

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI PENCEGAHAN STRES
UNTUK MAHASISWA DI KOTA BANDUNG

*STRESS PREVENTION EDUCATION DESIGN FOR
COLLEGE STUDENTS IN BANDUNG*

Agnolia Safira Rohmatin, Idhar Resmadi, Syarip Hidayat

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom
agnoliasafira@gmail.com, idharresmadi@telkomuniversity.ac.id, syarip@telkomuniversity.ac.id

ABSTRAK

Fenomena maraknya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa di Kota Bandung menjadi dorongan dilakukannya penelitian ini. Diperkirakan fenomena tersebut berawal dari stres yang tidak terkontrol dengan baik oleh mahasiswa. Stres tersebut berasal dari masalah eksternal seperti jadwal yang terlalu padat hingga persoalan interpersonal seperti ketidakpercayaan melakukan suatu kegiatan. Penelitian ini dilakukan dengan observasi secara langsung, dengan metode penelitian secara kualitatif, dan menggunakan analisis matriks perbandingan dan analisis SWOT untuk menganalisa data. Stres merupakan hal yang umum dirasakan oleh mahasiswa, salah satunya yaitu stres akademik. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk *self-efficacy* yang merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuat perancangan media edukasi pencegahan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menghindari stres akademik yang berlebihan, yaitu dengan meningkatkan *self-efficacy* seorang individu.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres Akademik, *Self-Efficacy*

ABSTRACT

The rising rate of suicides among college students in the city of Bandung became the phenomenon which lead to this research. It is estimated that this phenomenon begins with stress that is not well controlled by majority of college students. These stress can either come from external causes such as a busy schedule to interpersonal cases such as the uncertainty to finish one's task. This research was conducted by direct observation, with a qualitative research method, and using both comparison matrix analysis and SWOT analysis to analyze data. Stress is a common thing felt by college students, one of which is academic stress. Academic stress can be influenced by a variety of things, including a lack of self-efficacy which is one's belief in one's abilities on doing certain tasks. Therefore, this study aims to create a preventive education media design that can be done by college students to avoid excessive academic stress, namely by increasing one's self-efficacy.

Keywords: Academic Stress, College Students, *Self-Efficacy*

1 Pendahuluan

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 membudayakan sebuah kebiasaan baru yang bermanfaat untuk dirinya.

2 Dasar Pemikiran

2.1 Teori Desain Komunikasi Visual

Secara keseluruhan, Anggraini (2019:15) menyatakan bahwa desain komunikasi visual merupakan proses untuk menyampaikan informasi atau pesan dalam bentuk media berupa desain yang disampaikan menggunakan bahasa visual. Desain Komunikasi Visual memiliki tujuan untuk menyampaikan informasi, mempengaruhi seseorang, dan juga mengubah perilaku target audiens. Berbeda dengan seni, Desain Komunikasi Visual sangat memperhatikan aspek fungsi sebelum estetika, karena desain dianggap sebagai solusi untuk memecahkan suatu permasalahan.

2.2 Teori Layout

Dalam bahasa Indonesia *layout* merupakan tata letak. Dalam dunia desain grafis, tata letak merupakan penataan elemen-elemen desain yang sehingga menghasilkan sebuah kesatuan desain yang harmonis. Seperti yang dikatakan oleh Rustan (2009:0) dalam *Desain Komunikasi Visual: Dasar-Dasar Panduan untuk Pemula*, "*Layout*

adalah tata letak elemen-elemen pada suatu media tertentu yang digunakan untuk mendukung pesan yang ingin disampaikan.”

2.3 Teori Ilustrasi

Secara bahasa ilustrasi diambil dari bahasa Inggris *illustrate* yang berasal dari bahasa Latin “*Illustrare*”. Kata “*illustrare*” memiliki arti menerangkan. Secara terminologi ilustrasi merupakan gambar yang berfungsi untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu kejadian. Selain itu, ilustrasi juga dapat berfungsi sebagai hiasan yang berupa foto, lukisan, atau sketsa.

Ada beberapa pendapat mengenai ilustrasi. Gruger (1936:284) mendefinisikan “Ilustrasi sebagai gambar yang bercerita.” Akan tetapi, pada *Webster’s Third International Dictionary*, ilustrasi diartikan sebagai gambar yang memperjelas suatu buku atau teks sehingga lebih bermanfaat dan menarik bagi target audiens.

Kemudian Lewis (1987:9) mengatakan bahwa ilustrasi adalah citra atau gambar yang mempunyai kaitan erat dengan kata-kata. Pendapat ini diperkuat dalam *A Dictionary of Art Terms and Techniques*, yang mendefinisikan ilustrasi sebagai gambar yang dukhususkan untuk mengikuti sebuah teks seperti pada buku atau media lainnya yang berfungsi untuk memperkuat pengaruh dari teks tersebut.

2.4 Definisi Buku

Menurut H.G Andriese, buku adalah informasi yang dimuat dalam beberapa kumpulan kertas dan dijilid menjadi satu kesatuan.

Buku berfungsi untuk menyimpan dan menyampaikan informasi berupa cerita, pengetahuan dan juga laporan, sehingga buku yang dianggap berhasil adalah buku yang dapat menarik dan memberi pemahaman pada khalayak sasaran.

2.5 Buku Interaktif

Berdasarkan penjelasan diatas, buku adalah sekumpulan kertas yang dijilid berisikan gabungan tulisan dan gambar (Putro dan Hidayat, 2018:84). Sedangkan interaksi adalah ketika sebuah objek atau seseorang dapat dapat memunculkan aksi atau tindakan terhadap objek lawan. Dengan penjelasan diatas, buku interaktif dapat diartikan sebagai kumpulan kertas berjilid yang berisi informasi berupa gambar dan tulisan, serta memiliki sifat mempengaruhi atau melakukan aksi.

2.6 Stres

Stres merupakan respon seorang individu terhadap segala bentuk stimulus berupa peristiwa, objek atau orang yang dianggap membahayakan atau mengancam sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman atau tertekan pada individu tersebut (Yusuf, 2018).

Stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan seorang individu terhadap suatu hal dengan kemampuan individu tersebut.

Sedangkan A. Baum (Shelley E. Taylor, 2003), mengemukakan bahwa stres merupakan pengalaman emosional yang negatif yang diikuti dengan perubahan kondisi tubuh, pemikiran dan tingkah laku seseorang yang bertujuan untuk menanggapi peristiwa yang terjadi.

3 Metode Penelitian

3.1 Metode Pengumpulan Data

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.

3.2 Analisis Data

1. Analisis matriks perbandingan

2. Analisis SWOT

4 Konsep Perancangan

4.1 Konsep Pesan

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang telah dilakukan mengenai kebutuhan informasi untuk para mahasiswa tentang stres yang dialaminya, penulis ingin membuat media pengenalan dan cara pencegahan terjadinya stres berlebihan di kalangan mahasiswa secara jelas dan mengedepankan aspek terapi psikologis berupa *self-improvement*. *Self-improvement* yang dimaksud adalah dengan cara memperbaiki kebiasaan dan pola berpikir. Salah satu faktor internal yang perlu diperhatikan untuk dapat menghindari stres akademik di kalangan mahasiswa yaitu dengan mempunyai *self-efficacy* yang tinggi. Untuk dapat meningkatkan *self-efficacy* seseorang, ia harus mengenali pikiran-pikiran yang tidak disadari dapat mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri.

4.2 Konsep Kreatif

Konsep kreatif yang digunakan yaitu melalui bentuk media interaktif berupa *fill-in journal*, dimana akan disampaikan mengenai pengenalan stres akademik, beberapa tips untuk mengelola stres, dan menyediakan ruang untuk menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan informasi yang diberikan. *Journaling* merupakan kegiatan yang dapat membantu mengenali diri seseorang dengan menuliskan aktivitas yang dilakukan dalam kesehariannya sehingga sesuai dengan konsep yang diangkat. *Journaling* juga dianggap sebagai salah satu cara yang efektif untuk menangani stres (*positivepsychology.com* diakses pada 29 Maret 2020). Konsep *fill-in journal* yaitu memberikan beberapa pertanyaan yang dapat mempengaruhi pembaca untuk menulis, sesuai dengan data yang telah penulis peroleh melalui penelitian mengenai pengelolaan stres. Dengan demikian, pembaca dapat melihat perkembangan emosinya dan membentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat mencegah terjadinya stres berlebihan pada mahasiswa.

4.3 Konsep Media

Penggunaan media bertujuan untuk menyampaikan informasi, pesan, dan pencegahan secara informatif dan persuasif terhadap target audiens agar dapat mudah dipahami dan diterima. Media utama yang digunakan yaitu berupa buku ilustrasi interaktif, buku menjadi media menyampaikan informasi yang bersifat jangka panjang, sekaligus menjadi media terapi dengan disediakannya ruang untuk menulis atau melakukan kegiatan *journaling*. Kegiatan menulis yang bertujuan untuk mengenal diri sendiri di dalam sebuah buku rancangan ini juga termasuk salah satu kegiatan relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengelola stres.

4.4 Konsep Visual

4.4.1 Layout

Buku ini menggunakan layout yang mempunyai *sequence* menurun atau lurus ke bawah dengan pengayaan *balance* dan *unity*. Penekanan diberikan pada ilustrasi untuk memperjelas teks. Pada bagian cover, diberikan *emphasis* atau penekanan di tengah yaitu pada gambar pintu, dan menggunakan *balance* yang simetris. Begitupun dengan mayoritas layout isi buku.



Gambar 1: Layout Cover Buku *Look Inside*

Sumber: Agnolia Safira, 2020

4.4.2 Tipografi

Jenis tipografi tersebut digunakan dalam buku ini untuk menunjukkan kesan yang ramah dan *personal* untuk pembaca dengan tetap memperhatikan *readability* dan *legibility* setiap *font*-nya.

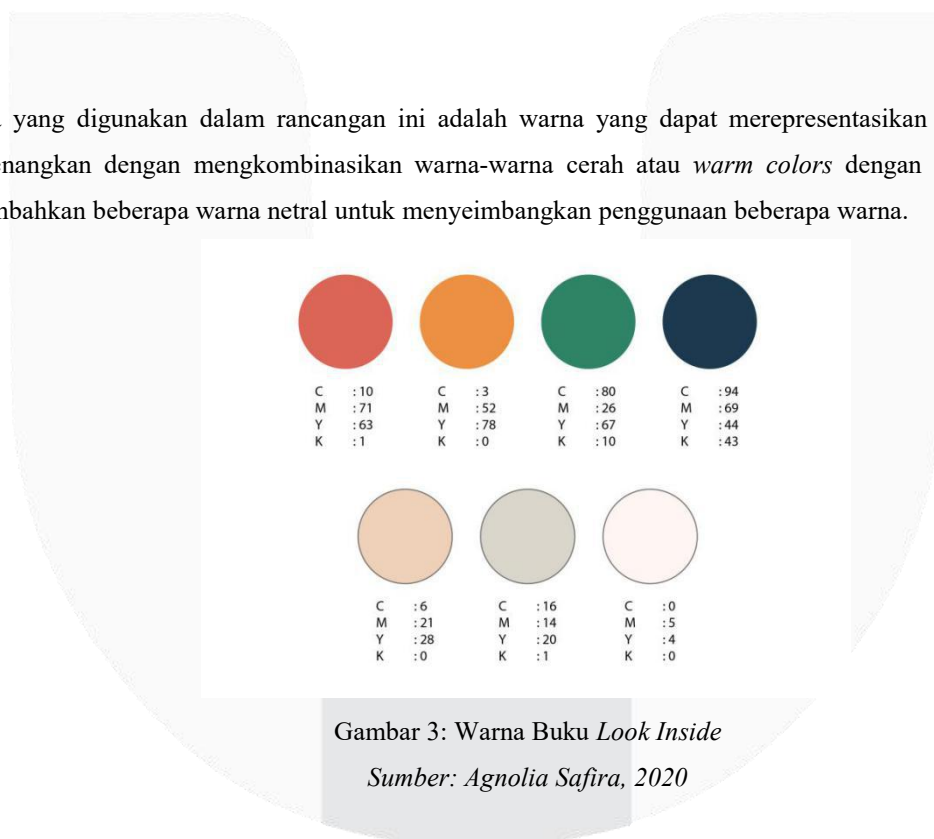


Gambar 2: Tipografi Buku *Look Inside*

Sumber: Agnolia Safira, 2020

4.4.3 Warna

Warna yang digunakan dalam rancangan ini adalah warna yang dapat merepresentasikan kesan ramah dan menyenangkan dengan mengkombinasikan warna-warna cerah atau *warm colors* dengan *cool colors*, serta menambahkan beberapa warna netral untuk menyeimbangkan penggunaan beberapa warna.



Gambar 3: Warna Buku *Look Inside*

Sumber: Agnolia Safira, 2020

4.4.4 Ilustrasi

Ilustrasi dalam perancangan buku ini menggunakan pengayaan doodle dan kartun agar terkesan personal dan mudah dikenali oleh pembaca.



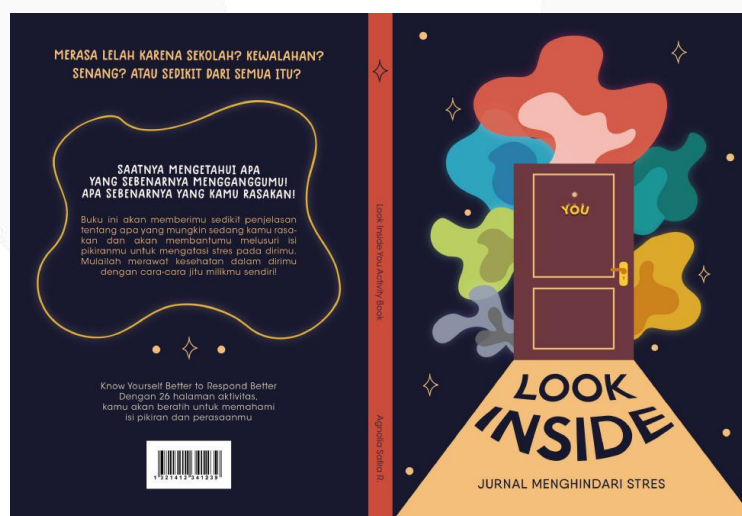
Gambar 4: Ilustrasi Buku *Look Inside*

Sumber: Agnolia Safira, 2020

4.5 Hasil Perncangan

a) Cover Buku

Cover buku berupa gambar pintu yang tertutup dengan tulisan “You” bagian atas pintu tersebut dan dengan judul buku “*Look Inside*”, sehingga pesan yang disampaikan melalui cover yaitu “*Look Inside You*” dengan sub-judul “Jurnal Menghindari Stres” untuk memberi tahu mengenai isi buku tersebut. Pintu tersebut diibaratkan sebagai jalan untuk melihat ke dalam pikiran seseorang, sedangkan warna yang keluar dari pintu merupakan emosi dan pemikiran yang ada di dalam diri seseorang yang perlu diketahui dan divalidasi keberadaannya.



Gambar 5: Cover Depan dan Cover Belakang

Sumber: Agnolia Safira, 2020

b) Konten Buku

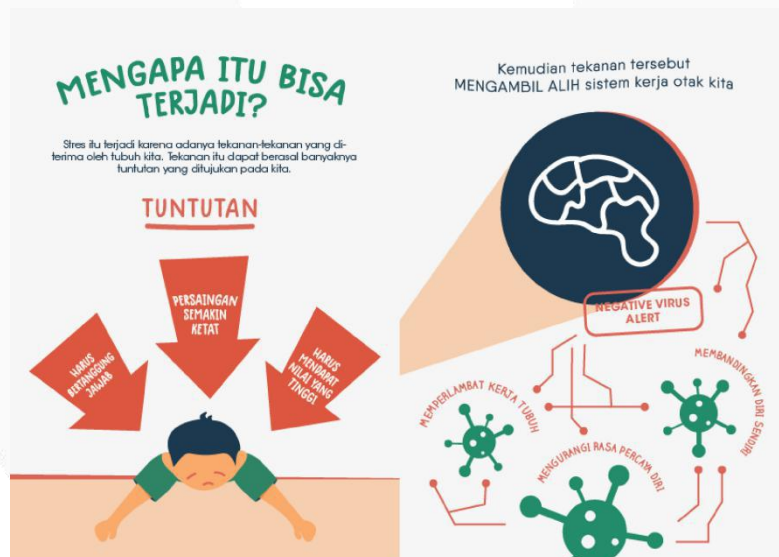
Konten isi buku ilustrasi interaktif ini dibagi menjadi tiga bagian untuk memudahkan pembaca menggunakan buku ini. Adapun pembagian tersebut sebagai berikut:

- Bagian pembahasan berisi delapan 18 yang menjelaskan gejala, dampak, dan solusi mengenai stres dan penanganannya.



Gambar 6: Penjelasan Gejala Stres Akadmeik

Sumber: Agnolia Safira, 2020



Gambar 7: Penjelasan Pemicu Stres Akademik

Sumber: Agnolia Safira, 2020

- Bagian halaman interaktif, berisi 26 halaman interaktif dengan 18 perintah persuasif yang sesuai dengan data dan teori yang diperoleh mengenai strategi untuk mengatasi stres. Bagian ini berfungsi sebagai pengingat akan hal-hal yang disukai dan dibanggakan oleh pembaca sekaligus sebagai cara untuk mencari tahu lebih tentang dirinya sendiri.



Gambar 8: Halaman Interaktif

Sumber: Agnolia Safira, 2020



Gambar 9: Halaman Interaktif

Sumber: Agnolia Safira, 2020



Gambar 10: Halaman Interaktif

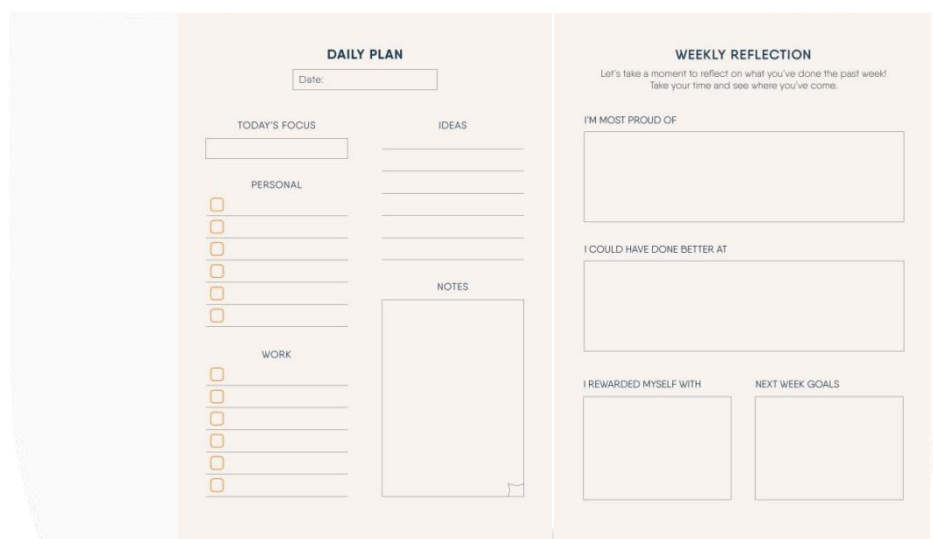
Sumber: Agnolia Safira, 2020



Gambar 11: Halaman Interaktif

Sumber: Agnolia Safira, 2020

- Bagian jurnal harian, berisi 24 halaman untuk membuat jadwal kegiatan dan refleksi mingguan, yaitu tujuh halaman jadwal kegiatan dan satu halaman refleksi diri mingguan. Halaman menyesuaikan kebutuhan untuk membuat kebiasaan baru yang memerlukan minimal satu bulan (dikutip dari *James Clear*, berjudul *How Long It Really Takes to Build a New Habit*, diakses pada 16 Juni 2020).



Gambar 12: Halaman Jurnal Harian

Sumber: Agnolia Safira, 2020

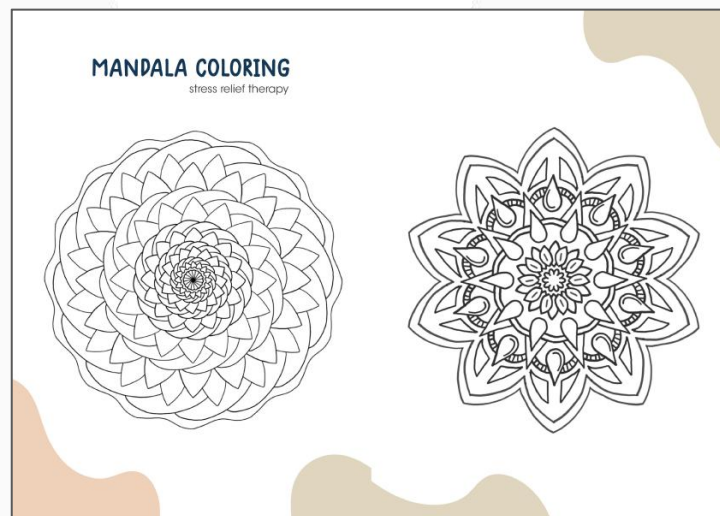
- Halaman quotes yang diselipkan dalam bagian jurnal harian yang berfungsi untuk memberi motivasi dan penyemangat kepada pembaca ketika melakukan kegiatannya.



Gambar 13: Halaman Quotes

Sumber: Agnolia Safira, 2020

- Bagian mengekspresikan emosi dan perasaan dengan metode art therapy yaitu disediakan beberapa halaman kosong untuk dapat diisi oleh pembaca dan juga memberikan sebuah ilustrasi mandala untuk diwarnai oleh pembaca.



Gambar 14: Halaman Mewarnai

Sumber: Agnolia Safira, 2020

c) **Media Pendukung**

Media pendukung berfungsi sebagai penunjang media utama, baik berupa souvenir maupun media lain yang memiliki informasi yang sama penting dengan media utama.

- Media Sosial (*Instagram*)



Gambar 15: Media Sosial *Instagram*

Sumber: Agnolia Safira, 2020

- Poster Promosi



Gambar 16: Poster Promosi Buku

Sumber: Agnolia Safira, 2020

- Bookmark



Gambar 17: Bookmark

Sumber: Agnolia Safira, 2020

- Stiker



Gambar 4.20 Stiker

Sumber: Agnolia Safira, 2020

5 Kesimpulan

Media buku ini memuat penjelasan mengenai stres secara dan stres akademik yang dapat menimpa seorang mahasiswa maupun pelajar dalam masyarakat umum, serta halaman-halaman interaktif yang mengajak pembaca untuk mengungkapkan perasaan, dan hal-hal yang menunjukkan kemampuan pembaca dengan tujuan sebagai

peringat bahwa mereka telah berhasil melakukan sesuatu. Dengan harapan, hal tersebut dapat melatih pembaca untuk mempunyai keyakinan yang kuat atas kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat mengatasi permasalahan persaingan sebaya dengan ringan.

Daftar Pustaka

- [1] Maulana, Amar. 2020. *Cara Mudah Berdamai dengan Diri Sendiri*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- [2] Purba, Olivia Dianina. 2019. *Daily Routines to Be a Happy Person*. Yogyakarta: Laksana.
- [3] Anggraini, L. and Nathalia, K., 2014. Desain Komunikasi Visual; dasar-dasar panduan untuk emula. *Bandung: Nuansa Cendekia*.
- [4] Yusuf, A., Fitryasari, P.K. and Nihayati, H.E., 2015. Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa.
- [5] Sutherland, R., 2003. *Graphic designer's color handbook*. Rockport Publishers.
- [6] Widiatmoko, Didit. 2019. *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: PT Kanisius
- [7] Anindya, G.S. and Sartika, D., 2018. Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung.
- [8] Sriati, A., 2008. Tinjauan tentang stres. *Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran*, p.1992.
- [9] Fogle, G.E. and Pettijohn, T.F., 2013. Stress and health habits in college students.
- [10] Pedersen, D., 2012. Stress carry-over and college student health outcomes. *College Student Journal*, 46(3), pp.620-627.
- [11] Klainberg, M., Ewing, B. and Ryan, M., 2010. Reducing stress on a college campus. *Journal of the New York State Nurses Association*, 41(2), p.4.
- [12] Holmes, T.H. and Rahe, R.H., 1967. The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.
- [13] Purwati, S., 2012. Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia. *Depok. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- [14] Pramithadewi, D.A. and Yanuvianti, M., 2019. Studi Deskriptif Mengenai Stres Akulturatif pada Mahasiswa Perantau Angkatan 2015 di Universitas Islam Bandung.
- [15] Sagita, D.D., Daharnis, D. and Syahniar, S., 2017. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), pp.43-52.
- [16] Putro, A.D. and Hidayat, S., 2018. Perancangan Buku Aktivitas Museum Layang-layang Indonesia Untuk Anak Usia 7-12 Tahun. *eProceedings of Art & Design*, 5(1).
- [17] Moradi Sheykhjan, T., 2015. Health Education Strategies for Coping with Academic Stress. *Online Submission*.
- [18] Bell, C.E. and Robbins, S.J., 2007. Effect of art production on negative mood: A randomized, controlled trial. *Art Therapy*, 24(2), pp.71-75.