

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Isu kesehatan mental telah menjadi salah satu isu yang semakin mendapatkan perhatian masyarakat luas. Data Kementerian Kesehatan pada tahun 2020, mengungkapkan bahwa di Indonesia sendiri terdapat 18.373 jiwa yang mengalami gangguan kecemasan dan lebih dari 23.000 jiwa mengalami depresi (Shanti, 2021). Melalui wawancara dengan penulis, Jerry, M. Psi., Psikolog, seorang psikolog klinis remaja dan dewasa, mengatakan bahwa luka *inner child* yang tidak disembuhkan menjadi salah satu penyebab dari gangguan mental yang dialami seorang individu. Sebab *inner child* juga merupakan bagian dari kesehatan mental seseorang.

*Inner child* merupakan sisi kepribadian seseorang yang terbentuk saat kecil dan terbawa hingga beranjak dewasa. Annisa Poedji Pratiwi, seorang psikolog klinis di Charisma Consulting, mendefinisikan *inner child* sebagai salah satu bagian dari banyaknya sub kepribadian yang berwujud anak-anak (Mahirani & Azzahra, 2020). *Inner child* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seseorang ketika dewasa. Pengalaman positif yang dimiliki oleh *inner child* seseorang tentu akan memberikan dampak yang baik. Namun, tidak semua orang mengalami hanya momen-momen bahagia. Bagi beberapa orang, pengalaman negatif yang dialami di masa lalu dapat menciptakan luka *inner child*. Luka *inner child* juga dapat muncul kembali ketika seseorang sudah dewasa, seringkali ketika berinteraksi dengan orang lain. Dampak negatif dari luka *inner child* yang tidak disembuhkan tidak hanya berdampak pada diri sendiri namun juga pada orang di sekitar kita. Beberapa dampak yang diakibatkan oleh luka *inner child* seperti memiliki rasa percaya diri yang rendah, selalu mengkritik diri sendiri dan sering merasa bersalah, kecemasan dan menjadi *people pleaser* (Fadli, 2021).

Jerry, M.Psi Psikolog mengungkapkan pentingnya untuk mulai menyembuhkan luka *inner child* segera agar tidak berkembang menjadi gangguan kesehatan mental dan berpotensi untuk menjadi *generational problem*. Luka *inner child* hanya dapat disembuhkan jika seseorang memiliki keinginan dan komitmen untuk berdamai dengan luka-luka *inner child*nya. Meski demikian, melalui survei yang dilakukan oleh penulis pada tahun 2022 diketahui bahwa sebanyak 71.3% responden pada usia dewasa awalnya tidak mengetahui cara menyembuhkan luka *inner child*. Padahal, sebanyak 42.6% responden mengaku pernah merasa terganggu kesehariannya akibat dampak dari luka *inner child* yang dimiliki dan 69.3% responden memiliki keinginan untuk menyembuhkan luka *inner child*nya.

Berdasarkan penjabaran masalah diatas, dapat disimpulkan bahwa diperlukan media informasi untuk memberikan informasi kepada orang dewasa awal dalam menyembuhkan luka *inner child* yang dimilikinya agar tidak menjadi luka yang semakin berdampak buruk. Oleh karena itu, penulis akan melakukan perancangan media sosial berupa Instagram untuk menyembuhkan luka *inner child* pada orang dewasa awal. Penulis berharap agar perancangan ini dapat menambahkan wawasan dan membantu orang-orang dewasa awal untuk menyembuhkan luka *inner child* yang dimilikinya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana perancangan media sosial berupa Instagram untuk memberikan informasi kepada dewasa awal mengenai cara-cara menyembuhkan luka *inner child* yang dimilikinya?

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis merancang batasan masalah sebagai berikut:

### 1) Demografis

- a) Jenis Kelamin : Perempuan dan laki-laki
- b) Usia : 18 – 25 Tahun

Menurut Santrock, dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang berkisar antara 18 tahun hingga 25

tahun. Memasuki tahapan baru ini, seorang individu mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat (dalam Putri, 2019).

- c) Pendidikan : SMA dan sederajat, sarjana.
- d) Bahasa : Indonesia
- e) Kelas Ekonomi : SES A – B

SES A – B merupakan golongan kelas ekonomi menengah keatas yang kebutuhan dasar atau primer kehidupannya sudah tercukupi (Riadi, 2019). Pemilihan SES A – B juga disesuaikan dengan biaya konseling pada Lifespring Konseling sebagai lembaga dalam perancangan ini yang memiliki harga konseling Rp250.000 – Rp350.000 per sesinya.

- 2) Geografis : Jabodetabek

Jabodetabek merupakan area metropolitan yang berdekatan dan memiliki jumlah populasi sebanyak 23.713.989 penduduk berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2019. Selain itu, Lifespring Konseling sebagai lembaga dalam perancangan ini berlokasi di Jakarta Barat sehingga target klien yang dimiliki oleh Lifespring Konseling berada di Jakarta dan sekitarnya.

- 3) Psikografis :
  - a) Memiliki *self awareness*
  - b) Memiliki ketertarikan terhadap kesehatan mental
  - c) Memiliki rasa kepedulian terhadap diri sendiri dan orang sekitar

#### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media sosial berupa Instagram yang dapat memberikan informasi kepada orang dewasa awal mengenai cara-cara menyembuhkan luka *inner child* yang dimilikinya.

#### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada beberapa pihak, antara lain:

1) Bagi Penulis

Penulis dapat memperoleh wawasan yang lebih luas dan pengertian yang lebih dalam mengenai *inner child*. Selain itu, penulis juga dapat menerapkan berbagai ilmu yang telah diperoleh selama berkuliah di Universitas Multimedia Nusantara pada perancangan media sosial ini.

2) Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan baru yang lebih luas dan dalam mengenai luka *inner child* dan cara menyembuhkannya. Terutama bagi penderita luka *inner child* agar dapat menyembuhkannya dan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

3) Bagi Universitas

Laporan ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa lain yang hendak melakukan perancangan media sosial dengan topik yang serupa.

