan, hubungan, keluarga, dan rumah tangga (Eatough, 2022). Dalam rumah tangga, beban mental sendiri meliputi tanggung jawab untuk mengurus rumah tangga seperti; mempersiapkan makan, mempersiapkan daftar belanja, membersihkan rumah, merawat anak, dan bahkan mengingat tanggal perayaan seperti ulang tahun, hari liburan, dan lain lain. Wawancara dengan dr. Maria, seorang psikolog dari Klinik Anak Ibu Yanti, juga mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan beban mental seperti faktor kecemasan, peran gender karena stigma dari budaya patriaki, dan ketidakpuasan dalam pernikahan dan biasanya tanggung jawab ini jatuh kepada perempuan. Hal ini didukung dari studi yang dilakukan oleh Bianchi et al yang menuliskan bahwa perempuan menghabiskan lebih banyak waktu dalam pekerjaan rumah tangga daripada laki-laki (2000, hlm.6). Studi dari Families and Work Institute membuktikan bahwa masih ada 67% perempuan bekerja memegang tanggung jawab memasak dan 71% mereka memegang tanggung jawab untuk membersihkan rumah.

Riset yang dilakukan oleh PARAPUAN pada April 2021 mengatakan bahwa 58,60 persen laki-laki menganggap remeh pekerjaan domestik. Hal ini juga didukung dengan data Badan Pusat Statistik yang membuktikan bahwa masih terdapat 27,42% perempuan dengan status menikah yang berada di posisi manajerial pada tahun 2022. Pembagian pekerjaan rumah tangga dapat menjadi salah satu faktor terbesar pertengkaran dalam sebuah rumah tangga. Pasangan dapat merasa bahwa ia tidak dihargai karena pembagian kerja domestik yang tidak seimbang, seorang ibu rumah tangga dan bekerja berharap yang menjadi informasi bercerita bahwa suaminya dapat membantunya dalam pekerjaan rumah tangga, karena sudah sewajarnya suami membantu dalam rumah tangga saat ia juga sudah

membantu dalam mencari nafkah (Faktor – Faktor Pertengkaran antara Suami dan Istri di dalam Rumah Tangga Serta Pemicunya, Andu, 2021).

Menumpuknya beban mental pada pundak seorang individu dapat menimbulkan rasa stress, memperburuk relasi pasangan dan bahkan anak, insomnia, *burn out*, dan bahkan depresi. Rasa negatif tersebut dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik yang dapat juga berdampak pada cara asuh anak, dan menimbulkan pertengkaran. Pertengkaran yang terus menerus juga dapat membuat pasangan berpisah. Hal ini didukung oleh data dari Pengadilan Agama Tangerang, yang menunjukkan bahwa 3.454 kasus perceraian terjadi pada tahun 2020. Minimnya kampanye yang mengangkat tema beban mental dan menghadirkan pelatihan seperti kelas atau *workshop* di Indonesia membuat masyarakat, terutama pasangan belum mengetahui tentang dampak fenomena. Oleh karena itu, penulis bekerja sama dengan Yayasan Pulih untuk merancang kampanye sosial dengan tujuan untuk membantu pasangan mengkomunikasikan beban mental, mengajak adanya perubahan sikap pada pasangan, dan merubah persepsi masyarakat tentang fenomena beban mental.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, diketahui ada satu masalah besar dari fenomena beban mental. Masalah besar tersebut merupakan kurangnya kampanye tentang beban mental yang didukung dengan pelatihan lalu stigma masyarakat yang masih menganggap bahwa pekerjaan rumah adalah pekerjaan perempuan. Jika fenomena ini terus berlanjut, maka akan menyebabkan hubungan yang tidak harmonis dalam rumah tangga dan dapat berakhir dengan perceraian. Oleh karena itu, dibutuhkan perancangan desain kampanye yang dapat merubah persepsi masyarakat dan mendorong adanya perubahan aksi dari target sasaran desain. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diperoleh rumusan masalah seperti berikut: Bagaimana membuat perancangan kampanye pentingnya berbagi beban mental untuk menghindari pertengkaran dalam sebuah hubungan pernikahan?

### **1.3 Batasan Masalah**

Dari penjabaran latar belakang di atas, berikut adalah batasan masalah yang berupa target sasaran desain untuk perancangan kampanye sosial tentang beban mental. Berikut adalah penjabaran target sasaran desain sesuai dengan segemntasi geografis, demografis dan psikografis yang telah dipilih oleh penulis:

#### **1.3.1 Batasan Geografis**

Perancangan kampanye tentang pentingnya berbagi beban mental ini ditujukan kepada pasangan suami istri yang berada di Tangerang. Hal ini didukung dari data wawancara dengan dr.Maria dan dengan data dari Pengadilan Agama yang mencatat bahwa ada sebanyak 3.545 kasus perceraian di Tangerang pada tahun 2021.

#### **1.3.2 Batasan Demografis**

Ditujukan untuk pasangan yang sudah menikah dengan rentang usia 20 - 35 tahun dengan tingkat ekonomi SES C. Pemilihan batasan ini diambil dari data Badan Pusat Statistik yang membuktikan bahwa masih ada 7.08% perempuan di Banten yang menikah pada tahun 20-24 dan adanya usia umum untuk menikah pada umur 19 dan 20 tahun di Tangerang. Ada juga data wawancara tentang target kampanye pembagian peran yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Yayasan Pulih.

#### **1.3.3 Batasan Psikografis**

Perancangan kampanye sosial tentang beban mental ini ditujukan kepada pasangan menikah yang bekerja, baik sudah memiliki anak atau belum. Target memiliki gaya hidup yang cukup disibukkan dengan pekerjaan tetapi tetap dapat membagi waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga dengan berkomunikasi.

### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari perancangan tugas akhir ini adalah merancang kampanye pentingnya berbagi beban mental untuk menghindari pertengkaran dalam sebuah hubungan pernikahan, dengan harapan membantu pasangan membicarakan beban

mental, menghadirkan perubahan sikap, dan merubah persepsi masyarakat tentang fenomena melalui perwujudan aksi.

## **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat dibagi menjadi tiga bagian: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

### **1.5.1 Bagi Penulis**

Penulis dapat memperoleh pengetahuan baru tentang fenomena beban mental yang ada di masyarakat. Penulis juga dapat merancang kampanye sosial mengenai topik beban mental kepada masyarakat melalui ilmu yang sudah dipelajari pada saat kuliah.

### **1.5.2 Bagi Orang lain**

Pasangan dan masyarakat dapat mengubah pemikiran mereka tentang beban mental, terutama dalam pembagian pekerjaan rumah tangga. Pasangan dapat lebih mengerti dan memahami satu sama lain. Tidak hanya itu, masyarakat juga dapat berempati dan mendukung sekaligus memberikan kesadaran tentang beban mental.

### **1.5.3 Bagi Universitas**

Universitas Multimedia Nusantara dapat menciptakan lingkungan yang edukatif dan suportif. Dengan memberikan informasi dan juga mendukung mahasiswa/i untuk memberikan kesadaran tentang topik agar mencegah adanya pertenggaran.

U M W N  
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A