



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keadaan dunia yang kian tidak adil melahirkan perasaan negatif di dalam hati manusia. Adanya pandemi COVID-19, krisis ekonomi, ketidakadilan hak asasi manusia, dan pelanggaran hukum menjadi faktor-faktor yang membuat manusia semakin pesimis dan agresif. Keadaan ini tidak terbantu dengan keberadaan moral dan pandangan beragam di seluruh dunia tentang apa yang baik dan apa yang buruk. Collinsworth dalam wawancaranya dengan Knowledge @ Wharton (2017) menjelaskan bahwa moralitas manusia sedang melalui masa ketidakpastian tentang pengertian nilai moral dan kebenaran mutlak karena perbedaan budaya, sejarah, dan IPTEK. Manusia pun mengeksploitasi celah moral tersebut untuk melakukan tindakan-tindakan kejam sebagai cara untuk mendapatkan kekuatan. Perasaan kesal dan sedih yang dialami oleh pihak yang dirugikan dapat memotivasi mereka untuk menjunjung keadilan di luar jangkauan hukum dan norma yang berlaku dalam masyarakat, yaitu lewat membalas dendam.

Dendam menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keinginan keras untuk membalas (kejahatan, ketidakadilan, dan sebagainya). Praktik membalas dendam di zaman kuno dijelaskan dalam Alkitab (2007): kitab Keluaran ayat 21 pasal 23-25 menjelaskan bahwa dendam dibalaskan dengan memberikan nyawa untuk menggantikan nyawa, mata ganti mata, gigi ganti gigi, tangan ganti tangan, dan kaki ganti kaki sebagai bentuk untuk menjunjung keadilan. Walaupun begitu, Martin Luther King Jr. meresponi pasal ini dengan pernyataan bahwa jika seseorang menggantikan mata dengan mata, maka seluruh dunia akan menjadi buta (King Jr. melalui King, 2008). Respons ini didasari oleh dampak-dampak buruk yang dimotivasi oleh rasa dendam untuk meraih keadilan, mulai dari pertikaian sepele sampai perang skala besar.

Kasus kejahatan akibat dendam sering ditemukan di Indonesia sendiri, terutama di antara anak-anak muda. Tawuran antar pelajar adalah masalah yang kerap terjadi, dan biasanya kasus ini diprovokasi oleh insiden menyangkut harga diri yang dibesar-besarkan. Alasan umum terjadinya pekelahian massal tersebut di antara kalangan pemuda adalah rendahnya *emotional regulation* dan kontrol diri, disertai dengan moral yang menyimpang. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menyebutkan alasan lainnya adalah adanya rasa dendam turun temurun antar sekolah atau kelompok siswa tertentu. Kepala Bidang Penghayatan dan Pengarahan Imtaq Kemenpora RI, Nur Chairiyah mengatakan, berdasarkan data dari KPAI, angka tawuran di Indonesia pada tahun 2018 terhitung sebanyak 14 persen. Angka tersebut naik dari tahun 2017, dimana KPAI mencatat angka tawuran sebanyak 12,9 persen (Muchsin, 2019). Dalam rentang dua tahun terakhir tersebut, KPAI menunjukkan bahwa ada sekitar 74 kasus anak dengan kepemilikan senjata tajam, dan sekitar 202 anak berhadapan dengan hukum akibat terlibat tawuran (Hendrian, 2018). Aksi kejam berbasis dendam ini menjadi salah satu urgensi untuk mempelajari alasan-alasan mengapa manusia mendendam.

Walaupun dendam memiliki banyak dampak negatif, hasrat dendam dapat dialokasikan untuk memotivasi melakukan hal positif untuk diri sendiri maupun orang lain. Penyanyi Frank Sinatra berkata bahwa balas dendam terbaik adalah lewat mencapai kesuksesan besar (Sinatra melalui Freedland, 2015). Membalas dendam dapat menjadi pendorong untuk menjadi sosok yang lebih baik. Hasil yang didapatkan dari perkembangan diri akibat rasa dendam juga terbukti lebih menguntungkan dalam jangka panjang daripada menindaki dendam dengan kejahatan (Hannah, 2018). Sayangnya, mayoritas dari masyarakat belum tahu bagaimana caranya mengubah perasaan dendam menjadi sesuatu yang positif. Dari hasil kuesioner yang disebarakan penulis, 53 dari 100 responden tidak mengetahui dampak positif dari mendendam. Selain itu, dari hasil wawancara dengan dua psikolog yang dilakukan penulis, diketahui bahwa media psikoedukasi di Indonesia masih terbatas dan susah untuk diakses awam. Cara-cara untuk melakukan

emotional regulation dan *anger management* jarang diajarkan dan disosialisasikan, sehingga masyarakat tidak mengetahui cara merespon dendam dengan tepat.

Kompleksitas psikologis di balik motivasi manusia untuk mendendam, besarnya dampak negatif aksi membalas dendam, dan rendahnya penerapan psikoedukasi terhadap masyarakat Indonesia menjadi dasar penulis untuk mengajukan “Perancangan Buku Ilustrasi tentang *Emotional Regulation* terhadap Dendam Interpersonal untuk Usia 15-24 Tahun” sebagai proposal judul tugas akhir. Perancangan media informasi tentang mendendam ini akan berisi alasan-alasan timbul rasa dendam dengan landasan riset psikologis, dampak mendendam dalam kehidupan sehari-hari, fakta dan kasus-kasus balas dendam, serta cara-cara tepat untuk menindaki hasrat dendam supaya dapat menghasilkan hasil positif. Diharapkan dengan adanya media informasi tentang mendendam, para masyarakat Indonesia dapat melakukan *emotional regulation* dengan tepat dan meningkatkan kualitas diri sehingga dapat memberikan dampak positif di masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah untuk penyusunan tugas akhir ini sebagai berikut:

- 1) Bagaimana cara memahami psikologi di balik mendendam dan meregulasikan hasrat dendam menjadi hal positif melalui perancangan media informasi?
- 2) Bagaimana cara merancang media informasi yang tepat dalam menyampaikan pentingnya *emotional regulation* terhadap hasrat dendam?

1.3 Batasan Masalah

Batasan-batasan masalah pada penyusunan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

- 1) Perancangan media informasi akan terdiri atas media informasi utama dan media promosi, baik cetak maupun digital.

2) *Target audience* primer perancangan media informasi ini dibatasi berdasarkan:

a. Geografis: Kota-kota besar di Indonesia, seperti Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

b. Demografis:

i. Gender : Laki-laki dan perempuan

ii. Usia :

Pemuda (*youth*): 15-24 tahun (World Health Organization, n.d.)

iii. Pendidikan : Pendidikan terakhir minimal SM/ sederajat

iv. Okupasi : Siswa/i, mahasiswa/i, pekerja, dll.

v. Tingkat ekonomi : Menengah ke atas (SES B-A)

c. Psikografis: Suka mendendam, impulsif, agresif, dan/atau merupakan korban dari aksi balas dendam.

Sedangkan *target audience* sekunder perancangan media informasi ini adalah sebagai berikut:

a. Geografis: Kota-kota Indonesia di luar Jabodetabek.

b. Demografis:

i. Gender : Laki-laki dan perempuan

ii. Usia :

Pemuda (*youth*): 15-24 tahun (World Health Organization, n.d.).

- iii. Pendidikan : Pendidikan terakhir minimal SM/ sederajat
 - iv. Okupasi : Siswa/i, mahasiswa/i, pekerja, dll.
 - v. Tingkat ekonomi : Menengah ke atas (SES B-A)
- c. Psikografis: Suka mendendam, impulsif, agresif, dan/atau merupakan korban dari aksi balas dendam.
- 2) Konten media informasi berasal dari hasil wawancara dengan psikolog klinis dan studi literatur.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan perumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian tugas akhir ini adalah merancang media informasi tentang mendendam untuk membantu *target audience* mengerti tentang alasan mengapa mereka mendendam serta meningkatkan kualitas diri (*self-improvement*) dengan mengimplementasikan *emotional regulation* untuk melakukan hal positif untuk diri sendiri dan orang lain.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari perancangan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis
Diharapkan melalui perancangan media informasi ini, penulis dapat memperluas wawasan mengenai topik psikologi dendam dan digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, tugas akhir ini menjadi kulminasi dari ilmu yang penulis pelajari selama masa perkuliahan. Hasil akhir dari tugas akhir ini juga dapat digunakan untuk menambah portfolio penulis.
2. Bagi orang lain
Media informasi ini dapat membantu masyarakat, terutama para pemuda, untuk mengerti alasan mengapa manusia mendendam, miskonsepsi di balik mendendam, mengubah stigma di balik perasaan mendendam, dan

cara mengubah perasaan dendam menjadi sesuatu yang positif supaya tidak merugikan masyarakat.

3. Bagi universitas

Tugas akhir ini dapat digunakan oleh universitas sebagai referensi akademis untuk membantu mahasiswa lainnya dalam mengerjakan tugas perkuliahan maupun yang sedang menjalani perancangan tugas akhir.

