

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan hasil riset Kemenkes pada tahun 2018, penduduk Indonesia yang memasuki usia pensiun sekitar 6,5% nya yang berusia 55-64 tahun dan 8,0% yang berusia 65-74 tahun mengalami depresi. Pada contoh kasus ekstrim, seorang Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Yogyakarta tahun 2023 lalu mengakhiri hidupnya dengan dugaan penyebab dikarenakan mengalami depresi belum siap menghadapi rutinitas baru menjelang masa pensiunnya dalam beberapa bulan lagi. Mengutip media berita Kumparan, beliau sebelumnya pun pernah memiliki percobaan mengakhiri hidupnya namun gagal.

Saat seseorang memasuki masa pensiun, terjadi perubahan intensitas dalam aktivitas kesehariannya. Dari yang semula memiliki kesibukan dan tanggung jawab dalam pekerjaan, secara tiba-tiba lebih banyak menjalankan rutinitas di rumah. Hal ini lah yang menjadi salah satu penyebab depresi pada pensiunan. Mereka memiliki perasaan cemas dan khawatir yang berlebih terhadap pergantian dinamika dalam kesehariannya setelah tidak bekerja lagi (Schimelpfening, 2023). Indikator depresi ini dapat dilihat pada orang dewasa dengan ciri-ciri psikologis yang negatif seperti lebih emosional, mudah sakit, susah tidur, sedih, dan memiliki pemikiran untuk bunuh diri.

Untuk mengantisipasi perasaan negatif tersebut, seseorang perlu mempersiapkan gaya hidup dan mental yang sehat sebelum memasuki masa pensiun (Paidi, 2015). Salah satu alternatifnya adalah *slow living*, sebuah gaya hidup yang rileks, namun tetap produktif untuk mengerjakan hal-hal yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya dengan cara membuang distraksi yang ada. Menurut Honore (2004) sendiri, *slow living* adalah gaya hidup untuk menjalankan aktivitas yang sesuai dengan prioritas dalam diri seseorang tanpa terburu-buru sehingga dapat memaknai proses aktivitas tersebut sebagai sesuatu yang berharga

dan bermanfaat bagi dirinya ketimbang menjalani sebagai sekedar rutinitas. *Slow living* bertujuan agar seseorang dapat mencapai prioritas hidupnya pada aspek kualitas kesehatan mental, sosial, dan lingkungan hidup (Craig, 2006).

Slow living pada beberapa tahun terakhir sebenarnya telah menjadi salah satu tren gaya hidup yang banyak dibicarakan di media sosial. Pada *platform* seperti Tiktok, tagar *slow living* bahkan digunakan lebih dari 150 ribu kali. Salah satu praktisioner nya di Indonesia adalah Ukke Kosasih. Memasuki masa pensiun, beliau bersama keluarga sepakat untuk menjalani *slow living* sejak tahun 2016 dengan beberapa tahun persiapan untuk memiliki rasa kecukupan pada finansial dan mengenal prioritas dalam diri dan keluarga, yakni membangun lingkungan hidup yang sehat untuk anaknya. Ukke berpendapat apabila Ia kini dapat menjalankan keseharian dengan lebih tenang serta memiliki banyak momen dan aktivitas positif bersama keluarganya.

Slow living namun justru sering dikonotasikan sebagai sesuatu yang negatif. Beredar ditengah masyarakat apabila *slow living* merupakan kehidupan yang malas, tidak produktif, jauh di pedesaan, dan jauh dari teknologi (CNBC, 2023). Menurut pandangan praktisioner *slow living* lainnya, Sulis Tya Ningsih, hal ini disebabkan karena media yang ada masih belum cukup dalam memberikan masyarakat pengetahuan mengenai gaya hidup ini sesuai dengan prinsipnya. *Slow living* masih banyak dibahas seputar lingkup konsepsinya, namun belum komprehensif dalam memberikan panduan persiapan dan penerapan gaya hidup ini dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya panduan mengenai *slow living* inilah yang menyebabkan munculnya misinformasi.

Oleh karena itu, penulis berinisiatif untuk melakukan perancangan media informasi berupa buku panduan mengenai panduan gaya hidup *slow living* sebagai persiapan menuju pensiun. Diharapkan dengan adanya perancangan ini, penulis dapat memberikan informasi seputar cara penerapan *slow living* sebagai alternatif gaya hidup yang positif sehingga orang dewasa usia madya dapat mengadopsi *slow living* sebagai langkah preventif untuk menghindari terjadinya kecemasan dan depresi saat mulai memasuki masa pensiun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun identifikasi masalah yang ditemui penulis antara lain:

1. Tingkat depresi pada orang yang memasuki masa pensiun cukup tinggi, salah satu penyebab depresi adalah adanya kecemasan dengan perubahan hidup setelah pensiun.
2. Diperlukan persiapan gaya hidup positif sebelum memasuki masa pensiun, salah satunya alternatifnya adalah *slow living*. Gaya hidup ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang.
3. Media yang ada belum komprehensif dalam memberikan masyarakat pemahaman mengenai panduan penerapan *slow living* yang menyebabkan terjadinya misinformasi dan asumsi yang salah terhadap gaya hidup ini.

Sehingga rumusan masalah yang ingin dipecahkan penulis adalah bagaimana perancangan buku panduan mengenai gaya hidup *slow living* sebagai persiapan menuju masa pensiun?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini dibatasi oleh beberapa aspek sebagai berikut.

1. Demografis

- a. Jenis kelamin : Laki-laki dan perempuan
- b. Usia : 45-54 tahun
- c. Tingkat ekonomi : SES A-B
- d. Pekerjaan : Pegawai swasta/ pemerintah dan bekerja sendiri/ pengusaha
- e. Pendapatan : Di atas Rp6.000.000,-

Prevalensi lansia pensiun yang mengalami depresi dimulai dari umur 55 (Kemenkes, 2018). Selain itu, Utoyo berpendapat apabila ada baiknya seseorang mulai mempersiapkan pensiun dari jauh hari seperti pada umur 45 tahun (2019). Oleh karena itu, batasan yang ditetapkan adalah rentang umur

sebelumnya sebagai masa persiapan. Menurut BPS pada tahun 2022, rentang umur sebelum 55 tahun adalah 45-49 tahun dan 50-54 tahun.

2. Geografis

- a. Provinsi : Jakarta, Banten, Jawa Barat
- b. Kota : Jabodetabek

Hasil studi menjelaskan apabila masyarakat yang tinggal di perkotaan memiliki potensi gangguan psikologis yang meningkat dibanding orang yang tinggal area pinggiran, dengan tingkat kecemasan sebesar 21% dan gangguan *mood* sebesar 39% (Peen et.al, 2010). Melihat urgensi ini, penulis memutuskan untuk menetapkan area perkotaan Jabodetabek sebagai wilayah kota terbesar di Indonesia menjadi batasan geografis.

3. Psikografis

- a. Sikap : Aktif, rentan stress, jenuh, cemas dengan perubahan hidup.
- b. Gaya hidup : Sibuk, mulai memasuki masa pensiun.

Rentang umur 40 sampai 60 tahun dapat dikategorikan sebagai dewasa madya dan merupakan masa transisi seseorang menghadapi perubahan peran keluarga, sosial, dan pekerjaan (Santrock, 2023). Dewasa madya memiliki ketegangan emosional seperti stress yang lebih tinggi dari kelompok umur lainnya saat dihadapkan dengan berbagai peranan dan perubahan dalam rutinitas yang cepat (hlm. 507-508).

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tugas akhir ini bertujuan untuk merancang buku panduan mengenai gaya hidup *slow living* sebagai persiapan menuju masa pensiun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam perancangan ini, penulis berharap agar karya dapat berdampak positif untuk beberapa pihak berikut.

1. Bagi penulis

Mempertajam pengetahuan dan mengasah keterampilan penulis sehingga dapat menjadi sumber daya manusia yang kompeten pada bidang desain komunikasi visual setelah lulus.

2. Bagi orang lain

Memberikan informasi mengenai *slow living* sebagai gaya hidup positif yang ditujukan bagi orang dewasa madya sebagai persiapan diri terhadap perubahan rutinitas menjelang masa pensiun.

3. Bagi universitas

Membantu mengembangkan keilmuan desain komunikasi visual dengan memberikan wawasan dan referensi baru bagi mahasiswa lainnya yang akan menjalankan tugas akhir.

