

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah sebuah tuntutan yang dialami oleh setiap manusia. Stres tidak selalu bersifat negatif selama masih bisa dikelola dengan baik. Menurut buku KONSEP oleh I Ketut Swarjana (2022) stres merupakan reaksi tubuh dalam merespon ketegangan psikologis dan emosional yang mempengaruhi fisik akibat suatu keadaan (Swarjana, h.43, 2022). Dalam dunia akademik ditemukan tugas, ujian, dan skripsi sebagai faktor penyebab emosional berlebih pada mahasiswa sehingga menyebabkan stres akademik sehingga terjadinya psikosomatis.

Psikosomatis terjadi bersamaan dengan depresi, depresi disebabkan dari stres dan cemas. Menurut buku Modul Kesehatan Mental (2022) menjelaskan depresi sendiri merupakan sebuah kondisi gangguan kejiwaan berupa alam perasaan (mood) di mana penderita mengalami ketidakgairahan menjalani hidup dan hilang tujuan hidup (Putri, Nur'aini, Sari, A., & Mawaadah, 2022). Apabila stres akademik tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan resiko bunuh diri, hal ini didukung dengan riset dari Fitri (2023) menemukan sebanyak 34,5% dari 284 mahasiswa di Jakarta berusia 18-24 tahun memiliki ide untuk bunuh diri dalam satu tahun terakhir (Fitri, 2023). Hal ini didukung dengan refleksi pada penelitian Hong (2024) mengatakan lingkungan kompetitif akademik menyebabkan mahasiswa fokus pada pencapaian pribadi dan kurang peduli terhadap kondisi teman sebayanya yang mengalami stres (Hong, h.57, 2024). Dilanjutkan dengan pengertian menurut Saragih (2023) mengatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memberikan dampak psikosomatis 41,8% (Saragih, 2023). Psikosomatis bermula dari pusing, nyeri tubuh, dan sakit perut yang didukung dengan pernyataan dari Saputri dan Sugiharto (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi melaporkan gejala stres biologis seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan

produksi keringat berlebihan yang menggambarkan kekhawatiran dan kecemasan (Saputri & Sugiharto, 2020).

Dengan data yang sudah dibahas, menjelaskan bahwa belum ada media spesifik dalam menangani stres akademik penyebab psikosomatis. Hal ini membuktikan rendahnya pengetahuan mahasiswa atau masyarakat tentang efek stres akademik dan kurangnya kepedulian antar mahasiswa dalam lingkup akademik. Penanganan yang diberikan bisa berupa dukungan sosial dan panduan terhadap penderita psikosomatis akademik agar sembuh dan menjadi lebih baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan media dan gerakan untuk merubah perilaku orang sekitar terhadap pandangan orang yang mengalami stres dengan teknik kampanye. Kampanye akan terhubung dengan media informasi interaktif berupa website edukasi tentang gejala, dampak, dan penyebab serta cara penanganannya. Media website yang dirancang bertujuan agar terjadi perubahan perilaku masyarakat terhadap penderita dan menambah pengetahuan psikosomatis terkait akademik. Perancangan ini diharapkan menjadi solusi yang efektif untuk masyarakat dan penderita psikosomatis akibat stres akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di jabarkan maka rumusan masalah yang menjadi dasar dari perancangan ini adalah sebagai berikut :

1. Mengubah pandangan dan perilaku orang sekitar terhadap penderita orang yang mengalami stres
2. Media yang ada belum cukup mempersuasif tentang topik psikosomatis akibat stres akademik dan cara penanganannya

Dengan adanya masalah tersebut di lakukannya sebuah perancangan dengan pertanyaan sebagai berikut :

“Bagaimana media kampanye interaktif dapat memberikan penanganan stres akademik penyebab psikosomatis?”

1.3 Batasan Masalah

Perancangan media kampanye interaktif ditujukan kepada laki-laki dan perempuan berusia 18-21 tahun sebagai target primer dan 22-25 tahun sebagai target sekunder. Segmentasi status sosial target primer SES B-A. Masyarakat berdomisili di kota Tangerang (primer) dan Jakarta (sekunder). Target primer adalah mahasiswa yang memiliki teman atau kerabat yang sedang mengalami stres akademik, orang tua dan dosen sebagai target sekunder. Maka oleh karena itu pada perancangan ini akan berfokus pada kampanye stres psikosomatis yang terkait dengan akademik untuk merubah perilaku dan sudut pandang orang sekitar terhadap orang yang mengalami stres menjadi lebih baik.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Dari yang sudah dijabarkan, dapat disimpulkan penelitian ini sebagai tujuan untuk merancang media kampanye interaktif tentang penanganan stres akademik penyebab psikosomatis. Sehingga dapat mengenali dan menangani psikosomatis akibat stres akademik pada lingkup kampus. Perancangan ini juga memiliki tujuan untuk mengedukasi dan mengajak orang untuk membantu orang stress dengan memperlakukan mereka dengan baik dan terpadu.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Hasil perancangan kampanye interaktif penanganan stres psikosomatis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan tentang stres psikosomatis dan penggunaan media interaktif sebagai sarana informasi edukasi. Sehingga bisa bermanfaat dalam mengurangi tingkat stres akademik.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini dapat menjadi ilmu terapan penulis selama pembelajaran kuliah. Penulis dapat mengembangkan kemampuan desain komunikasi visual dan ilmu komunikasi Dapat menjadi referensi untuk pengembangan stres dengan media komunikasi visual.