

## KAMPANYE LINTAS BUDAYA UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PARUH WAKTU DI INGGRIS

**Athaya Zahra**

Creative Advertising Program, Visual Communication Design Department, School of Design,  
Bina Nusantara University  
Jakarta, Indonesia 11480  
athaya.zahra@binus.edu

### ABSTRACT

*Contrary to numbers of labour markets in England, which have been increased presently, the mental health issue regarding work stress has become more threatening in the past five years. Surprisingly, the dominant group is young ages between 18-29-years-old, particularly full-time students who have a part-time job or work. This circumstance is unfortunate, given the fact that young people are likely to be the key to drive the industry innovation forward. However, the core problem of this matter is current stress relief method that has been provided by a company or institution is probably less relevant to student's culture and demands. In-depth research was conducted through secondary and primary studies, such as literature analysis; observation of DMU Mental Health Day event; online questionnaire of 50 DMU students; an interview with DMU Employability and Wellbeing staff; interviews with 3 DMU Britain students, and a focus group involving East Asia students. As a result, key findings were revealed, including: 1) 40 out of 44 DMU full-time students who have part-time job felt stressed due to working; 2) what young people need the most when they were stressed was a short break; 3) East Asia cultures have certain treatments which helped students to get relaxed; 4) students showed less interest in joining stress management services provided by the University and preferred to resolve the problem individually due to the fact that students believe it was their personal. Through this study, ESCAPE15, a social campaign prototype was designed to examine the effectiveness of East Asian relief method in order to alleviate part-time student's stress in England.*

**Keywords:** Campaign, Cross-cultural, Stress, Part-time students, England

### ABSTRAK

*Berbanding terbalik dengan kapasitas lapangan tenaga kerja di Inggris yang saat ini meningkat, isu kesehatan mental akibat pekerjaan menjadi ancaman sangat membahayakan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Fakta mengejutkan, isu ini didominasi oleh usia muda 18-29 tahun, terutama mahasiswa paruh waktu yang memiliki pekerjaan diluar jam studi. Kondisi ini sangat memprihatinkan mengingat faktanya kaum muda merupakan kunci kesuksesan beragam industri ke depan. Akan tetapi, permasalahan utama dari persoalan ini justru terletak pada kurangnya relevansi akan metode pemulihan stres yang dialokasikan oleh perusahaan-perusahaan atau institusi tingkat tinggi saat ini dengan kebutuhan dan budaya mahasiswanya. Lewat serangkaian metode studi sekunder dan primer, seperti analisa literatur; observasi pada acara DMU Mental Health Day; survei 50 mahasiswa De Montfort University (DMU), UK; wawancara dengan staf DMU Employability and Wellbeing; wawancara dengan tiga mahasiswa DMU, dan studi kelompok dengan mahasiswa-mahasiswa Asia Timur, hasil studi mendapatkan: 1) 40 dari 44 mahasiswa paruh waktu DMU, yang memiliki kesibukan paruh waktu, menderita stres akibat pekerjaan; 2) hal yang sangat dibutuhkan mahasiswa saat dibawah tekanan pekerjaan adalah istirahat singkat; 3) budaya Asia Timur memiliki beberapa metode penyembuhan yang dapat membantu mahasiswa menjadi lebih rileks; 4) mahasiswa DMU menunjukkan kurangnya ketertarikan untuk mengikuti manajemen stres yang dilaksanakan oleh pihak universitas dan lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Lewat studi ini, ESCAPE15, sebuah prototipe berbentuk kampanye sosial dirancang untuk menilai sejauh mana keefektifan budaya Asia Timur dalam mengurangi tingkat stress mahasiswa paruh waktu di Inggris.*

**Kata Kunci:** Kampanye, Lintas budaya, Stres, Mahasiswa paruh waktu, Inggris

## PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental akibat pekerjaan bukanlah hal baru yang terjadi di Inggris, hal ini sudah dibicarakan sejak 50 tahun lalu (Adam, 1965) dan masih menjadi isu besar hingga kini. Menurut Katie Silver (Silver, 2017) terdapat beberapa perusahaan di Inggris yang belum memiliki fasilitas pemulihan kesehatan mental bagi pekerja-pekerjanya. Hal ini tidak hanya menambah daftar masalah kesehatan mental di Inggris namun juga aspek ekonomi. Lebih dari 45 juta jam kerja terbuang sia-sia akibat pekerja yang mengalami stres sejak tahun 2013 hingga 2016 (Wheeler, 2016), dan kurang lebih 300.000 pekerja kehilangan pekerjaannya (Silver, 2017).

Lewat studi ini, penulis mencoba mengembangkan dan menguji sebuah metode baru pemulihan stres pada pekerja muda paruh waktu yang juga merangkap sebagai mahasiswa/i De Montfort University, UK. Metode lintas budaya dipilih untuk melihat sejauh mana hubungan antara dua budaya kontras (individualis vs. kolektif) dapat membawa dampak besar terhadap tingkat stres mahasiswa/i. Terlebih, sudut pandang lintas budaya ini seringkali diabaikan dalam proses pemulihan stres.

## METODE PENELITIAN

Fokus metodologi studi dibagi menjadi tiga kelompok perspektif: mahasiswa/i paruh waktu DMU sebagai obyek utama, mahasiswa/i Asia Timur DMU sebagai perwakilan budaya kolektif, dan *DMU Health Promotion and Wellbeing* sebagai representatif fasilitas pemulihan stres yang didukung oleh institusi. Lewat metode triangulasi (Denzin, 1970), serangkaian pendekatan dilakukan untuk mendapatkan hasil kredibel dan validasi data.



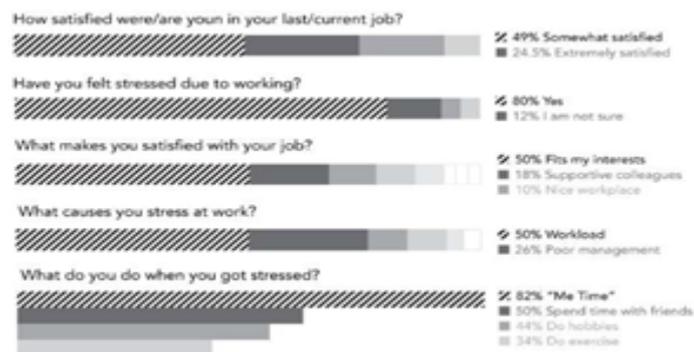
**Gambar 1.** Metode triangulasi (adaptasi dari Denzin, 1970)

Pertama, penulis melakukan observasi terhadap acara tahunan *DMU Mental Health Day 2017* dengan tujuan untuk melihat bagaimana pengelolaan fasilitas dari institusi terhadap mahasiswa/i yang memiliki masalah kesehatan mental dan bagaimana respon mahasiswa/i terhadap fasilitas tersebut. Setelah observasi dilakukan, 50 mahasiswa/i paruh waktu DMU dipilih untuk menjadi responden survei online dengan obyektif untuk melihat kebutuhan, perilaku, dan perspektif mahasiswa/i akan stres pada pekerja muda. Dari 50 responden tersebut, dipilih 3 mahasiswa/i dengan kewarganegaraan Inggris untuk menjadi responden wawancara mendalam. Tujuannya untuk menggali *insight* akan faktor utama penyebab stres, motivasi untuk mengikuti jasa manajemen stres, dan bagaimana cara yang menarik untuk mengikuti sebuah kampanye. Keseluruhan data yang didapat kemudian didiskusikan kembali dengan staf DMU yang berperan sebagai pengelola kesehatan mental mahasiswa/i. Di sisi lain, studi kelompok dengan 6 mahasiswa Asia Timur yang berasal dari Taiwan, Jepang, dan China dilakukan untuk menganalisa keunggulan teknik-teknik relaksasi dari masing-masing budaya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Stres Akibat Pekerjaan di Inggris*

Stres dalam kaitannya dengan pekerjaan dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang sudah tidak dapat mengendalikan tuntutan pekerjaannya lagi (HSE UK, 2016). Menurut data yang didapat dari *Health and Safety Executive United Kingdom* (HSE UK, 2016), terdapat 488.000 kasus terkait stres pada pekerjaan pada tahun 2015-2016 yang melanda kurang lebih 100.000 pekerja, dimana 37% diantaranya berdampak pada kesehatan fisik dan mengakibatkan 45% dari keseluruhan jam kerja terbuang sia-sia. Dapat disimpulkan bahwa stres akibat pekerjaan merupakan masalah yang cukup krusial di Britania Raya. Hal ini pun tidak dipungkiri oleh mahasiswa/i paruh waktu De Montfort University pada saat merespon survei online yang disebar oleh penulis. Fakta menarik ditemukan bahwa 24,5% mahasiswa/i mengaku sangat puas dengan pekerjaan paruh waktu yang dipilihnya dan 49% diantaranya merasa cukup puas, namun yang mengejutkan 40 dari 44 mahasiswa/i atau sama dengan 90% koresponden mengakui pernah atau sedang mengalami stres pada pekerjaannya. Untuk menggali lebih dalam akan data yang didapat, penulis pun meninjau ulang hal atau faktor apakah yang membuat para pekerja muda tersebut puas dengan pekerjaannya. 25 mahasiswa/i mengaku merasa senang dengan pekerjaannya karena sesuai dengan minat yang ditekuni. Hal ini uniknya berbanding terbalik dengan hasil studi sebelumnya (Bassi, 2017), dimana mayoritas mahasiswa/i strata-1 dan strata-2 mengalami tekanan yang luar biasa pada periode sebelum upacara kelulusan. Tekanan ini berupa tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan secepatnya setelah para mahasiswa/i lulus, sedangkan beberapa dari mereka masih mencari tau arah karir yang ingin digeluti. Hal ini juga didukung dengan laporan riset *Growth from Knowledge United Kingdom* (GfK NOP, 2013), dimana generasi millennial (usia 18-29 tahun) adalah generasi dengan tingkat stress akan pekerjaan tertinggi di Britania Raya. Pada akhirnya, salah satu jalan keluar yang ditempuh adalah mengambil pekerjaan yang kurang relevan dengan minatnya. Di sisi lain, banyak mahasiswa/i yang berlomba-lomba mencuri *start* dengan mengambil pekerjaan paruh waktu setelah jadwal studi mereka pada hari itu selesai. Namun, hal ini menimbulkan permasalahan yang baru dikarenakan beban mental yang dipikul menjadi dua kali lipat. Hal ini dibuktikan dari hasil survei online dimana 50% responden mengakui mengalami stres akibat bobot kerja yang melampaui batas, sedangkan 26% lainnya merasa sangat terganggu dengan manajemen perusahaan yang buruk. Faktor eksternal seperti ini pun tatkala memengaruhi berkurangnya semangat kerja para pekerja muda sehingga menimbulkan gangguan pola makan dan tidur. Kelompok riset Mintel (Mintel, 2015) mendapati 40% pekerja muda mengalami kelehan fisik akibat pekerjaannya dan 26% lainnya khawatir akan mengalami hal tersebut di masa yang akan datang.



**Gambar 2.** Hasil online survei dengan 50 mahasiswa DMU

### *Fasilitas Penanganan Stres oleh Institusi vs. Industri di Inggris*

Meskipun faktanya sulit untuk menghindari tekanan dalam pekerjaan, tak dapat dipungkiri jika tingkat stres seseorang dapat diatasi dengan penanganan yang tepat. Melihat jumlah mahasiswa/i paruh waktu bertambah secara signifikan dari tahun ke tahun (WGSN, 2015), beberapa institusi di Inggris menyediakan jasa manajemen stres yang berkaitan dengan kemampuan kerja, termasuk De Montfort University.

*"If I'm not here in the library, I'm in lecturer, or I'm at work – there isn't time for anything else"* (WGSN, 2015).

Tak hanya pihak institusi yang menyediakan fasilitas pendukung, beberapa perusahaan juga melakukan hal serupa. Namun yang mengejutkan, hanya 17% dari keseluruhan perusahaan di Inggris yang menyediakan fasilitas pengelolaan stres bagi para pekerjanya, mayoritas oleh perusahaan-perusahaan multinasional (Young, V., Bhaumik, 2011). Baik fasilitas yang disediakan oleh pihak institusi dan industri didominasi oleh diskusi informal

ataupun aktivitas berkelompok seperti pelatihan, mindfulness program, mentoring, ataupun seminar umum (M O, Brenda and Steve, 2000; (DMU Mental Health and Wellbeing, 2017)). Akan tetapi, sejauh manakah tingkat keefektifan fasilitas-fasilitas tersebut dapat mengurangi stres para pekerja muda?.

Menurut teori Hofstede (2002) mengenai dimensi budaya, masyarakat Inggris dikategorikan sebagai kelompok budaya individualis. Kategori ini dapat di deskripsikan lewat tiga aspek besar yakni nilai personal, pola atau sikap dalam bekerja, dan *self-treatment*. Sebagai contoh, masyarakat individualis cenderung menempatkan posisi masing-masing individu sebagai kedudukan tertinggi. Hal ini membangun pribadi mereka menjadi lebih independen, disiplin, dan kompetitif dibandingkan dengan masyarakat kolektifis (mayoritas masyarakat asli Asia Timur). Dalam hal pekerjaan, masyarakat individualis lebih memilih untuk menyelesaikan pekerjaan dengan cara seorang diri ketimbang aktifitas kelompok kelompok (MacFarlane, 1978; Hofstede, 2002). Sehingga dapat disimpulkan, fasilitas yang didukung oleh pihak institusi ataupun industri berbanding terbalik dengan tradisi para pekerja muda di Britani Raya.

Mengutip hasil survei (gambar 2), 82% atau setara dengan 41 dari 50 mahasiswa/i paruh waktu memilih untuk menghabiskan waktu secara perseorangan saat menghadapi stres, dan 25% memilih untuk menghabiskan bersama teman-teman. Ketika digali lebih dalam, 41 mahasiswa tersebut merasa permasalahan pekerjaan merupakan persoalan yang pribadi.

*“I’ve been stressed often enough in my life that I can de-stress well on my own and find these sort of schemes (stress management service) only make me more stressed”* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017).

*“A lot of companies, they have human resources that can help you if you need anything from any problems, but some people don’t want to tell them what’s going on. I know cause me as well”* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017).

*“I wouldn’t be interested to join (any group activities) necessarily because that’s my problem. I don’t like being around other people or training sessions”* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017).

**Tabel 1.** Hasil *online* survei dengan 50 mahasiswa DMU

Stress management type	Questionnaire (%)	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Individual treatment ( <i>without face-to-face interaction</i> )	28%			
One-to-one consultation with DMU staff	28%	-	-	-
Public coaching or training	6%	-	-	-
Interactive games	12%	-	-	-
Not interested to join ( <i>self treatment</i> )	22%			

Dari hasil survei dan wawancara mendalam yang dilaksanakan oleh penulis kepada mahasiswa/i paruh waktu DMU, didapat bahwa istirahat sejenak menjadi keperluan mendesak saat mengalami tekanan pekerjaan. Istirahat sangat dibutuhkan untuk meredakan ketegangan pada mental dan fisik sebelum stres memuncak, sehingga mereka dapat menyelesaikan pekerjaan kembali. Menariknya, konsep ‘istirahat secara personal’ sudah sempat disinggung di beberapa studi sebelumnya (Fritz, C., Ellis, A M., Demsky, C., Lin, B C., Guros, 2013 ; NHS UK, 2015). Kemungkinan terbesar yang mengakibatkan penyimpangan pola penanganan yakni kurangnya komunikasi antara organisasi penyelenggara dengan mahasiswa/pekerja muda paruh waktu di Inggris sebagai subyek utama.

### **Masalah Promosi Fasilitas Penanganan Stres**

Di samping perkara tidak signifikannya metode penanganan stres yang dikelola institusi dan industri di Inggris, terdapat kelemahan lain dilihat dari aspek promosi dan iklan. Menurut laporan GfK NOP tahun 2011 (Young, V., Bhaumik, 2011), cara komunikasi yang banyak dilakukan oleh organisasi pengelola kesehatan mental adalah dengan diskusi verbal lewat surat elektronik, sarana komunikasi internal antar karyawan, dan buletin digital. Penggunaan bahasa visual juga jarang ditekankan. Sedangkan, hasil dari wawancara dan observasi terhadap mahasiswa/i DMU membuktikan bahwa generasi muda Inggris tidak memperlihatkan ketertarikan

lewat implementasi promosi demikian. Hal ini pula yang mengakibatkan sedikitnya jumlah mahasiswa yang ikut tergabung dalam acara *DMU Mental Health Day 2017* (mayoritas dari mereka tidak mengetahui dikarenakan mengabaikan pemberitahuan yang ada).

*“Some students don’t really know what our service is. We would like to help them if they have specific issue regarding work and giving what they need”* (Andy Morris, DMU Employability and Mentoring, 2017).



**Gambar 3.** Buletin internal-pemberitahuan DMU Mental Health Day (DMU on email, 2017)



**Gambar 4.** Halaman web *UK National Work-Stress Network* (Workstress.net, 2017)

*“I think the biggest problem with current advertisement is they are blend with other adverts such as the colors. If they make it brighter, more people will know about it. Moreover, ‘DMU Employability Mentoring’ or ‘DMU Mental Health’ sounds really...it’s not something you want to talk about”* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017). Mengutip kriteria visual yang cenderung diminati generasi millennial Inggris dari beberapa studi (Michel, 2004; Hackley, C. and Hackley, 2015), didapatkan hasil sebagai berikut:

*Positioning:* percaya diri dalam mengambil keputusan

Tata letak: menggunakan teknik kesederhanaan. Semakin sedikit informasi yang diberikan semakin baik (hanya fokus di pesan utama)

Judul: tidak mengangkat kata-kata ‘stres’ ataupun ‘kesehatan mental’, melainkan kata-kata yang berhubungan dengan keseharian anak muda dan bersifat membangun

Pesan: mengutamakan dampak positif (dominan solusi dibanding masalah)

Gambar: diharuskan mempunyai nilai orisinalitas yang tinggi

Warna: penggunaan warna-warna cerah

Aplikasi kata/huruf: mempunyai sifat kuat dan tugas

Pemilihan media: media unik yang sering dijumpai sehari-hari

Lewat wawancara intensif, mahasiswa/i DMU menambahkan jika generasi muda Britania Raya akan mudah terpicat dengan visual yang mengangkat unsur humor dengan pendekatan ilustrasi.

### **Metode Relaksasi Asia Timur**

Lewat hasil studi, dapat dipastikan bahwa mahasiswa/i paruh waktu di Inggris mengharapkan bentuk relaksasi untuk mengurangi stres yang dialami. Menariknya, beberapa riset dari studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa budaya Asia Timur memiliki serangkaian cara untuk menenangkan diri secara personal. Hal ini dapat diilustrasikan salah satunya lewat teknik meminum teh tradisional China. Masyarakat China sudah menggunakan metode tersebut untuk menanggulangi stres yang berlebihan semenjak bertahun-tahun lamanya (Scheid, 2013). Studi ini juga didukung oleh temuan Unno et al. (Unno, K., Yamada, H., Iguchi, K., Ishida, H., Iwao, Y., Morita, A. and Nakamura, 2017), dimana teh hijau (salah satu teh khas China) mempunyai kadar kafein yang lebih rendah akan tetapi berhasil menurunkan tingkat stres.

*“If you drink five cups of green tea each day, you may reduce occurrences of psychological distress by up to 20 per cent”* (Hansen, 2017).

Tradisi mengonsumsi teh uniknya memiliki tingkat relevansi tinggi dengan budaya Inggris. Masyarakat Inggris sudah menerapkan tradisi ini sejak tahun 1660an dan dipopulerkan oleh King Charles II dan istrinya (Walton, 2014). Meskipun demikian belum ada studi yang menjelaskan spesifikasi jenis teh yang kerap kali dikonsumsi masyarakat Inggris.

Metode kedua yakni aromaterapi. Beberapa aroma dipercaya mempunyai keunggulannya masing-masing dalam memperbaiki kondisi mental dan emosional seseorang (Herz, 2009). Seperti contohnya, aroma lavender diyakini dapat mengurangi tingkat kecemasan dan pikiran negatif, begitu pula dengan aroma daun mint yang dapat membuat tubuh dan pikiran lebih santai dengan cepat. Terlebih, aroma lavender dan daun mint juga dibenarkan oleh penelitian Ali dan rekannya dalam meredakan stres (Ali, B., Al-Wabel, N., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S., & Anwar, 2015).

*“For pain reliever, mint scent is probably the most famous one, but for relaxation lots of people choose lavender. Usually, women enjoy the rose scent because it feels calm and sweet”* (Mahasiswa DMU kewarganegaraan Taiwan, 2017).

Bagi masyarakat China, Taiwan, dan Jepang, minyak esensial tidak hanya dikonsumsi sebagai psiko-aromaterapi namun juga penambah sensasi relaksasi saat melakukan terapi pijatan. Terapi pijatan juga dipilih oleh masyarakat Asia Timur dikarenakan dapat meningkatkan peredaran darah yang menyumbat dikala stres dan lelah bekerja (Lee, 2016; Newell, 2017). Teknik pijatan pun tidak perlu pada tahap kompleks. Memijat seorang diri pada bagian sekitar alis ke arah pelipis mata lalu turun hingga ke leher dan pundak selama 10 hingga 15 menit terbukti dapat menurunkan kadar kegelisahan seseorang (Lee, 2016).

Lewat diskusi kelompok dengan mahasiswa/i DMU yang berasal dari Asia Timur, sejumlah teknik pijat dipraktikkan dengan alat sederhana dan dapat dilakukan oleh seorang diri.



**Gambar 5.** Peralatan pijat sederhana masyarakat Taiwan

Pada sesi diskusi kelompok, mahasiswa/i yang berasal dari China, Jepang, dan Taiwan memberikan respon yang sangat positif terkait konsep penggunaan budaya Asia Timur untuk mengurangi tingkat stres pekerja muda di Britania Raya. Beberapa alasan mengapa metode ini disambut baik antara lain: 1) seluruh teknik relaksasi bersifat *user-friendly* sehingga mudah dipahami meskipun berasal dari budaya yang berbeda, 2) baik teh tradisional, aromaterapi, maupun pijat sederhana bersifat fleksibel, dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dan oleh siapapun, 3) seluruh metode terbukti memberikan banyak manfaat pada raga dan jiwa sehingga pekerjaan akan lebih mudah dikerjakan. Akan tetapi, disarankan mahasiswa/i paruh waktu Inggris menjalankan program penanganan yang lebih serius (medis) apabila tingkat stres yang dirasa sudah sangat tinggi.

### ***Perancangan Kampanye ESCAPE15***

Sesuai dengan analisa data yang didapat, maka terdapat dua fokus masalah yang akan di evaluasi lewat penciptaan kampanye kreatif yang dirancang penulis, yakni 1) tingkat stres mahasiswa/i paruh waktu DMU yang tinggi akibat beban kerja berlebih dan manajemen yang buruk, serta 2) memperbaiki strategi promosi fasilitas penanganan stres di lingkup institusi. Maka dari itu, kampanye yang dirancang memiliki objektif berupa mengajak mahasiswa/i paruh waktu DMU untuk beristirahat sejenak lewat teknik relaksasi individu sesaat ketika mengalami stres. Menurut hasil penelitian yang dilakukan di Britani Raya mengenai istirahat pada saat bekerja (Harvard Business Review, 2014), 15 menit adalah waktu yang paling efisien untuk mengistirahatkan pikiran dan badan. Studi ini juga didukung oleh temuan Taylor dan rekan-rekannya (Taylor, W., King, K., Shegog, R., Paxton, R., Evans-Hudnall, G., & Rempel, 2013) yang meneliti pekerja berusia di atas 18 tahun (bekerja selama 35-40 jam/week) saat mengalami proses *'booster break'* selama 15 menit. Hasilnya pun cukup memuaskan. Tingkat stres berkurang secara signifikan dan pekerjaan yang dikerjakan setelah istirahat sejenak menjadi jauh lebih efektif dibanding terus menerus tanpa istirahat.

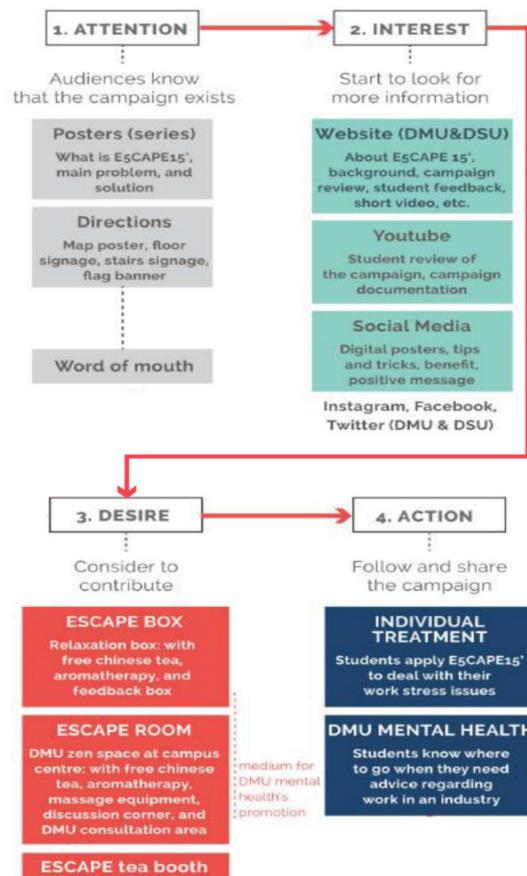
Dari konsep tersebut, penulis memutuskan untuk memilih 'ESCAPE15' sebagai judul kampanye, dengan *tagline* *'need a short break?'*. Judul ini dipilih karena merepresentasikan objektif kampanye dengan jelas dan tidak mengungkit kata-kata 'stres' ataupun 'kesehatan mental'.



**Gambar 6.** Logo kampanye ESCAPE15

*"I really like the idea of the name, it is very catchy. The only thing with British people is they don't really like interact with new people, so if you have something that they can go without having chat with anybody, they will happy about it"* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017).

Salah satu kekurangan dari promosi-promosi sebelumnya yang dilakukan oleh pihak DMU adalah penempatan informasi pada media-media yang kurang terjangkau oleh mahasiswa/i. Akibatnya, mahasiswa/i mengalami kebingungan dan cenderung menghindari fasilitas yang diberi. Maka dari itu, penulis menempatkan strategi komunikasi kampanye lewat teori AIDA (Lewis, 1899) serta ragam pengalaman relaksasi yang akan didapat dari tiga media berbeda: ESCAPE BOX, ESCAPE ROOM, dan kedai teh gratis.



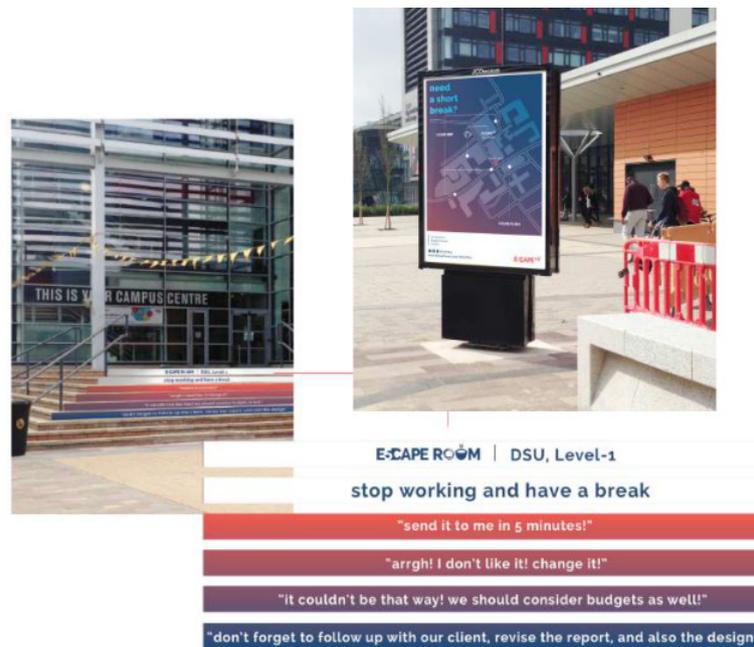
**Gambar 7.** Alur Kampanye (Adaptasi dari model AIDA)

Untuk eksekusi visual, penulis menerapkan kriteria-kriteria yang diminati generasi muda seperti pendekatan humor, ilustrasi, dan warna cerah ke dalam tiga rangkaian poster. Pendekatan yang digunakan menunjukkan masalah (faktor penyebab stres) vs. solusi (teknik relaksasi Asia Timur) agar pesan dapat ditangkap dengan jelas.



**Gambar 8.** Rangkaian poster kampanye ESCAPE15

Selanjutnya, agar mahasiswa/i tertarik untuk merasakan pengalaman ‘santai sejenak’, beberapa tanda visual dipasang di area sekitar kampus menuju penempatan fasilitas pereda stres. Sebagai contoh, terdapat tanda visual di anak-anak tangga menuju ESCAPE ROOM yang terletak di pusat perkumpulan mahasiswa ataupun stiker yang ditempelkan di lantai menuju ESCAPE BOX.



**Gambar 9.** Tanda visual menuju ESCAPE ROOM

Fasilitas pertama yang ditawarkan kepada mahasiswa/i paruh waktu DMU yakni ESCAPE ROOM, dimana mereka diberikan ruang tertutup berisikan aromaterapi, teh hijau isi ulang, dan beberapa alat pijat sederhana. Tidak akan ada koneksi internet dan media pendukung kerja lainnya, sehingga mahasiswa/i yang datang dapat fokus beristirahat.



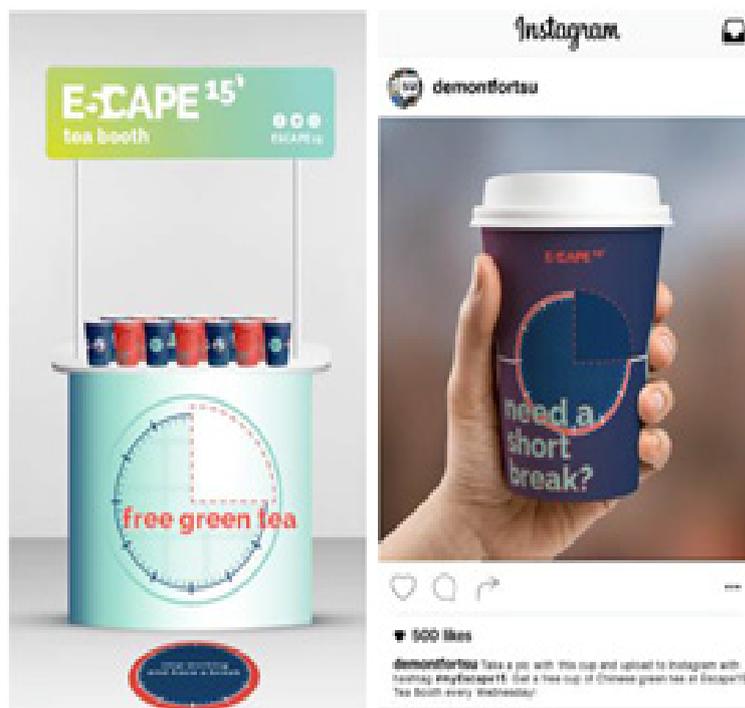
**Gambar 10.** Ilustrasi ESCAPE ROOM

Fasilitas selanjutnya yang ditawarkan adalah ESCAPE BOX. Secara umum, sifatnya serupa dengan ESCAPE ROOM yakni ruang untuk relaksasi. Yang membedakan adalah media yang digunakan lebih fleksibel (ditempatkan di beberapa sudut kampus) dengan waktu penggunaan yang lebih pendek. ESCAPE BOX dirancang dengan penggunaan kata-kata ringan, lekat dengan bahasa yang digunakan generasi millennial sehari-hari.



**Gambar 11.** Ilustrasi ESCAPE BOX

Fasilitas terakhir yang ditawarkan yakni kedai teh gratis. Pada fase ini, mahasiswa/i diproyeksikan sudah mulai terbiasa dengan konsep istirahat sejenak selama 15 menit, sehingga ketika mereka membutuhkan penenang stres, segelas teh hijau akan siap diberikan gratis setiap hari dengan persyaratan untuk membagikan info kampanye ESCAPE15 di media sosial.



**Gambar 12.** Ilustrasi kedai teh ESCAPE15

Keseluruhan implementasi kampanye ESCAPE15 kemudian dievaluasi dengan proses diskusi kelompok dengan mahasiswa/i paruh waktu DMU. Tujuannya yakni mencari tau apakah metode lintas budaya dapat memecahkan masalah stres yang melanda para pekerja muda Inggris. Respon positif pun ditunjukkan oleh seluruh responden forum diskusi, baik dari segi konsep maupun grafis pada media promosi.

*"I think the service provided was very helpful. I like the idea of ESCAPE ROOM. It seems fun and I would be very interested to join in"* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017).

*"You have created graphics, which I have never seen anything like that before. I think it is truly unique and would draw students in"* (Mahasiswa paruh waktu DMU, 2017).

Diluar respon positif akan metode kampanye ESCAPE15, beberapa masukan juga diterima penulis seperti menggabungkan metode relaksasi dengan pendekatan musik sehingga pengalaman yang diberikan semakin komprehensif dan juga mengembangkan media audio visual lebih luas lagi (sejalan dengan gaya komunikasi generasi millennial).

## KESIMPULAN

Masalah kesehatan mental akibat pekerjaan masih menjadi isu besar di Inggris, terutama bagi mahasiswa/i paruh waktu yang memiliki pekerjaan setelah jam studinya. Faktor utama yang menjadi penyebab stres antara lain beban kerja yang berlebihan dan manajemen kantor yang buruk. Berdasarkan riset primer dan sekunder, aspek budaya merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pemulihan stres. Hal ini dikarenakan masing-masing individu mempunyai cara unik masing-masing dalam meredakan bebannya. Sebagai contoh masyarakat muda British yang lebih memilih mengatasi stres secara individual, sedangkan generasi muda Asia Timur lebih memilih dengan berkelompok (menceritakan kepada teman, bersosialisasi dengan keluarga, dan hal lainnya). Akan tetapi sangat disayangkan, perusahaan-perusahaan ataupun pihak insitusi di Inggris kekurangan jumlah fasilitas penanggulangan stres secara individual. Sebagian besar fasilitas didominasi oleh konsultasi antar dua pihak, pelatihan, ataupun pendidikan umum. Metode yang kurang tepat ini terbukti meningkatkan tingkat stres kaum muda lantaran para mahasiswa/pekerja menolak untuk menggunakan fasilitas yang sudah diberikan.

Menariknya, dari hasil studi ini ditemukan adanya dampak positif signifikan dari pertukaran antara dua budaya berbeda (budaya masyarakat Inggris dengan Asia Timur) dalam hal pemulihan stres. Menurut riset, apa yang dibutuhkan mahasiswa/pekerja muda Inggris saat stres adalah relaksasi sejenak. Di sisi lain, Asia Timur memiliki beberapa penerapan budaya relaksasi yang bersifat individual seperti mengonsumsi teh hijau, menggunakan minyak esensial, dan metode pijatan. Sehingga, tiga pola inilah yang dipilih untuk menjadi metode pemulihan stres di Inggris lewat kampanye bertajuk ESCAPE15, sebuah kampanye terintegrasi untuk mengajak mahasiswa/i paruh waktu untuk berhenti bekerja dan beristirahat sejenak selama 15 menit sebelum tingkat stres mereka memuncak.

Keefektifan kampanye akan berjalan dengan bantuan strategi promosi yang baik pula. Menurut observasi acara *DMU Mental Health Day 2017*, promosi atau iklan yang tidak relevan dengan minat kaum muda Inggris (pemilihan media kurang dicermati, grafik visual yang terlalu kaku, hingga penggunaan judul artikel) membuat banyak mahasiswa/i tidak tertarik untuk datang ke acara tersebut. Sedangkan, studi riset menunjukkan kaum millennial Inggris sangat tertarik dengan materi visual yang cerah, memiliki unsur humor, dan terlihat berbeda dari materi promosi lainnya. Iklan yang diharapkan lebih fokus ke pesan positif (tidak terlalu menekankan masalah yang diangkat, melainkan solusinya). Dalam kaitannya dengan kampanye ESCAPE15, metode perbandingan *problem vs. solution* dipilih dengan eksekusi warna cerah dan penggunaan beragam media yang mayoritas dijumpai mahasiswa/i sehari-hari. Respon dari mahasiswa/i paruh waktu DMU pun sangat positif. Mayoritas menunjukkan ketertarikannya untuk mengikuti serangkaian kampanye dan menggunakan tiga pola relaksasi Asia Timur untuk meredakan stres dikarenakan hal tersebut dapat menjawab kebutuhan dan keinginan para pekerja muda. Terlebih, pihak dari *DMU Mental Health* sangat menyarankan agar konsep kampanye ini dapat direalisasikan dalam jangka waktu yang lama di sekitar lingkungan kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, J. S. (1965). Inequity In Social Exchange. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2, 267–299. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60108-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60108-2)
- Ali, B., Al-Wabel, N., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal Of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611.
- Bassi, T. (2017). Why is no one talking about post-graduate depression? Retrieved from <http://metro.co.uk/2017/07/17/why-is-no-one-talking-about-post-graduate-depression-6760769/>
- Denzin, N. (1970). *The Research Act in Sociology*. Chicago: Aldine.
- DMU Mental Health and Wellbeing. (2017). Mental health and wellbeing. Retrieved from <http://www.dmu.ac.uk/dmu-students/the-student-gateway/mental-health-and-wellbeing/mental-health-and-wellbeing.aspx>
- Fritz, C., Ellis, A.M., Demsky, C., Lin, B.C., Guros, F. (2013). Embracing work breaks: Recovering from work stress. *Organizational Dynamics*, 42, 274–280. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.orgdyn.2013.07.005>
- GfK NOP. (2013). A Disengaged Generation: Young workers disengaged by pressures of work worldwide. Retrieved from <http://www.gfk.com/it/insights/news/a-disengaged-generation-young-workers-disengaged-by-p pressures-of-work-worldwide/>
- Hackley, C. and Hackley, R. (2015). *Advertising & promotion* (3rd ed.). London: SAGE Publications Ltd.
- Hansen, F. (2017). Research Shows that Green Tea Can Relieve Stress. Adrenal Fatigue Solution. Retrieved from <https://adrenalfatiguesolution.com/green-tea-can-relieve-stress/>
- Harvard Business Review. (2014). Schedule a 15 minute break before you burn out. Retrieved from <http://hbr.org/2014/08/schedule-a-15-minute-break-before-you-burn-out/>
- Herz, R. (2009). Aromatherapy Facts and Fictions: A Scientific Analysis of Olfactory Effects on Mood. *Journal of Neuroscience*, 119, 263–290.
- Hofstede, G. (2002). *Culture's Consequences* (2nd ed.). London: SAGE Publications Ltd.
- HSE UK. (2016). Work Related Stress, Anxiety, and Depression Statistics in Great Britain 2016. Retrieved from <http://hse.gov.uk/statistics/>
- Lee, Y. (2016). Principle Study of Head Meridian Acupoint Massage to Stress Release via Grey Data Model Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 193, 1–19.
- Lewis, E. S. (1899). Side Talks about Advertising. *The Western Druggist*, 21, 65–66.
- MO, Brenda and Steve, B. (2000). Student perceptions of service quality in a UK university business and management faculty. *Quality Assurance in Education*, 8(2), 85–95.
- MacFarlane, A. (1978). The Origin of English Individualism: Some Surprises. *Theory and Society*, 6(2), 255–277.
- Michel, S. (2004). Advertising and millennials. *Young Consumers*, 5(4), 62–73. <https://doi.org/10.1108/17473610410814355>
- Mintel. (2015). *The Working Life – UK December 2015*. Retrieved from <http://academic.mintel.com/display/716197/>
- Newell, L. (2017). How Does Massage Therapy Reduce Stress? Retrieved from LIVESTRONG.COM website: <http://www.livestrong.com/article/124957-massage-therapy-reduce-stress/>
- NHS UK. (2015). 10 Stress busters. Retrieved from <http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/reduce-stress.aspx/>
- Scheid, V. (2013). Depression, Constraint, and the Liver: (Dis)assembling the Treatment of Emotion-Related Disorders in Chinese Medicine. *Cult Med Psychiatry*, 37(1), 30–58.
- Silver, K. (2017). “I lost my job because of my depression.” Retrieved from BBC UK website: <https://www.bbc.com/news/health-41740666>
- Taylor, W., King, K., Shegog, R., Paxton, R., Evans-Hudnall, G., & Rempel, D. (2013). Booster Breaks in the workplace: participants’ perspectives on health-promoting work breaks. *Oxford Journals Health Education Research*, 28(3), 414–425.
- Unno, K., Yamada, H., Iguchi, K., Ishida, H., Iwao, Y., Morita, A. and Nakamura, Y. (2017). Anti-stress Effect of Green Tea with Lowered Caffeine on Humans: A Pilot Study. *The Pharmaceutical Society of Japan*, 40(6), 902–909.
- Walton, G. (2014). Tea Rituals and Its History in England. Retrieved from <https://www.geriwalton.com/tea-rituals/>
- WGSN. (2015). *Millennial Anti-Hedonists Consumer Insight 2015*. Retrieved from [https://www-wgsn-com-proxy.library.dmu.ac.uk/content/board\\_viewer/58256/page/1](https://www-wgsn-com-proxy.library.dmu.ac.uk/content/board_viewer/58256/page/1)
- Wheeler, C. (2016). Mental health crisis: 45 million working days LOST due to stress, anxiety and depression. Retrieved from <https://www.express.co.uk/news/uk/661672/Mental-health-crisis-45-million-working-days-LOST-stress-anxiety-depression>

Workstress.net. (2017). The UK National Work-Stress Network. Retrieved from <http://workstress.net/>  
Young, V., Bhaumik, C. (2011). *Health and well-being at work: a survey of employees*. Sheffield.