

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Pengumpulan data

Dalam proses perancangan buku informasi mengenai trauma masa kecil, penulis melakukan penelitian melalui metode campuran. Metode campuran yang merupakan metode kualitatif dan kuantitatif (Sugiyono, 2015)

3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif merupakan riset yang dilakukan dalam cara diskusi, membangun percakapan, studi kultur, dan menganalisis narasi arsip. Metode Kualitatif yang penulis lakukan adalah *Interview* melalui platform Zoom, studi literature, dan studi referensi. (Denzin & Lincoln, 1999)

3.1.1.1 Interview dengan Psikolog

Penulis melakukan wawancara online dengan psikolog sebagai narasumber lewat aplikasi Zoom. Wawancara dilakukan dengan psikolog dewasa yang telah menangani trauma.

1. Wawancara dengan Psikolog: Ine Indriani Aditya. M.Psi



Gambar 3.1 Interview dengan psikolog Ine Indriani

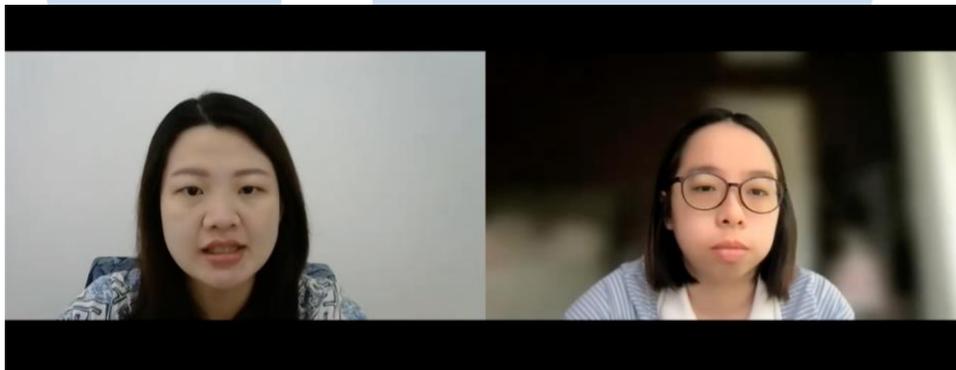
Wawancara dilakukan melalui Zoom dengan Ine Indriani Aditya. M.Psi di hari Senin, 14 februari 2022, pukul 17.00 WIB. Kak Ine merupakan seorang psikolog yang bekerja di Rumah Sakit Pantai Indah Kapuk, Jakarta Eye Center Kedoya dan Psychoach Human Integra. Kak Ine merupakan psikolog yang berpengalaman yang telah bekerja di industri kesehatan. Kak Ine juga memiliki skill di brainspotting, psikoterapi, asesmen psikologi, psikologi klinis, dan hubungan orang tua dan anak. Dari pengalaman kak Ine seseorang mengalami trauma memiliki banyak faktor seperti *bullying*, pola asuh dll. Pendekatan pertama kali adalah pola asuh dan kak Ine menjelaskan bahwa itu benar karena, pola asuh merupakan basic pertama dari seorang anak dan primer dalam kehidupan seseorang.

Di percakapan ini penulis mempertanyakan yang awalnya pendekatan dari pola asuh menjadi *attachments* yang memiliki hubungannya dengan pola asuh dan memicu *inner child*. Kak Ine juga membuat visualisasi penyebab trauma memakai visual seperti *ice berg*, gunung Krakatau dan pohon untuk memberi contoh bagaimana trauma terjadi dan apa yang terjadi dan di ilustrasikan secara sederhana menggunakan pohon dari gambar pohon tersebut kak Ine menjelaskan bahwa dari akar sebuah pohon terdapat trauma yang terjadi di akar sebagai metafora seseorang yang terlihat baik-baik saja tetapi bisa mengalami depresi, gangguan kecemasan, PTSD dll. Trauma ini terjadi melalui proses dari usia 0 sampai usia saat ini misalnya contohnya 20 dan trauma ini bisa dipengaruhi karena, pola asuh, attachments, pengalaman negative, *bullying* dll dan tidak hanya itu, trauma juga bisa terjadi karena generational trauma yang mempengaruhi sampai 7 generasi.

Penulis juga bertanya mengenai demografis usia berapa seseorang mulai ke psikolog dan mengetahui bahwa kebanyakan orang yang ke psikolog rata-rata berusia pertengahan 20an sampai 40an atau lebih tua. Seseorang ke psikolog dimulai dari awareness dan kemampuan secara finansial, maka itu dimulai dari usia pertengahan 20an karena, rata-rata sudah memiliki penghasilan sendiri. Namun, tidak menutup kemungkinan remaja tidak berkunjung ke psikolog. Jika orang tua dari remaja tersebut sadar akan psikologi dan remaja tersebut butuh dan

orang tua tersebut mampu membiayai ke psikolog, remaja juga bisa ke psikolog untuk menangani traumanya. Trauma tidak mudah untuk ditangani karena, trauma memiliki layer dan pertemuan harus konsisten dalam penanganannya dan tidak semua orang mampu untuk melakukan pertemuan. Apalagi, di Indonesia psikologi cukup di remehkan dan lebih memilih untuk tidak ke psikolog dan melakukan kegiatan lain.

2. Wawancara dengan Psikolog Joe Irene, M, Psi



Gambar 3.2 Interview dengan psikolog Joe Irene

Wawancara kedua dilakukan dengan Joe Irene, M, Psi di hari Selasa, 15 Februari 2022, pukul 9:15 WIB, Kak Joe merupakan seorang psikolog klinis di bicarakan.id, Kak Joe juga aktif dalam mengisi jadi pembicara di Podcast Angkat Bicara, Fitminf, Life lift, SEAtoday morning show dll.

Penulis pertama-tama menanyakan mengenai usia berapa biasa individu ke psikolog untuk menangani trauma yang di alami dan menurut kak Joe trauma masa kecil disadari tidak menentu tapi pengalaman kak Joe usianya rentang 20-30an dan untuk dibawah 20 thn biasanya jarang yang bisa membawa diri sendiri ke psikolog. Tetapi intinya trauma sendiri tidak ada usia yang pasti individu tersebut memiliki *self-awareness*. Kak joe juga mengatakan bahwa kalau traumanya di alami dibawah 10 thn saat belum berdaya sendiri dan belum sadar akan yang di alaminya dan belum mampu melawan peristiwa yang terjadi yang menyebabkan trauma.

Penulis kemudian menanyakan mengenai faktor apa yang terbesar dalam trauma dan kak Joe meninformasikan bahwa trauma itu ada dua jenis yaitu trauma dan trauma saat dewasa yang bisa terjadi ketika dewasa dan tidak ada faktor yang paling besar karena, tiap individu berbeda-beda dan relative, ada. Individu yang mengalami hal traumatis bisa trauma ada juga yang tidak trauma. Untuk mengenal trauma yang berada di memori adalah dengan menceritakan pengalaman dan perasaan kemudian ketika merasa itu matching dan tahap selanjutnya bisa dengan menanyakan orang-orang terdekat yang menjadi saksi ketika pengalaman tersebut berlangsung karena, ketika kecil jarang sendirian dan biasanya di perhatikan oleh orang tua ketika berkegiatan.

Untuk mengenal trauma dimana trauma itu terjadi dan saat kapan seseorang individu harus sadar dulu dengan dampak yang dirasakan dan menceritakan ke orang yang dipercaya. Trauma juga dapat mengubah personality jika terjadi sebelum usia 18 ada kemungkinan mengubah personality jika peristiwa itu besar dan mempengaruhi emosi yang menimbulkan perilaku tertentu. Selain penulis juga menanyakan mengenai konsep diri dan trauma dan apakah ada hubungannya dan menurut kak Joe bisa ada kemungkinan konsep diri yang positif bisa berubah negatif jika tidak memiliki *support system* untuk menguatkan diri individu tersebut.

Terakhir, Kak Joe mengatakan kalau trauma seringkali berbicara lewat emosi-emosi kita atau perilaku sosial kita tapi seringkali trauma juga muncul karena reaksi badan kita misalnya kita seringkali kena serangan panik atau tiba-tiba melihat peristiwa tertentu kok ke trigger banget atau bermimpi buruk.

3.1.1.2 Focus Group Discussion

Focus Group Discussion merupakan penelitian kualitatif kedua yang penulis lakukan untuk mendapat insight mengenai trauma masa kecil yang di alami, cara coping dan apa saja yang diinginkan dari sebuah buku mengenai trauma masa kecil. Penelitian dilakukan dengan 9 narasumber yaitu, Vanesha, Marvin, Miftah, Mein, RZ, Pierre, S, Aulia, Remondo, dan Jonathan. Penulis melakukan FGD

dengan narasumber Ine Indriani Aditya. M.Psi FGD dilakukan lewat online melalui Zoom pada hari Senin, 28 februari 2022 pukul 19:00.



Gambar 3.3 Focus Group Discussion

Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, penulis mendengar masing-masing memiliki pengalaman yang mempengaruhi hidupnya dan dari berbagai aspek yaitu keluarga, sekolah, bullying, standar kecantikan dan kondisi fisik, para responden memiliki mekanisme pertahanan berbeda-beda dan semuanya setuju bahwa kalau trauma dan ketakutan harus di hadapi dan ditangani untuk menjadi individu yang bertumbuh dan lebih baik. Jenjang dalam menghadapi dan berdamai dengan trauma pun tidak ada waktu yang pas karena, perjalanan setiap individu berbeda-beda tetapi semua harus dimulai dari dalam diri sendiri.

3.1.1.3 Studi Referensi

Studi literatur dilakukan sebagai referensi dalam perancangan buku dan referensi diperoleh di perpustakaan. (Mardalis, 1999) Metode ini dilakukan dengan mencari jurnal, buku yang sudah di publikasi, artikel dari organisasi psikolog dll untuk merancang buku yang bisa menjadi solusi. Penulis mendapatkan beberapa referensi literature yaitu

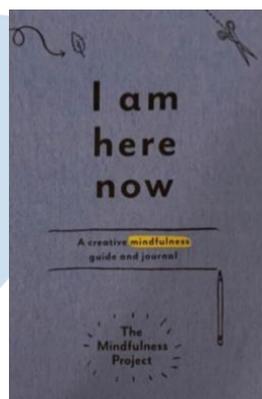
1. Buku Self-help Filosofi Teras



Gambar 3.4 Sampul buku filosofi teras

Buku filosofi teras merupakan salah satu referensi dalam penulisan buku informasi mengenai trauma masa kecil. Filosofi teras memang mayoritas berisi teks, dan penulis terinspirasi dengan gaya bahasanya dan seberapa dalam pembahasan yang dibahas filosofi teras juga memiliki beberapa ilustrasi. Filosofi teras dijadikan referensi karena target audiens cenderung dewasa dan memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik.

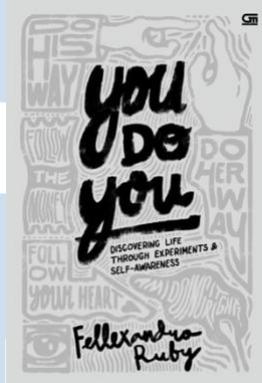
2. Buku I Am here now



Gambar 3.5 Sampul buku I am here now

Buku selanjutnya adalah I am here now. Buku ini terdapat kegiatan yang tujuannya untuk mindfulness dan buku ini penulis pilih sebagai inspirasi sebagai cara menenangkan diri lewat menulis yang dimulai dari diri sendiri tanpa bantuan eksternal.

3. Buku You Do You



Gambar 3.6 Sampul buku you do you

Ditulis dengan gaya bahasa yang mudah dimengerti saat membaca pembaca seperti mengobrol dengan teman. Pembahasan yang harusnya serius dibuat menjadi mudah di cerna tanpa memikir panjang. Buku ini juga membahas banyak hal mengenai *self-awareness* dan itu merupakan hal yang krusial dalam berdamai dengan diri sendiri. You do you juga memiliki ilustrasi yang simple dan memakai warna pastel yang nyaman dilihat.



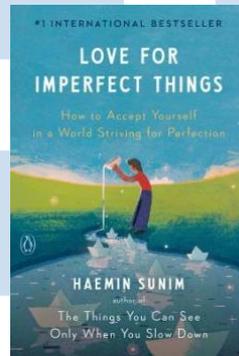
Gambar 3.8 Ilustrasi 1



Gambar 3.7 Ilustrasi 2

N U S A N T A R A

4. Love for Imperfect Things



Gambar 3.9 Sampul Love for Imperfect Things

Love for imperfect things merupakan buku yang ditulis oleh seorang biksu buddha dari korea selatan bernama Haemin sunim. Buku ini berisi cerita, kata-kata inspirasional dan cerita hangat. Tidak hanya itu, buku ini juga diisi ilustrasi oleh Lisk Fen.



It can feel like a mystery
why my child, parent, or sibling is
thinking and behaving a certain way.
But although we may neither
comprehend nor like it,
we can nevertheless love them,
because love transcends understanding.

Gambar 3.10 Ilustrasi di love for imperfect things

3.1.1.4 Studi Eksisting

3.1.1.4.1 Buku Yang Belum Usai



Gambar 3.11 Sampul Yang Belum Usai

Buku yang belum usai merupakan buku yang di publikasi oleh pijarpsikologi.org yang belum usai memiliki konten yang berisi penyebab luka batin yang kita alami. Luka batin bisa dibilang memiliki arti yang sangat dekat dengan trauma. Disini penulis menarik informasi mengenai luka batin. Penulis mendalami juga secara *fundamental* apa saja faktor yang mempengaruhi seseorang memiliki trauma dan buku ini merupakan salah satunya.

Analisis SWOT buku “Yang belum usai”

1. Strengths :

- A. Penulisan yang sederhana dan mudah dimengerti
- B. Penulisan berdasarkan riset dan terdapat sumbernya juga jadi, terpecaya dan sesuai fakta
- C. Membahas secara garis besar luka batin dari berbagai faktor
- D. Terdapat cara menyembuhkan luka batin secara teori
- E. Terdapat ilustrasi di setiap awal bab
- F. Penjelasan runtun dari awal sampai akhir mengenai trauma

2. Weaknesses:

- A. Terdapat beberapa repetisi
- B. Ilustrasi yang tidak berwarna

C. Setiap bab bisa diperdalam lagi

3. Opportunities :

- A. Saat ini belum banyak buku yang membahas mengenai trauma dan luka batin.
- B. Terdapat kenaikan demand terhadap buku self-improvement di Indonesia
- C. Bisa dibuat lebih interaktif lagi

4. Threats:

- A. Di Indonesia minat baca tergolong rendah dan harus ditingkatkan
- B. Masyarakat tidak tertarik karena psikologi masih di remehkan.

3.1.2 Metode Kuantitatif

Metode Kuantitatif yang dilakukan penulis adalah menyebarkan survey melalui Google Form. Tujuan dalam menyebarkan survey adalah untuk mengetahui pengetahuan audiens mengenai trauma masa kecil, pengalaman personal, cara coping dan konten apa yang akan menarik pembaca mengenai buku self-help ini.

Survey dilakukan menggunakan Google Form dan disebarluaskan secara *online* dengan kriteria responden berusia 25-40 tahun dan memiliki background dan penghasilan berbeda-beda. Survey yang disebarluaskan bertujuan untuk menanyakan responden mengenai pengetahuan trauma masa kecil, cara coping, dan masukan mengenai konten apa yang diinginkan dalam buku self-help mengenai trauma masa kecil.

Jumlah populasi yang di sampel adalah populasi Jakarta karena, data yang kurang lengkap di setiap daerah dan mayoritas pengisi survey tinggal di Jakarta. Penduduk Jakarta, rentang usia 25-40 tahun laki-laki dan perempuan tahun 2020 menurut databoks adalah 2.672.104 (databoks, 2020) Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah, *simple random sampling*. Besaran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan derajat penelitian sebesar 10%

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Gambar 3.12 Rumus Slovin

Keterangan :

n = besaran sampel

N = besaran populasi

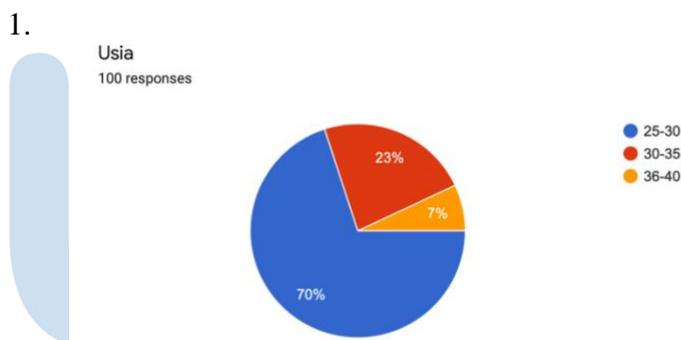
e = derajat ketelitian

$$N = \frac{2.672.104}{1 + 2.672.104 (0,1)^2} = 99,996262$$

Hasil perhitungan rumus Slovin yang telah dibulatkan adalah 100 responden.

3.1.2.1 Kuesioner

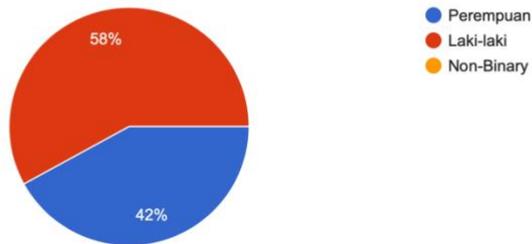
Kuesioner dibagi dalam 3 bagian yaitu pertanyaan umum, pengetahuan mengenai trauma dan preferensi konten isi buku. Berikut merupakan bagian pertama kuesioner



Gambar 3.13 Usia

Dalam pertanyaan pertama, penulis menanyakan usia dan penulis mengetahui bahwa 70% responden berusia 25 -30, 23% responden berusia 30-35, 7% berusia 36-40

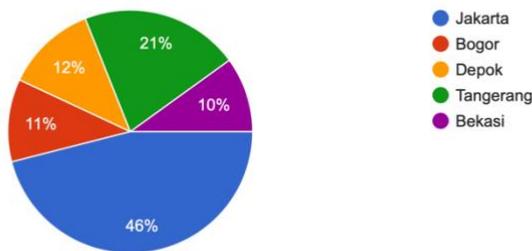
2. Jenis Kelamin
100 responses



Gambar 3.14 Jenis Kelamin

Dalam pertanyaan kedua, penulis menanyakan jenis kelamin dan penulis mengetahui bahwa 58% adalah laki-laki dan 42% persen perempuan.

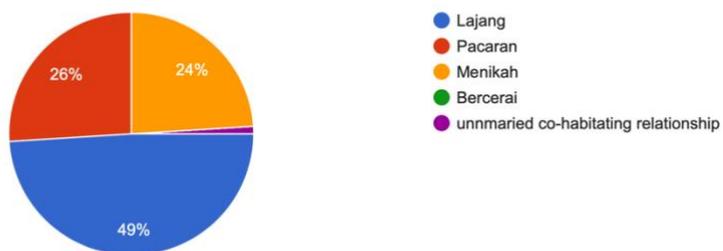
3. Domisili
100 responses



Gambar 3.15 Domisili

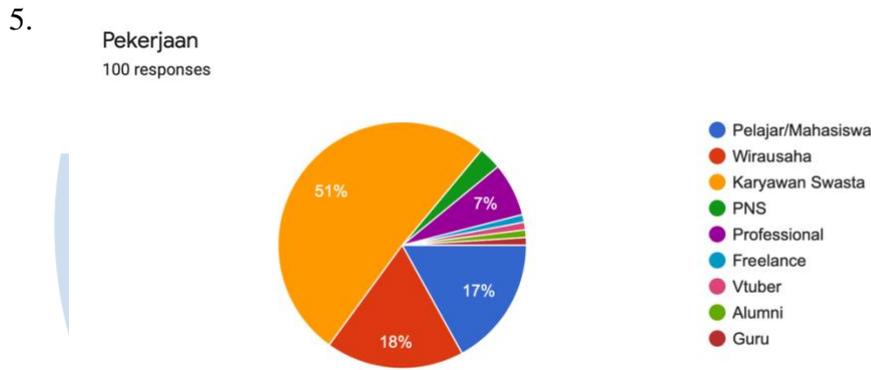
Dalam pertanyaan ketiga, penulis menanyakan domisili responden dan penulis mengetahui bahwa 46% berdomisili di Jakarta, 21% berdomisili di Tangerang, 12% berdomisili di Depok, 11% berdomisili di Bogor, 10% berdomisili di Bekasi.

4. Status
100 responses



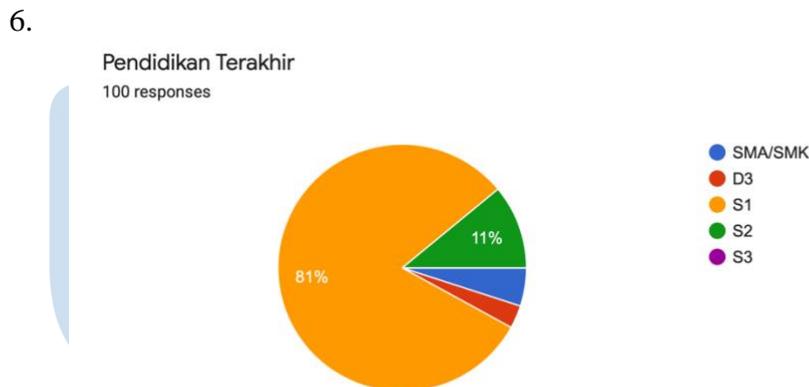
Gambar 3.16 Status

Dalam pertanyaan ke empat, penulis menanyakan status responden dan penulis mengetahui bahwa 49% lajang, 25% pacaran, 24% menikah, dan 1% *unmarried co-habiting relationship*.



Gambar 3.17 Pekerjaan

Dalam pertanyaan ke lima, penulis menanyakan pekerjaan responden dan penulis mengetahui bahwa 51% karyawan swasta, 18% wirausaha, 17% Pelajar atau mahasiswa, 7% Professional, 3% PNS, dan 1% memiliki 4 kategori yaitu guru, alumni, vtuber, dan *freelance*.



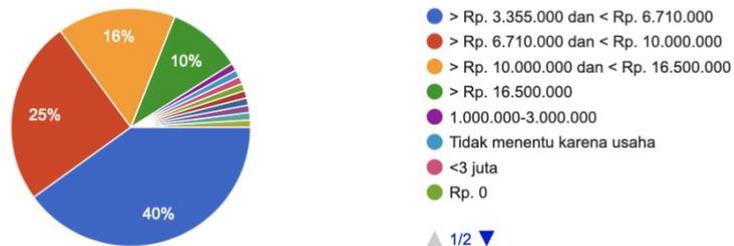
Gambar 3.18 Pendidikan terakhir

Dalam pertanyaan ke enam, penulis menanyakan pendidikan terakhir responden dan penulis mengetahui bahwa 81% adalah lulusan S1, 11% adalah lulusan S2, 5% adalah lulusan SMA/SMK, 3% adalah lulusan D3.

7.

Penghasilan per bulan

100 responses



Gambar 3.19 Penghasilan

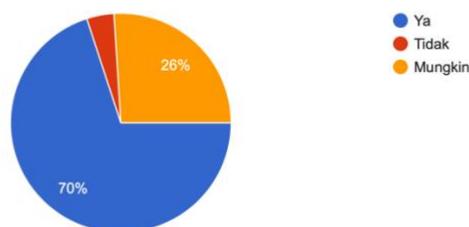
Dalam pertanyaan ke tujuh, penulis menanyakan mengenai penghasilan per bulan dan penulis mengetahui bahwa 40% berpenghasilan > Rp. 3.355.000 dan < Rp. 6.710.000, 25% berpenghasilan > Rp. 6.710.000 dan < Rp. 10.000.000, 16% berpenghasilan > Rp. 10.000.000 dan < Rp. 16.500.000, 10% berpenghasilan > Rp. 16.500.000 dan 1% lainnya ada 9 kategori yaitu Rp 1.000.000- 3.000.000, tidak menentu karena usaha, < 3 juta, 0 rupiah, *based on project salary*, rahasia, lagi job hunting, baru lulus, dan 1-2 juta.

Bagian kedua dalam survey adalah mengenai pengetahuan dalam trauma masa kecil

8.

Apa anda tahu apa definisi trauma?

100 responses



Gambar 3.20 Definisi trauma

Dalam pertanyaan ke delapan, penulis menanyakan apakah responden mengetahui arti trauma dan 70% menjawab ya, 26% menjawab mungkin dan 4% menjawab tidak.

9. Pertanyaan ini adalah pertanyaan isian dan penulis mendapatkan pertanyaan yang beragam mengenai definisi trauma

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

-
- Kejadian masa lalu
- Kenangan buruk
- Hal buruk yang membekas
- Tragedi masa lalu
- Pengalaman buruk waktu kecil
- Hal buruk waktu kecil
- Kejadian saat kecil
- Rasa takut disebabkan pengalaman buruk yang membuat tidak ingin melakukan/berhubungan dengan hal yang sama karena khawatir terulang

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

- Dampak dari kejadian di masa lampau
- an event or a series of event that negatively impact someone psychologically
- hal tdk menyenangkan yg membekas
- kecemasan yang muncul ketika melakukan segala sesuatu
- reaksi dari bawah sadar sebagai akibat dari pengalaman/kejadian yang terjadi pada suatu saat dalam hidup seseorang
- kondisi psikologis after effect yang terjadi setelah kejadian yang tidak menyenangkan
- memori menyakitkan dari masa lalu yang mempengaruhi kesehatan mental
- Saat kamu bertindak atau mengalami sesuatu bukan karena kamu ingin tapi karena tubuh/pikiran kamu dengan sendirinya melakukan itu akibat suatu penyebab di masa lalu.

N U S A N T A R A

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

efek/ tekanan dari kejadian yang sudah lewat

kondisi psikologis yang berdampak panjang

Rasa takut, cemas atau panik dikarenakan suatu kejadian atau serangkaian kejadian yang dialami seseorang baik dalam waktu singkat maupun berkepanjangan

Suatu hal yang mengganggu perkembangan manusia

Hal yang membuat diri tersakiti

kejadian buruk di masa lalu yang menimbulkan ketakutan di kemudian hari

Adanya suatu peristiwa atau hal tertentu yang dapat menimbulkan ketakutan akan hal tersebut dan dapat berdampak pada kehidupan

Hal yang membuat kita tidak melakukan hal tersebut, yang membuat diri merasa takut dan cemas

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

Ketakutan yang pernah dialami pada masa lampau yang masih membekas sampai sekarang

Rasa ketakutan tersendiri atau kesakitan batin yang udah terpendam cukup lama sampai lama hilang bahkan sampai beranjak dewasa

ketakutan dari kejadian masa lalu

Trauma ada respon kita terhadap suatu kejadian kita anggap buruk

kejadian di masa lalu yg sangat ga enak dan akibat nya tetap dirasakan sampai sekarang

Respon dari peristiwa yang menyakitkan/melukai diri

suatu bentuk respon emosional terhadap kejadian atau pengalaman buruk yang pernah dialami saat masa kecil

Suatu keadaan/kondisi yang dapat menyebabkan sakit, dapat berupa sakit secara fisik maupun psikologis

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

pengalaman yang menyakitkan baik secara fisik sekaligus psikologis yang berdampak hingga mengubah atau membentuk jalan pikir atau sikap dari subjek

respon emotional yg terjadi karena suatu hal tertentu setelah shock atau terjadinya denial terhadap diri sendiri

Keadaan yg tidak terduga menyebabkan emosi negatif terutama takut dan diinterpretasi oleh sistem pribadi sebagai ancaman yg membahayakan, dipersepsikan dialami sendirian.

pengalaman buruk yang membekas & bisa mempengaruhi perilaku di masa depan

Hal yang membuat saya takut

suatu hal yang terjadi pada seseorang yang memberi dampak negatif dan terbawa hingga dewasa atau sampai hal negatif tersebut hilang

suatu kejadian yang menjadi kenangan tidak menyenangkan dan mempengaruhi fisik maupun mental

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

Trauma adalah kondisi psikologis yang terganggu, biasanya disebabkan oleh event mengagetkan, musibah (kecelakaan), bencana alam, pengalaman negatif berulang (kekerasan fisik, seksual), atau pola asuh yang tidak tepat

kondisi yang kalau diingat bisa bikin stress

gangguan mental yang disebabkan kejadian di masa lalu

Tekanan psikologi pada suatu kejadian yang pernah atau tidak pernah dialami

Takut terhadap sesuatu buruk yg terjadi di masa lalu akan terulang kembali di saat ini.

Kejadian di masa lalu yang menjadi luka batin dan

Trauma adalah pengalaman buruk baik secara fisik ataupun psikis yang menyebabkan kelainan secara fisik, emosional maupun psikologis.

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

Kejadian yang tidak menyenangkan dimasa lampau, yang masih membekas dan mempunyai dampak pada masa kini.

Terdapat luka dan bisa membekas

kondisi ketidaknyamanan mental yang disebabkan oleh peristiwa yang terjadi di masa lalu

pengalaman "mengerikan" yang mempengaruhi psikis seseorang dengan berbagai efek samping dan bisa menetap dalam jangka waktu yang lama/ selamanya.

Ketakutan psikologis terhadap sesuatu yang mengingatkan seseorang kepada peristiwa yang mengganggu/menakutkan secara emosional.

ingatan masa lalu yang menakutkan (?)

kejadian yg berdampak kepada status shock dan berdampak jangka lama.

Ketakutan berlebih akibat masalah

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

Pengalaman negatif dimasa lampau yang terbawa sehingga mempengaruhi orang tersebut, biasanya merasa cemas ketika mengingat kejadian tersebut

luka batin yang berkepanjangan dan membekas

sebuah reaksi emosional yang didapat setelah mengalami kejadian yang negatif (seperti kecelakaan)

Sesuatu yang membuat orang merasakan rasa takut, gelisah, stress dan perasaan negatif lainnya saat terjadi kondisi tertentu yang mirip dengan peristiwa tidak enak yang pernah dilalui di masa lalu

Hal yang tidak ingin diingat meski terlintas

Kerusakan yang memiliki dampak berkepanjangan

luka masa lalu yang belum sembuh

Mental damage dikarenakan luka psikis masa lalu.

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa definisi trauma (strip jika tidak tahu)

100 responses

- Tekanan psikologis yg diakibatkan pengalaman buruk
- Trauma adalah suatu respons emosional terhadap kejadian yang berat atau menyakitkan. Dampaknya bisa muncul dalam bentuk emosional atau fisik.
- takut sesuatu yang pernah terjadi keseseorang
- Hasil dari perlakuan buruk
- Kondisi yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa buruk yang menimpa diri seseorang (kata google)
- Trauma (med): internal injury, Trauma (psy): memori atas kejadian luar biasa yang menimbulkan gangguan kejiwaan (simplified)
- Pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu yang bisa terpanggil sewaktu waktu ketika bertemu dengan situasi sejenis
- Kondisi yang terjadi akibat peristiwa buruk yang pernah terjadi dalam diri seseorang
- Ketakutan yang timbul akibat peristiwa di masa lalu
- Luka emosional yang muncul akibat menghadapi peristiwa berat.
- luka emosional yang terjadi karena sebuah peristiwa intens, yang dapat tertrigger di kemudian hari
- pengalaman masa lalu yang menyakitkan

10.

Apakah anda tahu tentang trauma masa kecil

100 responses



Gambar 3.21 Trauma masa kecil

Dalam pertanyaan ke sepuluh penulis menanyakan mengenai apakah responden mengetahui trauma masa kecil dan 52% menjawab ya, 25% menjawab tidak dan 23% menjawab mungkin.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

11. Pertanyaan ini adalah pertanyaan isian dan penulis mendapatkan pertanyaan yang beragam mengenai definisi trauma masa kecil

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

-
- Hal2 yang berhubungan dengan rasa sakit/kekerasan/kehilangan
- Pola asuh yang keliru dan lingkungan yang tidak sehat
- Trauma that happened when someone's mind isn't yet fully developed so the trauma tends to effect the direction of the development
- bisa jadi krn kekerasan dll
- pola didik
- banyak hal, biasanya dari lingkungan sekitar, misalnya sekolah, atau keluarga/orangtua.
- kejadian yang traumatis dan meninggalkan jejak karena terlampau buruk dikepala orang tersebut
- Trauma dengan asal sebab pada usia anak

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

- segala bentuk kekerasan, disiplin berlebihan, bentuk abai (neglect), dan sejenisnya sewaktu usia kecil
- tekanan dari keluarga atau orangtua, atau dari lingkungan sekitar
- Dapat disebabkan lingkungan, baik keluarga, teman, instansi pendidikan, maupun orang asing
- Pola asuh, kehilangan seseorang yg dikasihi, kecelakaan, bullying, kekerasan psikis ataupun fisik, dll
- faktor external
- ingatan/kenangan masa kecil yang menyakiti
- Family upbringing, lingkungan sehari2 yang cenderung negatif seperti rumah dan sekolah (bully, dll)
- Bisa disebabkan dari pengaruh lingkungan
- Ketakutan yang pernah dialami pada masa lampau yang masih membekas sampai sekarang

M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

- Perlakuan tidak adil orang tua, lingkungan yang toxic, kekerasan, dll.
- Trauma masa kecil bisa terjadi karena banyak hal yang membuat kita mengingat hal buruk yg berkaitan tentang itu
- kejadian saat masa usia anak2 yang efek nya masih terasa sampai sekarang
- Pola asuh/attachment, sosialisasi, dll
- kejadian buruk yang terjadi satu kali atau terjadi berturut-turut
- Tindakan yang menyakitkan di masa kecil
- hal-hal yg kecil pada lingkungan sekitar, namun sebagian besar dari lingkungan keluarga
- ketika kecil dialami, bisa jadi dimulai dalam kandungan. bisa berupa trauma fisik maupun psikologis.
- trauma yg dihadapi waktu anak-anak

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

- trauma yg dihadapi waktu anak-anak
- Menyakitkan hati, perlakuan yang tidak menyenangkan dan ketakutan pada sesuatu yg berlebihan
- hal negatif yang terjadi pada seorang anak dan berdampak ke psikologis sang anak semua terjadi dimasa kecil
- child abuse, parenting styles, cyber/bullying

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

- gangguan mental yang penyebabnya muncul saat pikiran anak masih tumbuh/berkembang
- Tekanan psikologi yang terjadi pada anak dan mempengaruhi hingga dewasa
- Takut membicarakan hal buruk kepada orang yg lebih tua.
- Kejadian abusif atau bully
- Kecelakaan, lingkungan, pola asuh, kekerasan
- Ketakutan akan sesuatu, anxiety perhaps
- adanya kejadian yang tidak menyenangkan dari lingkungan di masa kecil
- pengalaman "mengerikan" yang dialami semasa kecil yang terbawa sampai dewasa.
- ingatan masa kecil yang menakutkan (?)

NUSANTARA

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

- Ketakutan berlebih akibat suatu kejadian pada masa kecilnya
- Pengalaman tidak menyenangkan yang dialami dimasa kecil, bisa dari orang sekitar ataupun kejadian tertentu
- biasanya karena perkataan atau sikap orang di sekitarnya (orangtua, teman-teman, saudara dll)
- pola asuh orang tua yang tidak benar (kurangnya perhatian atau kekerasan terhadap anak), lingkungan sekitar, kecelakaan
- Peristiwa yang dialami ketika kecil yang meninggalkan rasa shock dan rasa negatif lainnya yang intens
- Berbagai macam faktor, tergantung masa lalunya
- Bullying?
- kesalahan pola asuh, kejadian tidak menyenangkan.

Jika ya, mohon penjelasan pendek menurut anda apa penyebab trauma masa kecil (strip jika tidak tahu)

100 responses

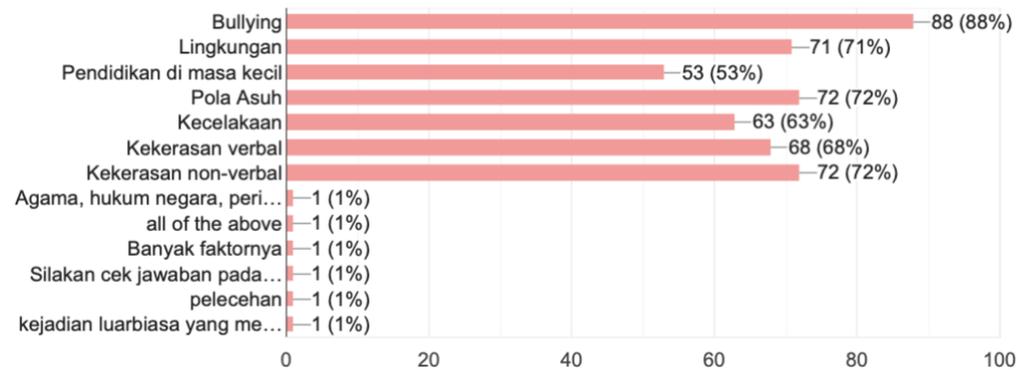
- Karena kena verbal atau physical abuse
- Kejadian yg menyebabkan luka pada psikis atau fisik pada anak
- Sebuah kejadian berat yang dialami seseorang ketika masih kecil/anak-anak
- keluarga, teman
- hal2 yang mengancam yang dialami anak-anak
- Dimarahi orang tua sejak kecil, dipukul sejak kecil, omongan-omongan yang mengecilkan pendirian seorang anak sejak kecil
- Peristiwa yang meninggalkan kesan psikologis
- Luka emosional yang muncul ketika mengalami hal-hal buruk saat masih anak-anak.
- kejadian intens yang terjadi pada masa tumbuh kembang
- pengalaman yg negatif di masa kecil



12. Pertanyaan ke dua belas, penulis menanyakan apa saja penyebab trauma kecil dan responden dapat memilih opsi lebih dari 1

Jika ya, menurut anda apa penyebab trauma masa kecil

100 responses



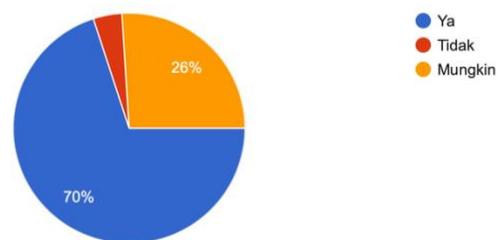
Gambar 3.22 Penyebab trauma masa kecil

88% menjawab bullying, 71% lingkungan, 72% Pola asuh, 72% Kekerasan non-verbal, 68% kekerasan verbal, 63% kecelakaan, 53% pendidikan di masa kecil, dan yang terakhirnya 1% dan ada 6 kategori yaitu agama, hukum negara, peristiwa besar, *all of the above*, banyak faktornya, silahkan cek jawaban pada definisi trauma, pelecehan, dan kejadian luarbiasa yang mengganggu/menyakitkan.

13.

Apakah anda mengetahui dampak trauma masa kecil?

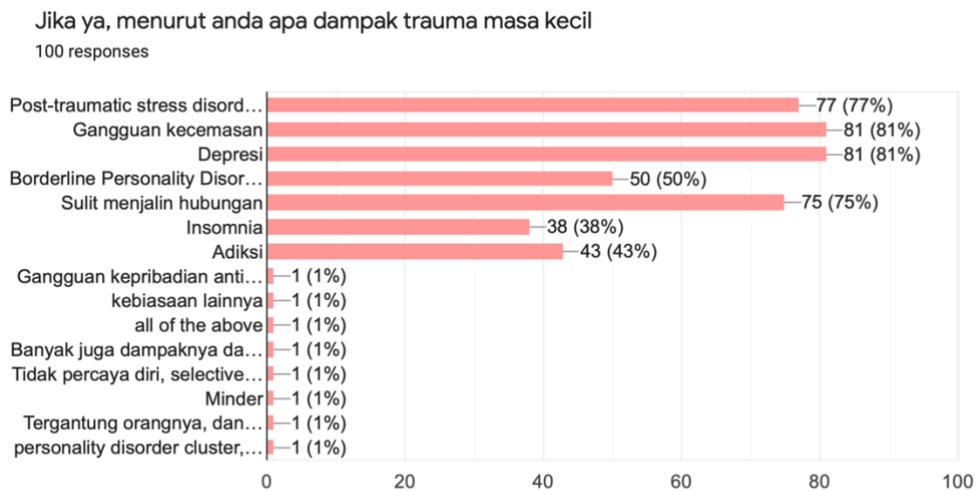
100 responses



Gambar 3.23 Dampak trauma masa kecil

Dalam pertanyaan ke tiga belas penulis menanyakan mengenai apakah responden mengetahui dampak trauma masa kecil dan 70% menjawab ya, 25% menjawab mungkin, dan 4% menjawab tidak.

14. Pertanyaan ke empat belas, penulis menanyakan apa saja dampak trauma masa kecil menurut responden. Pertanyaan ini responden dapat memilih lebih dari 1 opsi



Gambar 3.24 Menurut responden trauma masa kecil

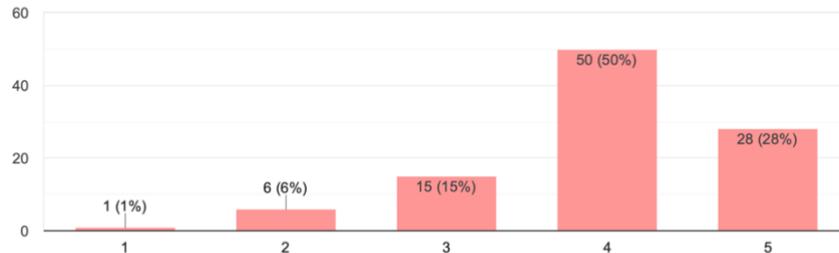
81% gangguan kecemasan, 81% depresi, 77% PTSD, 75% sulit menjalin hubungan, 50% BPD, 43% adiksi, 38% Insomnia, dan 1% ada 8 kategori yaitu gangguan kepribadian antisosial, disabilitas fungsi sosial, kebiasaan lainnya, all of the above, banyak juga dampaknya dan berbeda-beda, tidak percaya diri, selective mutism atau masalah kerja, regulasi emosi buruk, minder tergantung orangnya, dan penyebabnya, *personality disorder cluster*, *developmental disorder cluster*, males buka dsm bruh, too many comorbidity.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

15.

Jika anda mengalami trauma masa kecil seberapa trauma tersebut mempengaruhi kehidupan anda saat ini?

100 responses



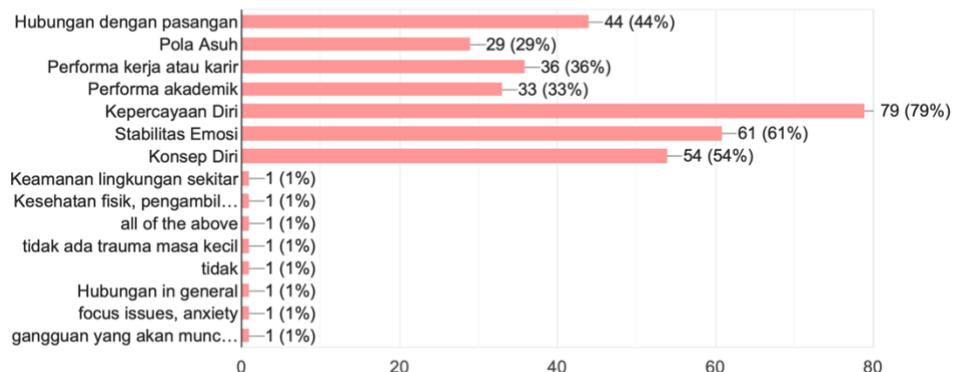
Gambar 3.25 Scale trauma masa kecil

Pertanyaan ke lima belas menanyakan memakai scale 1-5 seberapa besar trauma masa kecil mempengaruhi kehidupan saat ini 50% orang menjawab scale 4, 28% menjawab scale 5, 15% menjawab scale 3, 6% menjawab scale 2, dan 1% menjawab scale 1.

16. Pertanyaan ke enam belas penulis menanyakan apa pengaruh trauma masa kecil dalam kehidupan saat ini dan area secara garis besar apa saja yang dipengaruhi. Pertanyaan ini responden dapat memilih lebih dari 1 opsi

Jika trauma masa kecil mempengaruhi kehidupan anda sampai sekarang area apa saja yang dipengaruhi

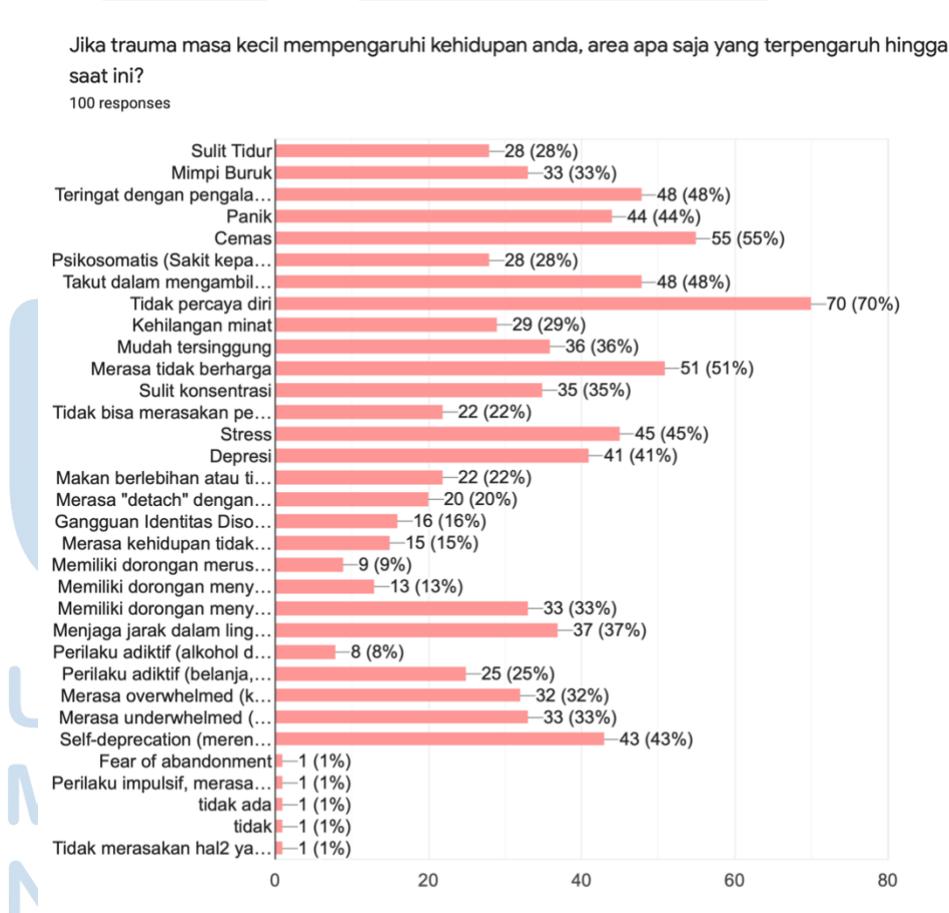
100 responses



Gambar 3.26 Pengaruh trauma masa kecil

79% menjawab kepercayaan diri, 61% menjawab stabilitas emosi, 54% menjawab konsep diri, 44% menjawab hubungan dengan pasangan, 36% menjawab performa kerja atau karir, 33% menjawab performa akademik, 29% menjawab pola asuh, dan 1% lainnya memiliki 8 kategori yaitu keamanan lingkungan sekitar, kesehatan fisik, pengambilan keputusan, tabungan dan penghasilan, *all of the above*, tidak ada trauma masa kecil, tidak, hubungan in *general*, *focus issue*, *anxiety*, dan gangguan yang akan muncul dikemudian hari (tinggal pilih).

17. Pertanyaan ke tujuh belas penulis menanyakan pengalaman setiap individu setiap responden mengenai trauma masa kecil dan apakah mempengaruhi sampai saat ini dalam keadaan mental dan fisik. Pertanyaan ini responden dapat memilih lebih dari 1 opsi



Gambar 3.27 Pengalaman

70% menjawab tidak percaya diri, 55% menjawab cemas, 51% menjawab merasa tidak berharga, 48% menjawab teringat dengan pengalaman traumatis masa lalu, 48% menjawab teringat dengan pengalaman traumatis masa lalu, 48% menjawab takut dengan mengambil keputusan, 45% menjawab stress, 44% menjawab panik, 43% menjawab *self-deprecation* (merendahkan diri), 41% menjawab depresi, 37% menjawab menjaga jarak dalam lingkungan sosial, 36% menjawab mudah tersinggung, 35% menjawab sulit konsentrasi, 33% menjawab mimpi buruk, 33% menjawab memiliki dorongan menyakiti diri sendiri, 33% menjawab merasa underwhelmed (kecewa), 32% menjawab merasa overwhelmed (kewalahan), 29% kehilangan minat, 28% menjawab sulit tidur, 28% menjawab psikosomatis (sakit kepala, sakit perut, keringat dingin, jantung berdebar kencang), 25% menjawab perilaku adiktif (belanja, kafein, olahraga, olahraga, game), 22% menjawab tidak bisa merasakan perasaan, 22% menjawab makan berlebihan atau tidak makan, 20% menjawab “*detach*” dengan tubuh fisik, 16% menjawab gangguan identitas disosiatif, 15% menjawab merasa kehidupan tidak nyata, 13% menjawab memiliki dorongan menyakiti orang lain, 9% menjawab memiliki dorongan merusak barang, 8% menjawab perilaku adiktif (alkohol) dan 1% lainnya memiliki 5 kategori yaitu *fear of abandonment*, perilaku impulsif merasa tidak puas dengan pasangan, tidak ada, tidak, dan tidak merasakan hal-hal signifikan.

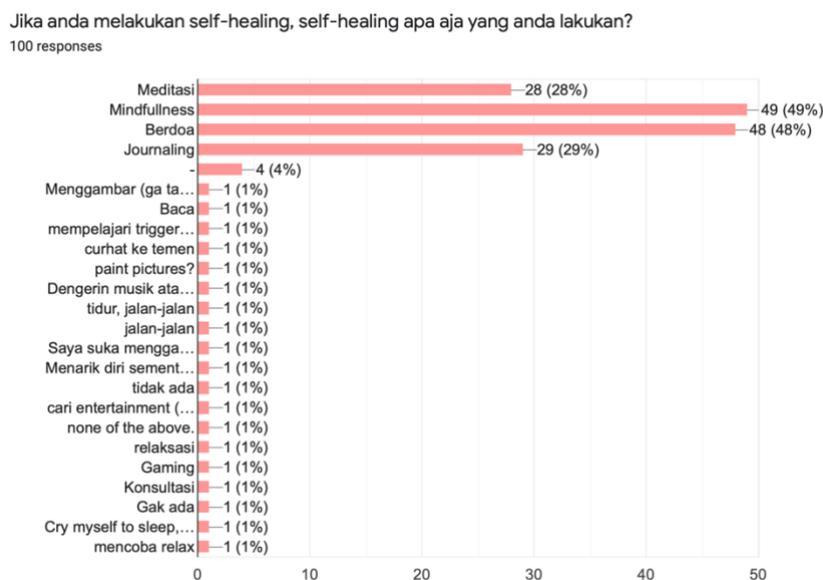
18. Pertanyaan ke delapan belas penulis menanyakan apa yang responden telah lakukan untuk mengatasi trauma masa kecil. Responden dapat memilih lebih dari 1 opsi



Gambar 3.28 Solusi yang dilakukan

67% menjawab *self-care*, 56% menjawab *self-healing*, 46% menjawab berbagi cerita ke teman atau keluarga, 32% menjawab pendekatan religius, 18% menjawab konsultasi ke psikiater, 15% menjawab konselling, 11% menjawab psikoterapi, 2% menjawab tidak ada dan 1% lainnya memiliki 12 kategori yaitu memiliki bantuan orang untuk melakukan hal tsb, melakukan hobi, minum obat antidepresan, gak lakukan apa-apa, *awareness*, *writing*, *have healthy discussion with self and if possible the source*, di pendem aja, olahraga dan meditasi, kuliah s1 jurusan psikolog, gak ada dan di pendem saja sampai meledak, dan terakhirnya strip.

19. Pertanyaan ke sembilan belas penulis menanyakan mengenai apa saja self-healing yang telah responden lakukan. Pertanyaan ini responden dapat memilih lebih dari 1 opsi

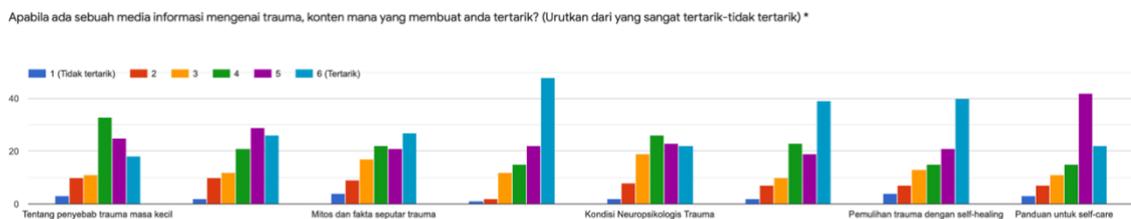


Gambar 3.29 Self-healing

49% menjawab mindfulness, 48% menjawab berdoa, 29% menjawab journaling, 28% menjawab meditasi, 4% menjawab strip, dan 1% lainnya memiliki 19 kategori yaitu menggambar, baca, mempelajari trigger dan bagaimana cara mengatasi masalah dari berbagai sumber informasi, curhat ke teman, *paint pictures*, mendengar musik atau main game yang menyenangkan, tidur dan jalan-jalan, jalan-jalan, suka menggambar, menarik diri sementara dari lingkungan sosial, tidak ada,

cari *entertainment* (cerita fiksi atau tv seri), *none of the above*, relaksasi, gaming, konsultasi, gak ada, cry myself to sleep dan bangun-bangun udah segar lagi, dan mencoba relax.

20. Pertanyaan ke dua puluh penulis menanyakan mengenai preferensi isi konten dan apa saja konten yang responden tertarik untuk membaca dalam pertanyaan ini terdapat 1-6 level yaitu 1 tidak tertarik sampai 6 tertarik



Gambar 3.30 Preferensi

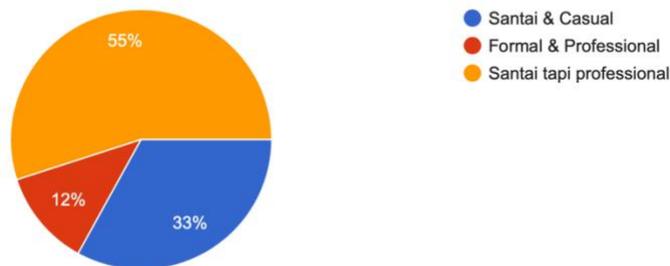
- Mengenai penyebab trauma masa kecil, 33 orang menjawab 4, 25 orang menjawab 5, 18 orang menjawab 6, 11 orang menjawab 3, 10 orang menjawab 2, 3 orang menjawab 1.
- Attachment* di masa kecil yang menimbulkan trauma, 29 orang menjawab 5, 26 orang menjawab 6, 21 orang menjawab 4, 12 orang menjawab 3, 10 orang menjawab 2, dan 2 orang menjawab 1.
- Mitos dan fakta seputar trauma, 27 orang menjawab 6, 22 orang menjawab 4, 21 orang menjawab 5, 17 orang menjawab 3, 9 orang menjawab 2, 4 orang menjawab 1.
- Dampak trauma di masa kecil ke kehidupan dewasa, 48 orang menjawab 6, 22 orang menjawab 5, 15 orang menjawab 4, 12 orang menjawab 3, 2 orang menjawab 2, 1 orang menjawab 1.
- Kondisi Neuropsikologis Trauma, 26 orang menjawab 4, 23 orang menjawab 5, 22 orang menjawab 6, 19 orang menjawab 3, 8 orang menjawab 2, 2 orang menjawab 1.

- f. Pemulihan trauma oleh professional, 39 orang menjawab 6, 23 orang menjawab 4, 19 orang menjawab 5, 10 orang menjawab 3, 7 orang menjawab 2, 2 orang menjawab 1.
- g. Pemulihan trauma dengan self-healing, 40 orang menjawab 6, 21 orang menjawab 5, 15 orang menjawab 4, 13 orang menjawab 3, 7 orang menjawab 2, 4 orang menjawab 1.
- h. Panduan untuk self-care, 42 orang menjawab 5, 22 orang menjawab 6, 15 orang menjawab 4, 11 orang menjawab 3, 7 orang menjawab 2, 3 orang menjawab 1.

Bagian ke tiga merupakan preferensi dalam perancangan buku

- 21. Pertanyaan ke dua puluh satu adalah preferensi gaya bahasa yang akan di aplikasikan dalam penulisan buku informasi

Apabila anda mencari konten mengenai trauma, anda lebih prefer gaya bahasa seperti apa?
100 responses



Gambar 3.31 Gaya bahasa

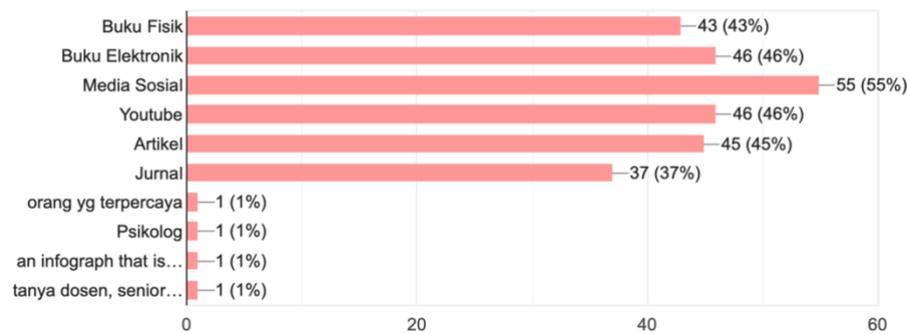
55% menjawab santai tapi professional, 32% menjawab santai dan casual, dan 12% menjawab formal dan professional

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

22. Pertanyaan ke dua puluh dua penulis menanyakan biasa responden mencari informasi mengenai kesehatan mental dimana dan preferensi medianya

Apabila anda ingin mencari tahu informasi mengenai kesehatan mental, anda lebih suka mencari informasi tersebut melalui apa?

100 responses



Gambar 3.32 Preferensi media informasi

55% menjawab media sosial, 46% menjawab buku elektronik, 46% menjawab youtube, 45% menjawab artikel, 43% menjawab buku fisik, 37% menjawab jurnal, dan 1% lainnya memiliki 4 kategori yaitu orang yang terpercaya, psikolog, *an infograph that is easy to read or something in video/digital form like kurgezach*, tanya dosen, senior, professional.

23. Pertanyaan ke dua puluh tiga penulis menanyakan mengenai konten apa yang dapat menarik pembaca



Gambar 3.33 Preferensi konten

76% menjawab informasi, 56% menjawab visual yang menarik, 54% menjawab asesmen self-check, 41% menjawab jurnal refleksi, dan 1% lainnya memiliki 3 kategori yaitu materi yang relate dengan kehidupan, gambaran studi kasus atau kisah nyata, yang sedang diminati dan ingin mengulik lebih banyak.

3.2 Metodologi perancangan

Metodologi yang dipakai dalam perancangan buku informasi adalah metodologi oleh Landa yang akan di aplikasikan ke perancangan buku. Landa memiliki 5 tahap yaitu :

1. Orientasi

Dalam tahap orientasi, penulis melakukan wawancara untuk memahami topik yang diangkat. Di tahap ini, penulis pertama melakukan pengumpulan data dengan melakukan wawancara dengan Ine Indriani Aditya. M.Psi dan Joe Irene M.Psi untuk mengenal lebih dalam mengenai trauma dari professional dan berpengalaman dalam bidang psikolog. Kemudian penulis melakukan Focus Group Discussion dengan 9 orang ditemani dengan Ine indriani yang menemani ketika melakukan diskusi. Terakhir, penulis menyebar kuesioner ke 100 orang untuk mengetahui dampak apa yang di alami oleh setiap individu yang mengalami hal traumatis saat kecil.

2. Analisis

Dalam tahap analisis, penulis melakukan analisis dari data yang diperoleh dan penulis akan merencanakan strategi media dan konsep untuk merancang desain buku informasi dan media apa yang akan dipakai untuk media pemasaran. Dalam analisis ini penulis akan melakukan *creative brief*. Dengan melewati tahap ini penulis akan mendapatkan konklusi untuk ke tahap selanjutnya.

3. Konsep Visual

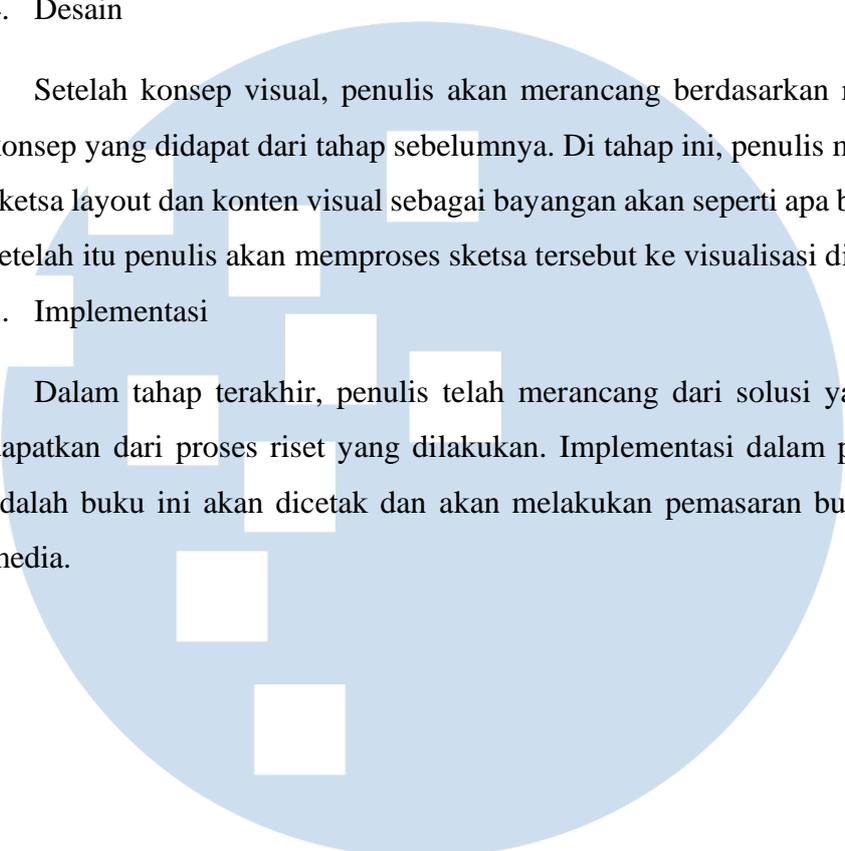
Setelah analisis, penulis akan melakukan riset untuk kebutuhan proses visualisasi. Penulis melakukan *mindmapping* untuk konsep, mencari *keyword*, dan *big idea* untuk mendapatkan bayangan desain seperti apa yang akan penulis desain.

4. Desain

Setelah konsep visual, penulis akan merancang berdasarkan rencana dan konsep yang didapat dari tahap sebelumnya. Di tahap ini, penulis menggambar sketsa layout dan konten visual sebagai bayangan akan seperti apa bukunya dan setelah itu penulis akan memproses sketsa tersebut ke visualisasi digital.

5. Implementasi

Dalam tahap terakhir, penulis telah merancang dari solusi yang telah di dapatkan dari proses riset yang dilakukan. Implementasi dalam perancangan adalah buku ini akan dicetak dan akan melakukan pemasaran buku di sosial media.

A large, light blue circular watermark logo is centered on the page. It features a stylized 'U' shape with a grid of squares inside it, resembling a QR code or a digital interface element.

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA