BAB I
PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Kesehatan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Baik kesehatan fisik ataupun kesehatan pikiran akan menentukan tingkat produktifitas dari setiap individu. Namun adakalanya kesehatan pikiranlah yang paling berpengaruh dalam kehidupan setiap manusia atau dalam hal ini sering disebut stres. Stres merupakan respon alamiah tubuh terhadap situasi yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman akan keberadaannya. Stres dapat mengakibatkan ketidakstabilan antara fisik dan emosi. Padahal kestabilan emosi sangat berpengaruh terhadap kesehatan jasmani dan mental, yaitu berfikir logis dan berperasaan positif.

Setiap orang pasti mengalami stres, baik anak, remaja, dewasa, bahkan lansia, baik yang tingkatannya ringan, sedang ataupun berat. Faktor penyebab stres bisa dalam aktifitas sehari-hari, seperti lingkungan kerja, lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan luar lainnya serta dapat bersumber dari diri sendiri. Stres dapat sangat berpengaruh besar, terutama bagi penderita stres berat. Stres yang cukup berat dapat mengganggu kesehatan, bahkan kematian atau bunuh diri. Dampak dari stres menimbulkan efek negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dan dapat menghambat produktifitas kerja karena kehilangan *mood* untuk melakukan aktifitas sehingga dapat menimbulkan penundaan pekerjaan.

Biasanya stres dikaitkan dengan penyakit kejiwaan. Namun ada kalanya stres dapat dikaitkan dengan penyakit fisik. Banyak buku-buku kedokteran menyatakan bahwa hampir 50-70% penyakit fisik disebabkan oleh stres atau tekanan. Hal tersebut dapat terjadi akibat dari penyakit kejiwaan yang dapat menyerang fisik apabila daya tahan tubuh penderita dalam keadaan lemah. Ketidaktahuan masyarakat, khususnya di kota Bandung mengenai bahaya dari stres mengakibatkan banyaknya kasus bunuh diri.

Dalam fenomena yang tengah terjadi akhir-akhir ini, terdapat banyaknya kasus bunuh diri marak di kalangan mahasiswa dan sebagian besar penyebabnya adalah stres. Seperti yang telah terjadi pada mahasiswa ITB yang loncat bunuh diri dari lantai 3 kamar kostnya diduga depresi. Berita tersebut ditulis di *website* www.boulevarditb.com 19 Februari 2015. Kasus tersebut hanyalah merupakan salah satu fenomena yang terjadi baru-baru ini. Jika stres terus dibiarkan maka kemungkinan kasus tersebut terulang kembali.

Terdapat informasi beragam mengenai stres mulai dari buku, *website* bahkan *e-book* yang menginformasikan mengenai bahaya stres, dampak dari stres, bahkan kiat khusus untuk mengatur dan mengubah stres menjadi suatu motivasi khusus. Namun sajian dalam informasi tersebut tidak begitu menarik perhatian, baik dalam desain, *layout* dan visual serta konten dari dalam buku yang sudah tersedia tdak dapat mudah dipahami dengan menyajikan konten yang terlalu panjang dan dengan bahasa yang baku. Sehingga peran dari desain komunikasi vusal ini adalah untuk merancang kembali informasi-informasi yang telah tersedia menjadi suatu bacaan yang menarik dan mudah dipahami.

I.2. Identifikasi Masalah

Berikut ini adalah identifikasi masalah yang berhasil disimpulkan berdasarkan latar belakang sebelumnya:

- Masyarakat di kota Bandung belum memahami dampak serius dari stres yang berkelanjutan.
- Banyaknya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa di kota Bandung sebagian besar diakibatkan oleh stress.

I.3. Rumusan Masalah

“Bagaimana cara memberikan informasi kepada mahasiswa yang belum atau sedang mengalami stres di kota bandung untuk dapat mengurangi dan mengatasi atau mengatur stres dengan baik?.”

I.4 Batasan Masalah

Pada masalah ini akan dibatasi hanya pada penderita stres untuk mahasiswa S1 berusia 19-24 tahun yang berada di wilayah kota Bandung.

I.5 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan dari perancangan ini adalah

- Memberikan informasi kepada penderita stres mengenai cara-cara mengurangi dan mengatasi atau mengatur stres
- Memberikan informasi mengenai dampak dari stres yang berkelanjutan sehingga penderita stres dapat melakukan pencegahan.
- Membantu atau memotivasi penderita stres untuk tidak terlalu larut dalam sebuah masalah.
- Membantu penderita stres untuk tetap dapat berfikir jernih dan berfikir positif terhadap segala permasalahan, serta membantu menumbuhkan kebiasaan berfikir positif.