BAB II
MENDAPATKAN KEBAHAGIAAN UNTUK MENGURANGI TINGKAT BUNUH DIRI

II.1 Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian (Rusyidi, 2007). Menurut Aristoteles, kebahagiaan itu dapat dibagi menjadi lima bagian, yaitu kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan kelembutan indrawi, kebahagiaan karena mempunyai sahabat, kebahagiaan karena mempunyai nama baik dan termasyhur, kebahagiaan karena sukses dalam berbagai hal dan kebahagiaan karena mempunyai pola pikir yang benar dan punya keyakinan yang mantap. Dengan tercapainya kelima hal ini, menurut Aristoteles barulah manusia akan mencapai bahagia yang sempurna.

Furham (2008) juga menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan, dan konsep kebahagiaan adalah merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau *satisfication with life* (Veenhoven, 2000). Diener (2007) juga menyatakan bahwa *satisfication with life* merupakan bentik nyata dari kebahagiaan yang merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian yang dihubungkan dengan kesehatan yang baik dan kreativitas yang lebih tinggi.

II.1.1 Kebahagiaan Menurut Agama Budha

Di dalam ajaran Budha yang terpenting adalah keyakinan.Di dalam Buddha Dhamma, Budha Gotama bersabda bahwa ada tiga macam kebahagiaan yaitu kebahagiaan duniawi, kebahagian tersebut dapat dicapai dengan keuletan, rajin dan semangat juang yang tinggi (*utthana-sampada*).Setelah berhasil mendapatkan kebahagiaan (harta kekayaan) sepatutnya perumah tangga berusaha menjaganya dan merawatnya (*arakkha-sampada*). Karena harta kekayaan dapat hilang dan lenyap oleh api (kebakaran), air (banjir, tsunami), gempa dan lain-lain. Walaupun sebenarnya pada dasarnya harta benda itu tidak kekal dan pasti akan lenyap, namun sepatutnya kita tetap merawatnya. Setelah merawatnya, seharusnya

mempunyai beberapa hal yaitu , *Kalyanamitta* (sahabat baik) dan keseimbangan (*samma jivikata*).

Kebahagiaan surgawi dapat dicapai dengan beberapa cara yaitu:

- Moralitas

  Dengan moralitas maka kebahagiaan surgawi juga dapat tercapai. Moralitas adalah bagian dari dhamma, menjalankan sila berarti juga menjalankan dhamma, yang dapat menghasilkan kebahagiaan.
- Dana

  Dengan berdana kebahagiaan surgawi juga dapat dicapai.
- *Panna*
- Dengan kebijaksanaan maka kita dapat membedakan yang baik dan buruk, sehingga kita akan terus melakukan hal baik yang dapat berdampak pada kebahagiaan.
- *Saddha*

  Dengan *saddha* atau keyakinan maka kita akan mudah melakukakan setiap ajaran Buddha.

Yang terakhir adalah kebahagiaan *paramatha*. Kebahagiaan Nibbana, atau kebahagiaan yang sejati. Ini adalah kebahagiaan yang paling tinggi, *Nibbanam paramam Sukham* dapat dicapai dengan terus mensucikan pikiran baik melalui meditasi maupun berdana atau perbuatan baik lainnya.

II.1.2 Mendapatkan Kebahagiaan Menurut Ilmu Pengetahuan

Aktifitas sehari-hari juga bisa memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan batin, menurut ilmu pengetahuan aktifitas ini dapat meningkatkan rasa bahagia. Berikut hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan:

1. Olahraga

   Profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Univeritas Arizona, Daniel M. Landers mengungkapkan bahwa dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental akan meningkat cepat. Selain itu daya pikir akan

bertambah jernih dan yang menggembirakan dapat mengurangi ketegangan atau stress serta membuat perasaan menjadi riang.

Berolahraga dapat membantu mengurangi kegelisahan hati dan bahkan dapat melawan kemarahan. Alasannya, saat jantung bekerja pada saat berolahraga, konsentrasi pikiran tidak akan terfokus pada urusan pekerjaan akan tetapi mengalihkan pikiran, aerobik yang rutin juga dapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular, sehingga tidak berlebihan dalam menyikapi suatu masalah. Aktifitas yang terbukti efektif dalam melawan ketegangan otak adalah senam, berjalan kaki, bersepeda, renang, jogging dan yoga.

Para ilmuan telah menemukan satu sistem hormon yang berfungsi sebagai morphine yang disebut endogenous opioids. Sistem hormon endogenous opioids, salah satunya ialah beta-endorphin, bukan hanya mengurangi perasaan nyeri dan memberikan kekuatan menghadapi kanker saja, tetapi juga menambah daya ingat, menormalkan selera, seks, tekanan darah dan ventilasi. Saat berolahraga, kelenjar pitutiari menambah produk beta-endorphin, dan sebagai hasilnya konsentrasi beta-endorphin naik di dalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih.

Jalan menuju kebahagian secara alami dapat diraih dengan menggerakkan tubuh secara rutin. Olahraga terbukti untuk meningkatkan hormon penumbuh rasa bahagia dalam otak kita, seperti adrenalin, serotonin, dopamin dan endorphin, yang merupakan pembunuh nomor satu penyakit hati. Sebuah survey di Inggris melaporkan 83% penderita depresi bergantung pada aktifitas olahraga dalam memperbaiki perasaan hati dan mengurangi kecemasan. Berolahraga selama 16 minggu secara rutin pada orang yang memiliki kadar depresi yang sedang mendapatkan efek bahagia. Penelitian di Universitas Duke membuktikan bahwa 60% penderita depresi yang menjalani olahraga 30 menit tiga kali seminggu selama enam bulan dapat melawan penderitaan tanpa harus menggunakan obat dokter.

2. Menghirup udara segar dan terkena sinar matahari

   Saat dilanda stres maka langkah awal yang harus segera anda lakukan adalah dengan meninggalkan ruang, tempat, dan melepaskan kenatan sejenak untuk mencari udara segar. Hal itu mampu menenangkan diri dari tekanan permasalahan yang mampu menggunjang kestabilan mental dan jiwa anda. Temukan tempat dengan udara yang segar dan memiliki pemandangan indah. Menurut penelitian ternyata saat tubuh terkena matahari pagi akan meningkatkan produksi vitamin D yang akan berdampak pula meningkatkan produksi hormon *Serotonin* dimana hormon ini juga dikenal sebagai hormon "*Bahagia*", dengan demikian perasaan akan merasa lebih baik.

3. Tersenyum

   Senyum membuat sistem imun bekerja lebih baik, fungsi imun tubuh bekerja maksimal saat seseorang merasa rileks. Menurut penelitian, flu dan batuk bisa hilang dengan senyum, senyum juga dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan system kekebalan tubuh, membuat seseorang tampak awet muda.Senyum melepas endorphin, pematik rasa alamiah, dan serotonin.Senyum ibarat obat alami yang bisa menghasilkan endorphin, pematik rasa alamiah, dan serotonin.Ketiganya adalah hormon yang bisa mengendalikan rasa sakit dan membuat awet muda. Senyuman menggerakkan banyak otot, akibatnya otot wajah terlatih.

   Orang yang sering tersenyum selalu berpikir positif dalam melakukan tindakan, sehingga apa yang di lakukannya akan mendapatkan hasil yang baik. Berbeda dengan orang yang selalu cemberut, sehingga mereka selalu bertindak terburu-buru dan sering berpikir yang negative kepada orang disekitarnya dan tersenyum mampu meningkatkan suasanan hati dan dapat membuat stamina tetap prima, sehingga dapat melakukan pekerjaan dengan baik walaupun keadaan hatinya tidak tidak baik.

II.2 Penyebab Bunuh Diri

Hwang-Sang Min, psikolog dari Yonsei University mengungkapkan bahwa orang Korea cenderung membentuk identitas mereka sesuai dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Selain itu, mereka juga memilki konsep Han yaitu konsep bersikap diam dan berusaha tabah walaupun dalam keadaan marah. Konsep Han sangat berat untuk dilaksanakan terutama jika sedang mengalami situasi buruk. Hal ini pemicu frustasi, depresi, dan akhirnya menyerah dengan cara bunuh diri. Faktor kedua adalah kurangnya program konseling di kalangan masyarakat Korea. Faktor ketiga yakni tidak adanya Agama.Agama juga memegang peran penting dalam tingginya kasus bunuh diri di Korea.Hampir setengah dari penduduk Korea tidak memilki agama (atheis) sehingga ketika mereka mengalami depresi, penghargaan terhadap nilai kehidupan teramat rendah. Faktor keempat adalah adanya kepercayaan teori reinkarnasi, sehingga orang yang sedang mengalami masalah berat cenderung lebih memilih untuk mengakhiri hidupnya. Mereka mempercayai bahwa dengan cara mati mereka akan dapat menjalani kehidupan baru yang mungkin lebih baik dari sekarang. Pihak kepolisian memperkuat laporan berbagai faktor tadi sebagai penyebab tingginya kasus bunuh diri di Korea.

Usia yang paling rentan pada kasus bunuh diri ini adalah mereka yang berusia di atas 61 tahun (31,65 %), diikuti kelompok usia 41-50 tahun (19 %), kelompok usia 31-40 tahun (17,2 %), dan sedangkan kelompok usia 51-16 tahun sebanyak 16,65 %.

Berikut data statistik penyebab kasus bunuh di korea :

- Masalah psikologis/psikiatris dengan data 28,28 %
- Masalah fisik/penyakit dengan data 21,88%
- Masalah ekonomi dengan data 16,17%

Menurut laporan kepolisian bahwa 28,8 % kasus bunuh diri disebabkan oleh masalah psikologis/psikiatris, 21,88 % karena masalah fisik/penyakit (mungkin depresi akibat sakit yang tidak kunjung sembuh), dan 16 % akibat masalah ekonomi.Berdasarkan data OECD (Organisation for Economic Co-operation and

Development) pada tahun 2010 menunjukkan angka 21,5 % kasus bunuh diri dari setiap 100.000 orang. Dari data ini, Korea tetap menduduki peringkat teratas kasus bunuh diri dari 30 negara anggota OECD.

II.2.1 Depresi

Depresi adalah gangguan kesehatan yang menyerang tubuh dan pikiran. Depresi juga disebut dengan istilah *major depression*, *major depressive*, dan *clinical depression* dan berdampak pada apa yang anda rasakan, pikirkan, dan perilaku. Depresi dapat menyebabkan variasi emosional dan masalah fisik.Banyak orang penderita depresi memilih untuk mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri.

II.2.2 Gejala Depresi

Gejala-gejala depresi antara lain:

- Merasa sedih
- Lekas marah atau frustasi walaupun pada hal yang kecil
- Hilang ketertarikan atau kesenangan pada aktifitas normal
- Mengurangi aktifitas hubungan intim
- Insomnia ataupun terlalu banyak tidur
- Berubahnya selera makan – seringkali kasus depresi mengurangi selera makan dan menyebabkan hilangnya berat badan, tapi pada beberapa orang depresi menyebabkan meningkatnya selera makan dan bertambahnya berat badan.
- Rasa bergejolak atau gelisah
- Lambat dalam berpikir, berbicara, atau bergerak
- Ketidaktegasan, mudah teralihkan, dan berkurangnya konsentrasi
- Lelah dan hilang energi – bahkan tugas kecil membutuhkan usaha yang lebih
- Bermasalah dalam berpikir, berkonsentrasi, membuat keputusan dan mengingat sesuatu
- Sering berpikir kematian, penderitaan atau kejatuhan
- Menangis untuk alasan yang tidak jelas
- Memiliki masalah fisik yang tidak terjelaskan seperti sakit punggung atau sakit kepala

- Gejala pada remaja dan usia belasan adalah gelisah, perasaan marah dan menghindari interaksi sosial

II.2.3 Penyebab Depresi

Seperti halnya banyak penyakit mental, depresi ini muncul karena banyak faktor antara lain:

- Perbedaan biologis. Orang dengan depresi akan muncul perubahan aktifitas pada otak.
- Neurotransmitter. Secara alami muncul hubungan secara kimiawi pada suasana hati yang memiliki peran pada depresi.
- Harmon. Berubahnya keseimbangan hormon tubuh menjadi pemicu depresi. Perubahan hormon dapat dihasilkan pada tiroid yang bermasalah, menopause dan beberapa kondisi lain.
- Garis keturunan. Depresi muncul pada orang yang memiliki anggota keluarga yang juga mengalami kondisi tersebut. Ilmuan sedang mencoba untuk menemukan gen apa yang mungkin terlibat dalam menyebabkan depresi.
- Kejadian hidup. Kejadian seperti kematian atau kehilangan orang yang dicintai, masalah keuangan dan stress tinggi dapat memicu depresi pada beberapa orang.
- Trauma masa kecil. Kejadian traumatis pada saat anak-anak, bisa dapat menyebabkan perubahan permanent pada otak.

II.3 Solusi Permasalahan

Korea adalah negara dengan tingkat bunuh diri tertinggi di dunia, dikarenakan banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi. Tidak hanya terjadi pada usia lanjut tetapi angka tertinggi terjadi pada orang di usia produktif. Hal ini telah menjadi kebiasaan atau budaya yang dianggap hal biasa bagi masyarakat Korea.Sehingga perlu diadakannya edukasi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya depresi dengan melakukan kampanye kebahagiaan.

Melihat permasalahan yang ada didalam masyarakat Korea, kebahagiaan yang didapatkan dengan cukup dan sederhana dapat mengurangi tingkat depresi yang

dapat pula mengurangi jumlah kasus bunuh diri dengan menggunakan pendekatan rasional untuk remaja usia produktif lebih mudah dipahami dan mudah dilakukan merupakan solusi yang diambil.

II.3.1 Kampanye

Kampanye sosial merupakan sarana atau media informasi yang menkomunikasikan pesan-pesan yang berisi tentang masalah sosial kemasyarakatan, dan bersifat non komersil. Tujuan dari kampanye sosial adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan gejala-gejala sosial yang sedang terjadi. Kriteria penentuan kampanye pelayanan masyarakat adalah:

- Non Komersil
- Tidak bersifat keagamaan
- Tidak bermuatan politik
- Berwawasan nasional
- Diperuntukan bagi semua masyarakat
- Diajukan oleh organisasi yang telah diakui dan diterima
- Dapat diiklankan
- Memiliki dampak dan kepentingan tinggi sehingga mendapat dukungan media lokal maupun nasional.

Kampanye merupakan media yang dapat menjangkau secara langsung masyarakat, dapat lebih mudah mengajak secara persuasif masyarakat untuk dapat merubah kebiasaan yang kurang baik menjadi lebih baik, dengan memperlihatkat kenyataan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kampanye sosial sebagai media informasi dapat mempermudah masyarakat untuk mengetahui masalah yang terjadi dengan membahas secara ringkas tentang permasalahan yang terjadi serta cara penanggulangan dari masalah itu sendiri.

II.3.1.1 Jenis-Jenis Kampanye

Kampanye secara umum dapat dibedakan ke dalam tiga kategori berdasarkan motivasi kampanye, seperti diungkapkan oleh Charles U. Larson (1992). Ketiga jenis kampanye itu adalah:

- Kampanye yang berorientasi produk, pada umumnya terkait dengan bisnis. Dalam istilah yang lain kampanye ini juga disebut sebagai commercial campaigns. Motivasi yang mendasarinya adalah untuk memperoleh keuntungan finansial.
- Kampanye yang berorientasi pada kandidat dan umumnya dimotivasi untuk mendapatkan kekuasaan politik. Oleh karena itu, kampanye jenis ini juga sering disebut sebagai political campaigns atau kampanye politik. Tujuannya antara lain untuk memenangkan pemilu atau menduduki jabatan politik.
- Kampanye yang berorientasi pada tujuan-tujuan yang bersifat khusus atau seringkali berdimensi perubahan sosial. Oleh karena itu, kampanye jenis ini sering juga disebut sebagai social change campaigns yang bertujuan untuk menangani masalah-masalah sosial melalui perubahan sikap dan perilaku publik yang terkait.

Pada dasarnya, berbagai jenis kampanye yang tidak termasuk dalam kampanye produk dan kampanye politik bisa dimasukkan dalam jenis kampanye perubahan sosial.Tahap awal dari kegiatan kampanye biasanya diarahkan untuk menciptakan perubahan pada tataran pengetahuan atau kognitif.Pada tahap ini pengaruh yang diharapkan adalah munculnya awareness (kepedulian) tentang isu tertentu.Tahap berikutnya diarahkan untuk menciptakan perubahan attitude (sikap) Sasarannya adalah untuk memunculkan rasa simpati dan keberpihakan khalayak pada isu-isu yang menjadi tema kampanye.Kemudian tahap terakhir adalah menciptakan perubahan perilaku.

II.3.1.2 Manfaat Kampanye

Kampanye merupakan salah satu jenis komunikasi masa yang mampu menyampaikan pesan secara sistematis yang ditujukan kepada khalayak sasaran agar bisa diterima dan dicerna baik sehingga tujuan dari kampanye tercapai, oleh karena itu, kampanye mampu memberikan manfaat yang sangat besar dalam penanggulangan suatu masalah.

II.3.1.3 Media Kampanye

Media Kampanye adalah alat penghubung, perantara dan sarana serta saluran alat komunikasi untuk menyampaikan pesan kepada khalayak sasaran dengan perencanaan yang sistematik dan berharap mendapat tanggapan dari penerima pesan. Jadi, bisa disimpulkan bahwa media kampanye adalah media yang digunakan dalam kampanye, yang berfungsi untuk menyampaikan pesan atau informasi yang akan disampaikan dalam kampanye tersebut sehingga bisa diterima dan tepat sasaran terhadap khalayak yang dituju. (Dr.Deddy Mulyana, 1996).

Sekarang ini, media kampanye sangat beragam, baik itu media kampanye berbentuk cetak, elektronik, atau sampai media kampanye luar ruang. Tetapi pada umumnya media kampanye digolongkan menjadi 2 bagian, yaitu :

- Media lini atas, seperti TV, radio, koran, majalah, balligho, billboard, spanduk, poster, dan sebagainya.
- Media lini bawah, seperti brosur, flyer, leaflet, katalog, gimmick, dan sebagainya.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kasus.Metode studi adalah penelitian yang berkenaan dengan ilmu sosial. Metode studi kasus merupakan strategi penelitian dalam pertanyaan untuk hasil dari suatu penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.

II.4 Khalayak Sasaran

Target sasaran secara umum dalam kampanye kebahagiaan terbagi berdasarkan kepada :

a. Demografis

Secara primer kampanye ini di khususkan untuk remaja:

1. Usia : 17 – 25 Tahun

   Usia ini dipilih karena pada usia ini seseorang rentan terkena depresi karena pada usia produktif seseorang lebih banyak menerima tekanan yang dihadapkan dengan pilihan yang terlalu banyak dalam hidupnya.

2. Jenis Kelamin : Laki – laki dan Wanita

   Karena kampanye ini bertujuan menyadarkan bahwa kebahagiaan bisa didapatkan dari hal yang sederhana maka laki – laki maupun wanita bisa menjadi target sasaran.

3. Status sosial : Semua kalangan

   Kampanye ini adalah kampanye yang mudah dilakukan oleh siapapun karena sangat berdekatan dengan kehidupan dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari maka dari itu semua kalangan dapat melakukannya.

b. Psikografis

Dilihat dari gaya hidupnya untuk usia 17 -25 tahun mereka menggunakan waktunya untuk menentukan arah hidup untuk masa depan. Pada usia produktif ini biasanya seseorang menerima tekanan dan pilihan hidup, orang yang banyak menerima pilihan tentu harus mengambil keputusan. Pengambilan keputusan ini juga diiringi oleh banyak pertimbangan sehingga seseorang pada usia produktif rentan terkena depresi.