

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seorang pelajar yang menempuh pendidikan dalam jenjang tertinggi pendidikan di Indonesia, yaitu perguruan tinggi. Untuk mendapatkan gelar sarjana, seorang mahasiswa harus menempuh masa studi selama kurang lebih empat tahun. Dalam masa inilah seseorang mengalami transisi dari seorang pelajar SMA menuju mahasiswa yang dewasa. Terlebih sebagian mahasiswa di Bandung berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Mereka perlu melakukan proses beradaptasi dengan lingkungan di Bandung dan juga lingkungan kampus sehingga kerap mejadi pemicu seorang mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental.

Sering kali kesehatan seseorang hanya dilihat melalui keadaan fisiknya saja, padahal kesehatan yang berada di dalam diri juga penting untuk diperhatikan. Bahkan penyakit fisik yang muncul juga dapat dipengaruhi oleh keadaan mental seseorang yang kurang baik. Mahasiswa dengan kondisi mental yang kurang baik dapat mengalami gangguan emosional yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan performa dalam perkuliahannya.

Saat ini, isu mengenai kesehatan mental mahasiswa ramai dibicarakan oleh masyarakat, terlebih ketika sebuah survei yang dilakukan oleh Teddy Hidayat Sp. KJ., seorang psikiater RS Hasan Sadikin, kepada beberapa mahasiswa semester satu di Bandung menunjukkan bahwa 30.5% mahasiswa memiliki tendensi depresi, 20% mahasiswa telah berpikir untuk melakukan bunuh diri dan 6% dari mereka menyatakan sudah melakukan percobaan bunuh diri (dikutip dari *Vice Indonesia*, berjudul “*Survei: 20 Person Mahasiswa di Bandung Terpikir Bunuh Diri, Kesehatan Mental Isu Mendesak*”, diakses pada 12 Februari 2020). Mereka menganggap bahwa bunuh diri merupakan jalan keluar untuk mengakhiri kesedihan serta beban yang dipikulnya.

Depresi merupakan salah satu gangguan psikis akibat stres berlebihan yang tidak segera ditangani, yaitu dimana seseorang mengalami penurunan

suasana hati yang berkaitan dengan perasaan sedih, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, menurunnya konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa, serta keinginan untuk bunuh diri (Kaplan, 2010). Sarafino (dalam Sagita, 2017:44) mengatakan bahwa munculnya stres pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh banyaknya tugas dan tuntutan yang diharapkan dapat dicapai, pengaturan waktu yang kurang baik, dan persaingan yang semakin ketat.

Meskipun stres merupakan hal yang umum dirasakan oleh mahasiswa, seperti yang dinyatakan oleh hasil riset “*Grand Challenges in Student Mental Health*”, bahwa stres adalah persoalan yang paling biasa dirasakan oleh mahasiswa (*Student Minds*, 2014), stres berlebihan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala-gejala yang mengarah pada gangguan kecemasan atau depresi (Ewing, 2007).

Holmes & Rahe (1967) mengatakan stres merupakan kekuatan luar yang mampu menghasilkan rangsangan emosional yang berbeda pada setiap individu dan membutuhkan perubahan perilaku.

Beberapa kampus di Kota Bandung sudah mulai lebih giat melakukan sosialisasi mengenai kesehatan mental, bahkan beberapa kampus juga telah membuka layanan konseling untuk para mahasiswanya yang ingin berbagi cerita. Namun, meskipun demikian, banyak mahasiswa yang tidak memanfaatkan layanan tersebut karena adanya stigma negatif tentang orang yang pergi menemui konselor kampus.

Oleh karena itu, perlu adanya media edukasi mengenai penanganan dan juga metode untuk menghindari stres di kalangan mahasiswa. Dengan tujuan, agar mahasiswa memahami bagaimana stres dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun mental sehingga dapat menerapkan kiat-kiat untuk menangani dan mencegahnya yaitu dengan memberikan pilihan positif yang mengarah pada kesehatan dan kesejahteraan (Kleinberg, 2010).

Dengan adanya penelitian dan perancangan perawatan kesehatan mental, hasil yang diharapkan yaitu mahasiswa merasa terbantu dan dapat meredakan kecemasan yang sedang dialami dan mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Terlebih bisa membuahkan sebuah kebiasaan baru yang bermanfaat untuk dirinya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, berikut adalah beberapa masalah yang dapat diidentifikasi:

1. Mahasiswa kurang memperhatikan gejala terjadinya stres.
2. Mahasiswa cenderung mengabaikan emosi dan perasaan yang negatif.
3. Mahasiswa segan mengunjungi layanan konseling yang disediakan oleh kampus

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi potensi terjadinya stres?
2. Bagaimana merancang media edukasi mengenai stres dan pencegahannya untuk mahasiswa di Bandung?

1.4 Batasan Masalah

Penulis memberikan batasan permasalahan dalam penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

1. Apa
Usaha memberikan edukasi mengenai stres dan kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa serta upaya yang dapat dilakukan untuk menanganinya.
2. Bagaimana
Merancang media edukasi perawatan kesehatan mental sebagai penanganan pertama yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mencegah stres yang berlebihan.
3. Dimana
Penelitian dilakukan pada beberapa kampus beserta lembaga konseling yang dimiliki oleh kampus di Kota Bandung.
4. Siapa
Ditujukan kepada mahasiswa yang rentan terhadap stres sebagai upaya penanganan pertama gejala gangguan kesehatan mental.

5. Kapan
Penelitian dan perancangan ini dilakukan pada tahun 2020.
6. Mengapa
Sebagai upaya menangani tingkat gangguan kesehatan mental pada mahasiswa di Bandung.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan mental dirinya dan perawatannya.
2. Untuk membantu mahasiswa mengurangi potensi terjadinya stres berlebih.
3. Untuk dapat menjelaskan proses merancang dan menghasilkan sebuah media edukasi stres dan pencegahannya untuk mahasiswa di Bandung.

1.6 Metode Pengumpulan Data

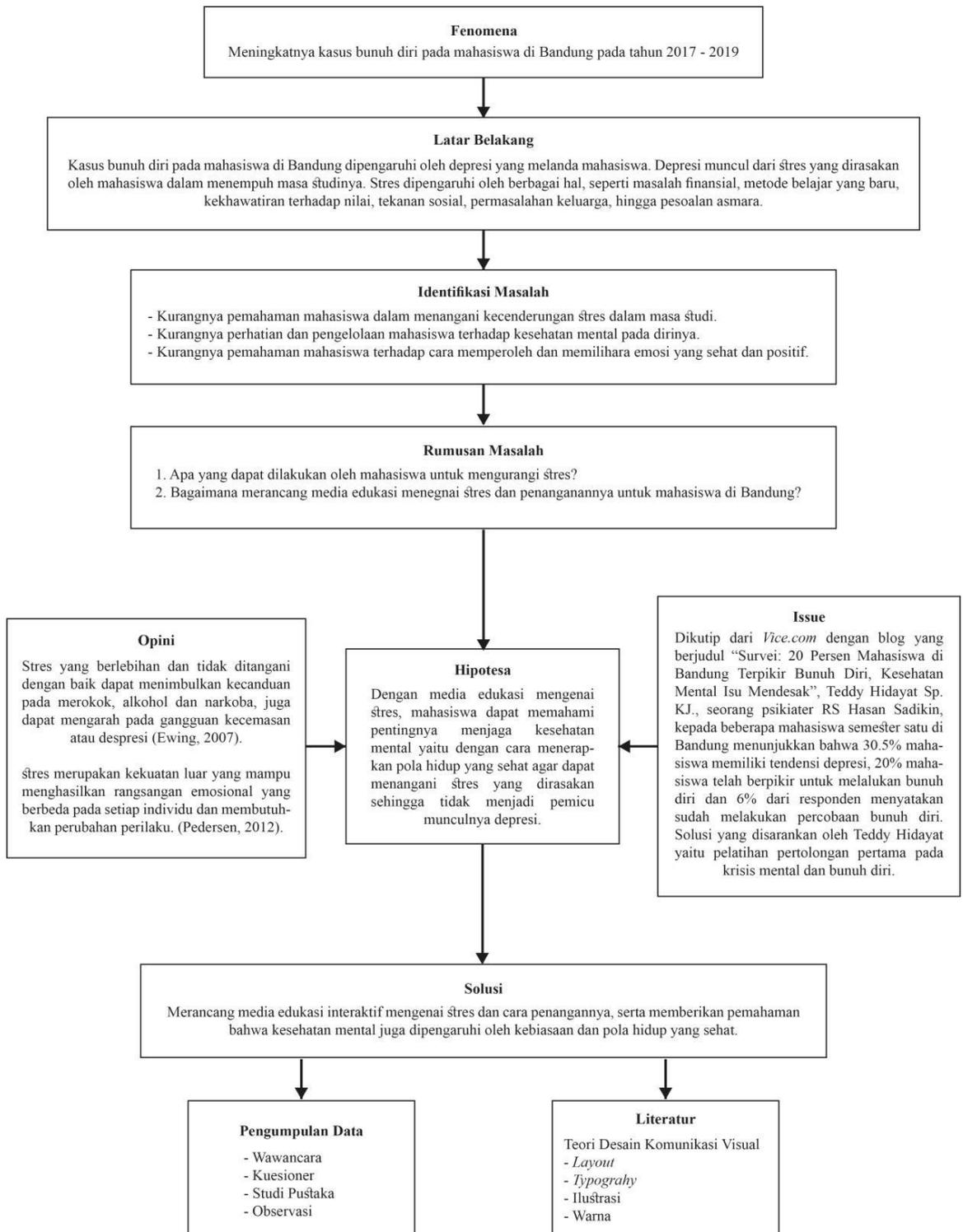
Dalam mengumpulkan data, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan cara berikut:

1. Observasi
Metode ini dilakukan dengan melakukan pengamatan secara langsung pada beberapa lembaga konseling kampus dan mahasiswa di Kota Bandung.
2. Wawancara
Penulis menyiapkan beberapa pertanyaan yang diajukan pada beberapa lembaga konseling kampus di Bandung mengenai penelitian yang dilakukan dan kepada psikolog konsultan edukasi.

3. Studi Pustaka

Penulis mengumpulkan informasi dan teori sebagai landasan perancangan dengan membaca beberapa buku dan jurnal penelitian mengenai stres pada mahasiswa.

1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1.1 Kerangka Perancangan

Sumber: Data Pribadi

1.8 Pembabakan

Dalam penyusunan penelitian, berikut merupakan isi penulisan tugas akhir:

BAB I PENDAHULUAN

Menjelaskan mengenai isu kesehatan mental yang terjadi seputar kehidupan mahasiswa, mengidentifikasi, merumuskan dan memberi batasan pada masalah serta menguraikan tujuan dan metode penelitian.

BAB II DASAR PEMIKIRAN

Memaparkan dasar pemikiran dari teori-teori yang relevan mengenai sebagai pijakan untuk merancang media edukasi.

BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH

Memaparkan data yang telah diperoleh dan menjelaskan mengenai analisis data berdasarkan wawancara dan studi pustaka.

BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN

Berisi penjelasan mengenai konsep perancangan dan hasil rancangan mulai dari konsep, sketsa, sampai dengan penerapan visual pada media.

BAB V PENUTUP

Berisi kesimpulan dan saran penulis berdasarkan proses perancangan.