

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan oleh penulis dalam perancangan kampanye ini adalah *hybrid* yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data juga dilengkapi dengan dokumentasi foto, teks dan rekaman.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif tidak menggunakan prosedur statistik, melainkan melalui pengumpulan data yang kemudian dianalisis (Anggito, A., Setiawan, J., 2018). Pengumpulan data secara kualitatif oleh penulis dilakukan dengan melakukan wawancara, *focus group discussion*, studi eksiting dan studi referensi.

##### 3.1.1.1 Wawancara

Penulis melakukan wawancara bersama dengan dua orang ahli dimana dalam hal ini ahli yang dimaksud adalah seorang psikolog. Tujuan dilakukannya wawancara ini adalah untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam mengenai luka *inner child*, dampaknya beserta contoh-contoh kisah nyata mengenai luka *inner child*.

##### 1) Wawancara kepada Deasy Suparman, B.A., M.Psi., Psikolog

Wawancara pertama dilakukan bersama dengan Deasy Suparman, B.A., M.Psi., Psikolog, seorang psikolog pendidikan spesialisasi *assessment* psikologi, konseling anak, remaja dan dewasa muda. Wawancara dilakukan pada tanggal 6 September 2022 di Lifespring Counseling & Care Center.



Gambar 3.1 Wawancara dengan Deasy Suparman, B.A., M.Psi., Psikolog

Dalam wawancara, Deasy mengatakan bahwa *inner child* merupakan sisi kekanak-kanakan di dalam diri setiap manusia yang terbawa hingga dewasa. *Inner child* dapat terbentuk dari usia 0 – 18 tahun. *Inner child* dapat memiliki baik sisi positif maupun negatif yang berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Pengalaman negatif yang dialami oleh *inner child* seseorang, pada akhirnya berpotensi menciptakan suatu luka dan berpengaruh kepada kesehatan mental orang tersebut. Luka *inner child* juga dapat memiliki tingkat keseriusan dan jenis yang berbeda-beda. Deasy menganalogikan tingkat keseriusan luka *inner child* seperti luka fisik. Beberapa luka seperti luka gores dapat sembuh lebih cepat dibandingkan dengan luka akibat infeksi yang membutuhkan prosedur operasi. Bahkan, luka *inner child* yang sangat dalam dapat berkembang menjadi sebuah trauma. Dalam salah satu kisah yang dibagikan oleh Deasy, seorang klien yang memiliki luka *inner child* ketika dewasa akhirnya mempunyai *trust issues*, sering merasa

*insecure, anxious*, sering merasa hidupnya gagal, tidak semangat dan pada akhirnya ke depresi. Luka *inner child* yang tidak disembuhkan bagaikan akar bagi permasalahan lainnya.

Setelah bertumbuh dewasa, ketika sedang berelasi seseorang dapat teringat kembali akan memori-memori masa kecilnya dan memunculkan luka *inner child* di dalam dirinya. Tanpa disadari, orang tersebut dapat melampiaskan luka atau kekecewaan yang dirasakannya kepada orang lain. Sehingga, luka yang tidak disembuhkan ini dapat menjadi sebuah pola yang terjadi berulang-ulang kali. Dan seringkali luka *inner child* disebabkan oleh orang terdekat yang berharga bagi kita seperti keluarga atau teman.

Deasy juga menekankan pentingnya menyembuhkan luka *inner child* agar seseorang dapat memperoleh kebahagiaan yang sejati. Salah satu cara untuk mulai bahagia adalah dengan mengeluarkan dan menyelesaikan semua luka-luka yang ada dalam diri kita. Sebab emosi negatif dan emosi positif berada di dalam satu otak yang sama. Sehingga ketika kita berusaha untuk menekan emosi negatif seperti luka atau perasaan sedih, maka emosi positif dalam diri juga akan ikut tertekan. Sehingga ketika ada masalah, penting bagi kita untuk bertanya “Kenapa saya merasa seperti ini? Apa yang menjadi *trigger* bagi saya?”

Deasy mengatakan bahwa salah satu tanda kita memiliki luka *inner child* yang perlu disembuhkan adalah sikap *overly sensitive* atau sensitif yang berlebihan. Ketika suatu peristiwa yang kecil dan sederhana terjadi, namun reaksi yang kita berikan berlebihan. Kita juga dapat membandingkan dengan bertanya kepada diri “Kok saya bereaksi seperti ini ya? Mengapa perasaanku sangat tidak nyaman dengan hal ini?”. Ketika kita membandingkan respon kita dengan orang lain dan bertanya-tanya “Orang lain biasa saja kok saya seperti ini ya?”, itu bisa

jadi salah satu tanda yang paling dasar bahwa seseorang memiliki luka *inner child* di dalam dirinya. Pada umumnya, seseorang mulai *aware* dengan dirinya sendiri pada umur 20 – 25 tahun. Sebab pada usia ini, otak manusia sudah berkembang. Selain itu, ruang lingkup kehidupan kita juga semakin luas dan kita mulai untuk mencari identitas diri dan tujuan hidup. Karena seiring dengan bertambah dewasanya seseorang, ia akan lebih cenderung untuk lebih *denial* dan mengabaikan luka yang sudah terpendam bertahun-tahun lamanya. Orang-orang seringkali merasa bahwa luka dan emosi negatif yang dialaminya sudah menjadi sebuah fakta. Padahal itu adalah suatu hal yang *temporary*, bisa datang dan bisa pergi.

Ketika seseorang sudah menyadari luka *inner child* di dalam dirinya, langkah selanjutnya adalah menyembuhkan luka tersebut. Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan luka *inner child* adalah dengan memvalidasi emosi yang dirasakan. Belajar mengenali, menerima dan memberikan skala pada emosi yang dirasakan. Sehingga secara perlahan skala intensitas emosi yang dirasakan dapat berkurang.

Langkah yang kedua disebut dengan *reparenting*. *Reparenting* adalah seperti melihat sosok anak kecil di dalam diri dan membuat sosok anak kecil itu memiliki rasa aman dan nyaman. Tentunya proses *reparenting* tidak dapat langsung membuat luka tersebut sembuh karena seringkali kita sudah terbiasa memendam emosi negatif dalam diri sendirian. Sehingga perlu dilakukan berulang-ulang kali secara konsisten. Melalui sebuah *healing journey* hingga akhirnya *trigger* yang dulunya sensitif, sekarang sudah tidak se-sensitif dulu atau bahkan bisa hilang. Disinilah pentingnya peran memberikan skala pada emosi agar kita dapat melihat bahwa intensitas emosi yang kita rasakan pelan-pelan mulai berkurang. Meskipun

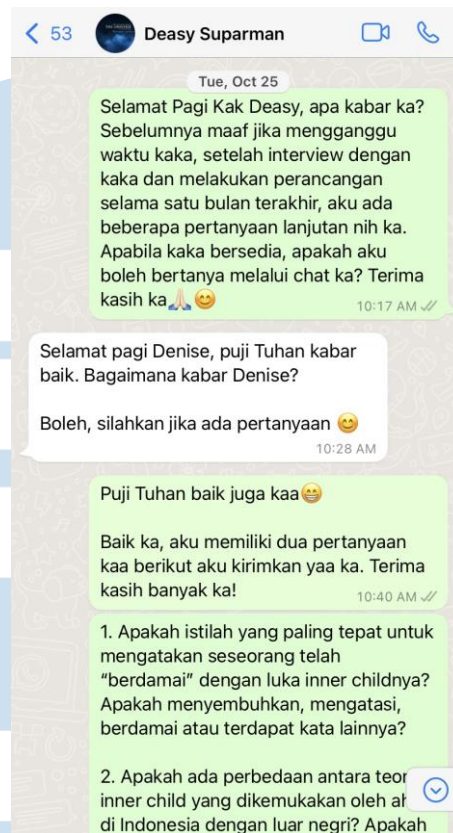
mungkin masih terasa sakit, namun sudah tidak separah dulu. Beberapa langkah praktis dari *reparenting* yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) *Self talk*.
- b) *Be kind*. Belajar mendengarkan dan memprioritaskan apa yang diri kita butuhkan.
- c) Bangun batasan-batasan diri. Fokus pada hal-hal yang berada di dalam kendali kita, bukan pada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan.

Meskipun dapat dilakukan sendiri, Deasy mengatakan bahwa pendampingan profesional juga penting dalam *healing journey* seseorang. Terutama jika produktivitas atau keseharian seseorang sudah terganggu sebagai dampak dari luka yang dialami. Tenaga profesional dapat membantu untuk membangkitkan *awareness* dalam diri dan mendampingi kita melalui proses pemulihan.

Menurut Deasy, saat ini isu mengenai *inner child* dan kesehatan mental sudah lebih tinggi *awareness*nya. Terutama selama masa pandemi ini. Media sosial memiliki pengaruh yang besar. Ketika seseorang membagikan pengalamannya di media sosial, ia dapat mendorong orang lain juga untuk berani dan lebih *aware* lagi. Sehingga sisi positifnya adalah membukakan dunia orang yang mungkin tadinya tertutup menjadi lebih terbuka. Meski di sisi lain juga dapat membawa dampak negatif seperti jadi sering membanding-bandingkan atau bahkan melakukan *self diagnose*. Sehingga, Deasy juga merasa bahwa informasi yang beredar perlu diawasi agar tidak *misleading* dan penting juga untuk mendorong masyarakat agar mencari pertolongan profesional yang tepat secepat mungkin.

Penulis juga melakukan wawancara lanjutan kedua pada tanggal 25 Oktober 2022 melalui Whatsapp *chat*.



Gambar 3.2 Chat dengan Deasy Suparman, B.A., M.Psi., Psikolog

Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh beberapa informasi tambahan terkait luka *inner child*. Melalui wawancara kedua ini, diketahui bahwa istilah mengatasi, menyembuhkan dan berdamai dengan luka *inner child* memiliki arti yang sama dan dapat digunakan semua. Namun, istilah yang paling sering umum digunakan ialah berdamai. Selain itu Deasy juga mengatakan bahwa teori luka *inner child* dari ahli luar negeri relevan digunakan terhadap masyarakat Indonesia. Penyampaian mengenai hal-hal seputar luka *inner child* harus dilakukan menggunakan bahasa yang baik dan tepat agar seorang individu tidak merasa tertuduh ataupun tersinggung. Melainkan menyadari bahwa hal tersebut merupakan hal normal yang bisa terjadi kepada siapapun.

## 2) *Interview* kepada Jerry, M.Psi., Psikolog

Wawancara kedua dilakukan bersama dengan Jerry, M.Psi., Psikolog, seorang psikolog klinis, remaja dan dewasa. Wawancara dilakukan pada tanggal 6 September 2022 di Lifespring Counseling & Care Center.



Gambar 3.3 Wawancara dengan Jerry, M.Psi., Psikolog

Dalam wawancara, Jerry mendefinisikan *inner child* sebagai pengalaman-pengalaman di masa kecil, baik negatif maupun positif yang memengaruhi seseorang hingga dewasa. Pada umumnya, *inner child* terbentuk dari umur 3 – 11 tahun. *Inner child* dapat terluka akibat pengalaman masa kecil yang buruk, kejadian yang diluar kontrol seperti bencana dan relasi dengan orang lain seperti keluarga atau teman. Luka *inner child* yang terbawa hingga dewasa dan tidak disembuhkan dapat berkembang menjadi gangguan mental seperti gangguan kecemasan atau depresi. Sehingga *inner child* dapat dikatakan juga sebagai bagian dari kesehatan mental seseorang.

Manifestasi dari *inner child* yang terluka pada orang dewasa dapat berbentuk seperti sikap kurang percaya diri, sulit mengambil keputusan atau menentukan arah hidup, *overthinking*, *people pleasing* dan kecemasan yang tinggi. Selain itu, tanda dari seseorang yang memiliki luka *inner child* adalah *emotionally sensitive person*. Ketika ada suatu masalah terjadi, orang tersebut menarik diri dari lingkungan dan bisa merasa bahwa orang lain pilih kasih terhadap dirinya. Luka *inner child* sudah bisa dirasakan bahkan sejak kita masih kecil hingga beranjak dewasa. Namun dapat lebih terasa pada umur 17 – 20 tahun ketika identitas diri sudah mulai terbentuk. Pada umur 17 – 20 tahun, seseorang juga sudahhh mulai untuk lebih mengeksplorasi dunia dan berinteraksi dengan orang-orang yang berbeda dengan dirinya.

Luka *inner child* dapat menjadi sebuah pola yang berkelanjutan atau disebut *generational problems*. Terutama dari generasi yang lebih tua, dimana *awareness* mengenai kesehatan mental belum sebanyak saat ini. Sehingga, Jerry mengatakan bahwa generasi saat ini mempunyai kesempatan untuk memutus pola atau rantai tersebut dengan hadirnya akses ke pengetahuan mengenai kesehatan mental yang lebih banyak. Jika luka *inner child* dibiarkan begitu saja tanpa disembuhkan, maka seseorang akan kesulitan dalam membangun relasi dengan orang lain. Bahkan ketika mempunyai anak, relasi dengan anak dapat ikut terpengaruh juga.

Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan luka *inner child* adalah dengan mengakui luka tersebut. Langkah kedua adalah dengan memvalidasi emosi yang dirasakan. Mengingatkan diri bahwa kita boleh untuk merasa sedih dan kecewa. Setelah kedua langkah tersebut dilakukan, barulah kita mencoba untuk terhubung dengan *inner*



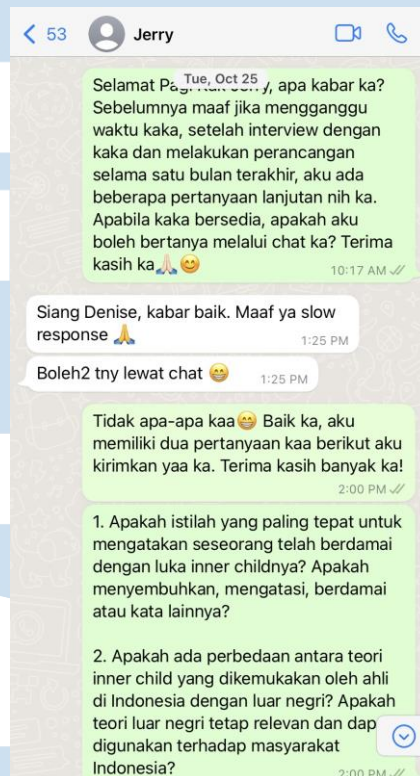
*child* di dalam diri kita. Langkah ini dapat dilakukan dengan melakukan meditasi. Membayangkan diri kita yang sudah dewasa memeluk dan memberikan ucapan-ucapan kasih pada sosok kecil di dalam diri kita. Ketiga langkah ini dapat membantu kita untuk berproses menuju kesembuhan.

Langkah-langkah untuk menyembuhkan *inner child* mungkin dapat dicoba untuk dilakukan sendiri jika luka *inner child* itu tidak terlalu mengganggu. Namun, Jerry mengatakan bahwa lebih baik untuk mendapatkan pendampingan dari profesional untuk menghindari *self diagnose*. Salah satu indikasi paling dasar bahwa seseorang butuh bantuan adalah ketika orang tersebut tidak dapat berfungsi seperti orang pada umumnya. Contohnya, tidak bisa kerja, tidak bisa tidur, memengaruhi pola makan atau tidak bisa berelasi dengan orang lain. Tidak perlu menunggu suatu masalah menjadi besar untuk mendapatkan bantuan dari profesional. Justru semakin kecil masalah dan semakin cepat ditangani akan lebih mudah untuk diselesaikan. *Inner child* merupakan bagian dari kehidupan kita saat kecil. Sehingga ketika kita berdamai dengan luka *inner child*, bukan berarti *inner child* akan hilang begitu saja. Tetapi ketika kita sudah berdamai, luka tersebut tidak lagi mengganggu kita.

Jerry mengatakan bahwa peran media sosial dalam meningkatkan *awareness* terhadap isu kesehatan mental memiliki sisi positif dan negatifnya. Dari sisi positifnya, kesadaran terhadap isu kesehatan mental dapat membantu untuk mencegah perilaku-perilaku seperti menyakiti diri atau bunuh diri. Namun di sisi negatifnya, akses terhadap informasi yang sangat terbuka menjadikan banyak orang melakukan *self diagnose* atau penyalahgunaan obat tanpa dampingan profesional. Padahal seharusnya kemudahan dalam mengakses informasi digunakan dengan bijaksana. Selain itu, justru

kemudahan dan keterbukaan akses terhadap informasi kesehatan mental yang tersedia menjadikan masyarakat lebih mudah untuk mencari bantuan profesional.

Penulis juga melakukan wawancara lanjutan kedua pada tanggal 25 Oktober 2022 melalui Whatsapp *chat*.



Gambar 3.4 Chat dengan Jerry, M.Psi., Psikolog

Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh beberapa informasi tambahan terkait luka *inner child*. Melalui wawancara kedua ini, Jerry mengatakan bahwa istilah berdamai dengan luka *inner child* merupakan istilah yang paling tepat. Namun terdapat beberapa orang lainnya yang menggunakan istilah menyembuhkan. Jerry juga mengatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara teori luar negeri ataupun dalam negeri. Sebab selama ini psikolog Indonesia juga masih menggunakan teori dari luar negeri. Menurut Jerry, penyampaian mengenai luka *inner child* terhadap orang dewasa awal dapat disampaikan dengan bahasa yang santai namun informatif.

### 3) Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan kedua wawancara yang telah dilakukan dengan psikolog, penulis dapat menyimpulkan bahwa *inner child* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kepribadian seseorang ketika dewasa. *Inner child* yang terlukai dapat menciptakan dampak seperti memiliki *trust issues*, *overly sensitive* dan kecemasan. Bahkan dapat menjadi gangguan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Sehingga penting bagi luka *inner child* untuk segera disadari dan diatasi agar tidak berkembang menjadi luka yang semakin dalam. Sebab semakin lama dibiarkan, luka *inner child* tersebut dapat menjadi semakin dalam dan orang yang memiliki luka tersebut akan semakin terbiasa dengan lukanya. Selain itu juga agar tidak berdampak negatif terhadap orang-orang di sekitar kita dan menjadi suatu pola luka yang berkelanjutan.

Menyembuhkan luka *inner child* dapat dilakukan dengan melakukan *reparenting*. Beberapa langkah yang dapat dipraktikkan adalah seperti memvalidasi emosi, *self talk* dan menciptakan batasan-batasan sehat bagi diri. Namun, meski dapat dilakukan sendiri, pendampingan tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater juga memiliki peranan penting dalam *healing journey* seseorang.

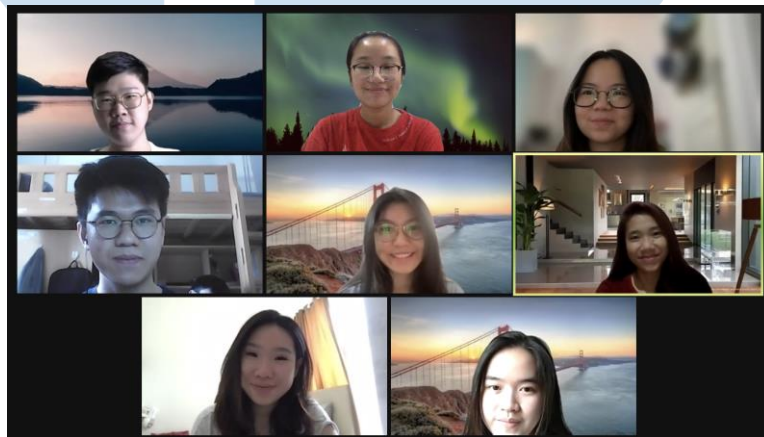
Deasy dan Jerry juga mengatakan bahwa disaat ini, media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan awareness terhadap isu-isu kesehatan mental. Meski demikian, perlu tetap diawasi agar tidak menyebarkan informasi yang salah yang dapat berujung pada *self diagnose*.

#### 3.1.1.2 Focus Group Discussion

FGD dilakukan secara *online* pada tanggal 24 September 2022 melalui ZOOM. Tujuan dilakukannya FGD adalah untuk mengetahui lebih dalam lagi mengenai pandangan dan pengetahuan

peserta terhadap luka *inner child*. Selain itu juga untuk mengetahui pendapat peserta mengenai media yang sesuai untuk membahas mengenai luka *inner child*. Peserta FGD dihadiri oleh 7 orang sebagai berikut:

- a) Elisabeth K, 21 tahun, Tangerang, karyawan di bidang *advertising*.
- b) Gabriella A, 19 tahun, Jakarta, mahasiswi semester 5.
- c) Jason C, 22 tahun, Bandung, *fresh-graduate*.
- d) Jessica M, 22 tahun, Tangerang, magang.
- e) Jesslyn C, 21 tahun, Jakarta, mahasiswi kedokteran gigi.
- f) Valencia E, 21 tahun, Jakarta, mahasiswi dan *photographer freelance*.
- g) Vincent E, 21 tahun, Jakarta, mahasiswa dan magang.



Gambar 3.5 Pelaksanaan FGD melalui ZOOM

Mengawali FGD, penulis menanyakan beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman serta pandangan para peserta terhadap luka *inner child*. Berdasarkan FGD yang dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar peserta sudah pernah mendengar mengenai istilah *inner child* sebelumnya. Namun, tidak memiliki pengetahuan yang dalam mengenai *inner child*. Peserta mengetahui istilah *inner child* melalui media sosial, mendengar dari teman dan terdapat juga peserta yang baru pertama kali mengetahui ketika

mengisi survei yang dibagikan oleh penulis. Meski demikian, para peserta mengetahui bahwa *inner child* dapat terluka.

Para peserta mengatakan bahwa menurut mereka luka *inner child* tentu berpengaruh terhadap pembentukan karakter seseorang ketika dewasa. Sebagian besar peserta berpendapat bahwa setiap orang akan mengalami dampak yang berbeda-beda tergantung dari seberapa dalam dan bagaimana seseorang menyikapi luka tersebut. Selain itu juga tergantung kepada seberapa luka yang dimilikinya. Salah seorang peserta, Jason berpendapat bahwa akan sulit bagi seseorang untuk menyikapi luka *inner child*nya karena merupakan sebuah kebiasaan sedari kecil yang sudah sangat melekat kepada diri orang tersebut. Semua peserta mengatakan tidak setuju pada pernyataan “Luka *inner child* bisa diatasi dengan cepat.” Menurut para peserta, luka *inner child* yang membutuhkan waktu lama untuk terbentuk juga pasti akan membutuhkan waktu yang tidak cepat untuk diatasi. Mengatasi luka *inner child* akan membutuhkan proses penyesuaian dan penerimaan. Tidak dapat langsung berubah hanya dengan satu kali percobaan.

4 orang peserta mengatakan bahwa mereka pernah mendengar dan mengetahui cara untuk menyembuhkan luka *inner child*. Cara-cara yang disebutkan oleh keempat peserta tersebut adalah mencari pertolongan profesional, meditasi, mendengarkan kebutuhan *inner child* dan mencintai diri sendiri. Sedangkan 2 orang peserta mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui cara menyembuhkan luka *inner child*. Selain itu, semua peserta mengatakan bahwa mereka jarang menemukan pembahasan mengenai luka *inner child* baik di media konvensional ataupun digital.

Selanjutnya, penulis menanyakan pendapat para peserta mengenai media yang paling sesuai untuk membahas tentang topik

luka *inner child*. Berikut merupakan jawaban-jawaban yang diberikan oleh setiap peserta beserta dengan alasan singkat:

Tabel 3.1 Tabel Jawaban Peserta FGD

<b>Peserta</b>	<b>Media</b>	<b>Alasan</b>
Jessica	Media sosial	Saat ini semua orang bermain dan <i>update</i> mengenai media sosial
Vincent	Media sosial	Dapat diakses dengan mudah namun harus berhati-hati dengan kredibilitas sumbernya
	Buku	Kredibel namun hanya dapat diakses bagi orang-orang yang bersedia mengeluarkan uang untuk membeli
Valencia	Media sosial	Semua orang bermain media sosial dan dapat menciptakan <i>awareness</i>
Jason	Media sosial	Sudah pasti namun harus tetap memilah informasi yang diterima
	<i>Podcast</i>	Dapat untuk memberi edukasi
	Buku	Literasi di Indonesia masih rendah sehingga jika buku mungkin pasarnya akan menjadi kecil
Jesslyn	Media sosial	Saat ini zaman digital dimana semua orang bermain media sosial
	<i>Podcast/Youtube</i>	Konten-konten yang dibahas lebih spesifik di satu akun sehingga mudah bagi orang untuk mencarinya
Gabriella	Media sosial	Lebih mudah untuk mencapai target audiensnya
Elisabeth	Media sosial	-

Selain itu, penulis juga bertanya mengenai ciri-ciri media yang dianggap menarik oleh para peserta. Para peserta memberikan jawaban yang sangat beragam sebagai berikut:

- Memiliki *thumbnail* yang menarik.
- Visual yang menarik.
- Edukatif dan informatif.
- Menggunakan ilustrasi.
- Tidak terlalu banyak teks dalam satu gambar.
- Memberikan pertanyaan/topik yang *relatable* terhadap audiens.
- Memiliki narasumber yang menarik.

Para peserta juga mengungkapkan preferensi mereka mengenai jenis visual yang disukai. Beberapa diantaranya seperti menggunakan animasi disertai *voiceover*, penggunaan teks yang singkat, maskot dan ilustrasi.

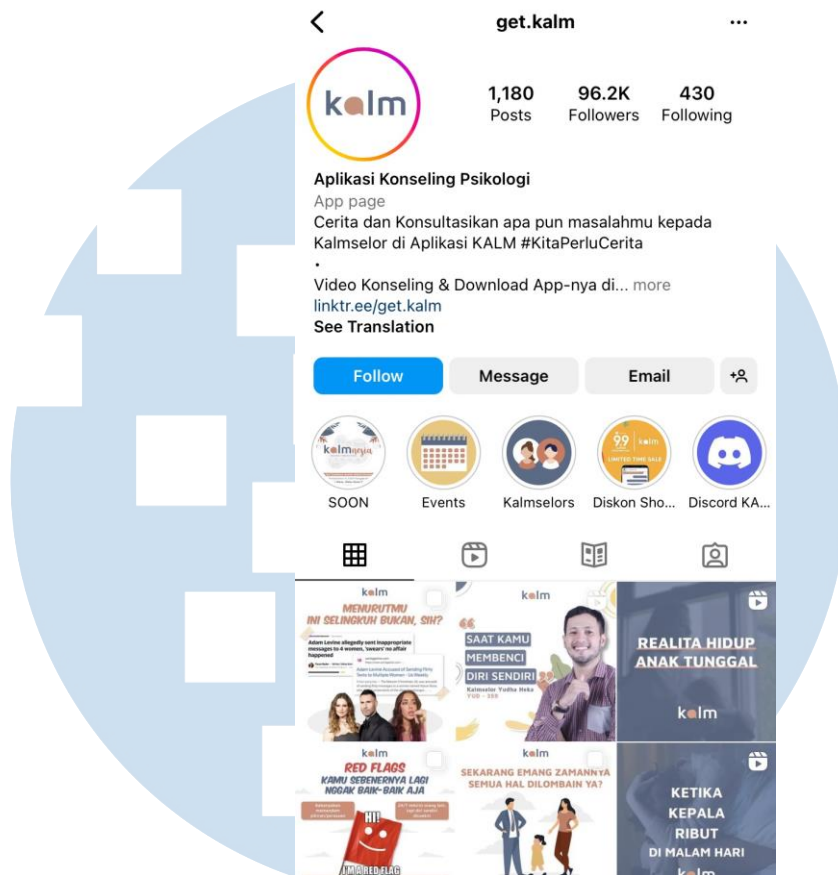
Berdasarkan FDG yang telah dilakukan dengan ketujuh peserta, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta mengenai definisi, dampak dan cara mengatasi luka *inner child* masih minim sekali. Meski demikian, para peserta mengatakan bahwa luka *inner child* perlu diatasi dan proses tersebut bukanlah sebuah proses yang cepat.

### 3.1.1.3 Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting dengan membandingkan beberapa media informasi dengan topik serupa yang sudah ada sebelumnya. Penulis akan melakukan analisis SWOT untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan agar dapat dijadikan tolak ukur dalam perancangan media informasi.

#### 1) Instagram Kalm

Instagram yang pertama adalah sebuah akun Instagram yang bernama @get.kalm. Kalm merupakan sebuah aplikasi konseling psikologi. Selain dari menyediakan jasa konseling melalui aplikasi, Kalm juga membagikan berbagai informasi seputar kesehatan mental melalui akun Instagramnya.



Gambar 3.6 Tampilan Instagram @get.kalm  
 Sumber: <https://www.instagram.com/get.kalm/>

Kalm juga membahas mengenai luka *inner child* dalam beberapa postingan Instagramnya. Setiap postingan disertai dengan judul topik yang ditulis menggunakan ukuran font yang lebih besar. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan dari judul topik tersebut. Postingan yang diunggah oleh Kalm mengenai luka *inner child* mencakup berbagai aspek seperti definisi, jenis-jenis kebutuhan *inner child*, penyebab luka *inner child*, dampak hingga kisah nyata dari Kalmers (sebutan bagi pengikut Instagram kalm).

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





Gambar 3.7 Feeds Instagram Kalm tentang Luka Inner Child

Sumber: <https://www.instagram.com/get.kalm/>

Penulis melakukan analisis SWOT terhadap konten Instagram Kalm sebagai berikut.

Tabel 3.2 Tabel SWOT Konten Instagram Kalm

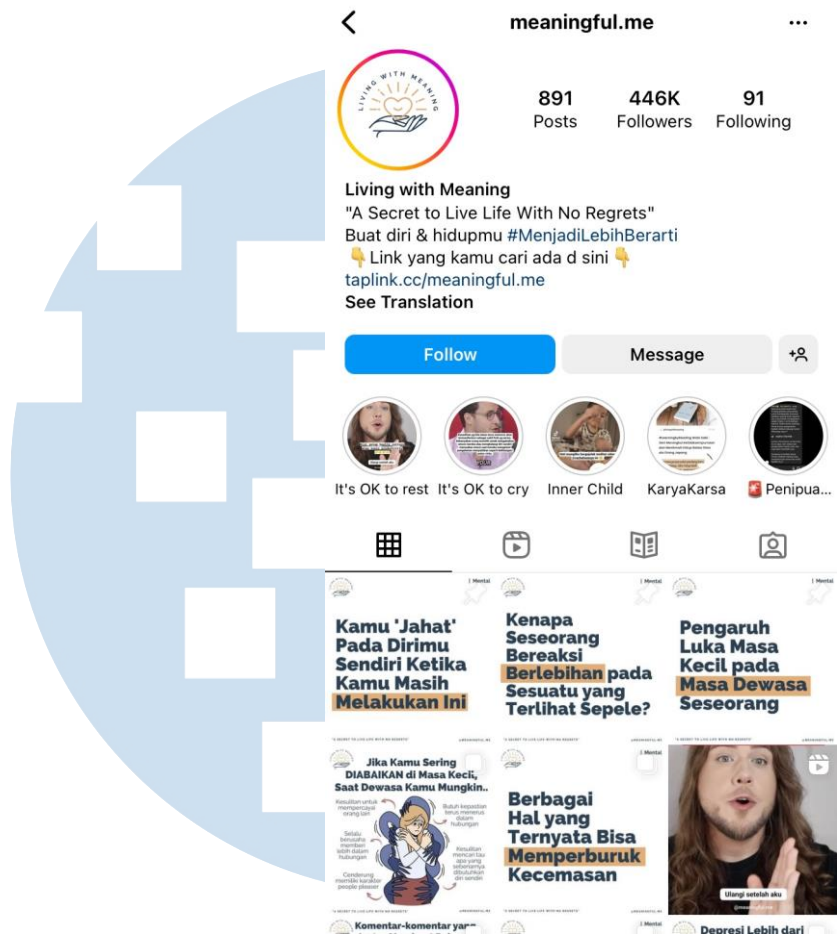
Strength	Isi konten yang disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan disertai dengan contoh-contoh di kehidupan nyata sehingga menjadi <i>relatable</i> bagi pembacanya.
	Terdapat ilustrasi pendukung sehingga membuat isi konten lebih mudah dipahami.
	Informasi dapat diakses dengan cepat secara gratis oleh siapapun.
Weakness	Warna <i>headline</i> konten menggunakan warna yang sama dengan isi konten sehingga kurang menonjol.
	Teks yang terlalu banyak pada satu halaman <i>feeds</i> sehingga memberikan kesan yang terlalu padat dan ramai.
	Tidak fokus hanya membahas luka <i>inner</i>

	<i>child</i> saja namun topik lainnya juga.
<i>Opportunities</i>	Informasi yang disampaikan dalam satu <i>platform</i> cukup lengkap dan mencakup berbagai aspek dari luka <i>inner child</i> .
	Dapat diakses kapanpun, dimanapun dan oleh siapapun.
<i>Threat</i>	Teks yang terlalu banyak dan padat dapat membuat orang-orang malas membaca seluruh isi konten.
	Orang-orang dapat merasa kesulitan mencari konten mengenai luka <i>inner child</i> diantara konten lainnya.

## 2) Instagram Meaningful Me

Instagram yang kedua adalah akun Instagram @meaningful.me. Meaningful Me merupakan sebuah akun Instagram dengan *tagline* “*living with meaning*” yang membagikan berbagai informasi seputar kesehatan mental dan kehidupan. Selain itu, Meaningful Me juga menawarkan berbagai *online guide book* yang dapat dibeli.

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



Gambar 3.8 Tampilan Instagram @meaningful.me  
 Sumber: <https://www.instagram.com/meaningful.me/>

Meaningful Me juga membahas mengenai luka *inner child* melalui postingan *feeds* Instagramnya. Selain itu, juga terdapat *highlight* khusus pembahasan topik *inner child* dan *online guide book* yang berjudul “Inner Child Healing: Completed Guide”. Postingan yang dibuat oleh Meaningful Me memiliki satu ciri khas yaitu judul topik pada *slide* pertama kemudian pada *slide* selanjutnya berisi teks penjelasan mengenai topik tersebut. Topik mengenai *inner child* yang dibahas pun mencakup definisi, tanda, dampak, tahapan memulihkan luka *inner child* dan *reparenting*.



Gambar 3.9 Feeds Instagram Meaningful Me tentang Luka Inner Child

Sumber: <https://www.instagram.com/meaningful.me/>

Penulis melakukan analisis SWOT terhadap konten Instagram Kalm sebagai berikut.

Tabel 3.3 Tabel SWOT Konten Instagram Meaningful Me

<i>Strength</i>	Judul postingan ditulis secara singkat dan menggunakan font yang besar dan mencolok sehingga menarik perhatian.
	Topik dibahas secara mendalam dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
	Informasi dapat diakses dengan cepat secara gratis oleh siapapun.
<i>Weakness</i>	Sebagian besar isi konten hanya berupa teks tanpa gambar atau elemen visual lain.
	Penggunaan warna yang monoton.
	Tidak fokus hanya membahas luka <i>inner child</i> saja namun topik lainnya juga.
<i>Opportunities</i>	Informasi yang disampaikan dalam satu <i>platform</i> cukup lengkap dan mencakup

	berbagai aspek dari luka <i>inner child</i> .
	Dapat diakses kapanpun, dimanapun dan oleh siapapun.
<i>Threat</i>	Penggunaan teks yang terlalu panjang dapat membuat orang tidak tertarik untuk membaca isi konten.
	Orang-orang dapat merasa kesulitan mencari konten mengenai luka <i>inner child</i> diantara konten lainnya.

### 3.1.1.4 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi terhadap visual beberapa media informasi untuk mendapatkan referensi dalam perancangan desain nantinya.

#### 1) Komik Kesehatan Mental



Gambar 3.10 Komik Tanda-tanda *Burnout*  
 Sumber: <https://www.instagram.com/petualanganmenujusesuatu/>

Komik kesehatan mental ini dibuat oleh akun Instagram @petualanganmenujusesuatu. Petualangan Menuju Sesuatu merupakan serial web komik yang menyebarkan kesadaran kesehatan mental melalui akun Instagramnya. Petualangan Menuju Sesuatu memiliki maskot yaitu sebuah agar-agar jingga bernama Blob. Sebagian besar isi konten dari komik Petualangan Menuju Sesuatu menceritakan mengenai kisah Blob dalam menghadapi berbagai permasalahan-permasalahan hidup. Meski demikian, terdapat juga karakter-karakter manusia pendukung lainnya.

Petualangan Menuju Sesuatu membagikan konten-konten dengan topik yang beragam seperti *burnout*, mimpi, keluarga, *grief* dan masih banyak lainnya. Dalam menyampaikan kontennya, Petualangan Menuju Sesuatu menggunakan teknik visual ilustrasi. Ilustrasi dilengkapi dengan teks-teks singkat yang bersifat naratif ataupun informatif terhadap pembaca. Selain Blob sebagai maskot, Petualangan Menuju Sesuatu juga menghadirkan karakter-karakter manusia lainnya yang beragam baik dari segi penampilan, ekspresi, jenis kelamin maupun agama. Sehingga pembaca dapat merasa terwakili dengan kehadiran karakter yang beragam.

Komik Petualangan Menuju Sesuatu juga menggunakan penggabungan *tone* warna yang terang dan gelap seperti jingga dan kuning dengan biru dan toska. Penggunaan warna disesuaikan dengan konten komik yang sedang dibahas sehingga dapat menciptakan *mood* yang tepat bagi pembaca. Selain itu, penggunaan *text bubbles* untuk mengkategorikan informasi secara rapi juga dapat membantu pembaca untuk membaca isi konten dengan lebih mudah. *Typography* yang digunakan adalah *sans serif* agar memberikan kesan yang tidak terlalu kaku dan santai.

## 2) Poster Kesehatan untuk Pencegahan dan Penanggulangan *Stunting*



Gambar 3.11 Poster Pencegahan *Stunting* Pada Anak

Sumber: <https://ikm.unnes.ac.id/inilah-para-juara-lomba-poster-stunting-tahun-2021/>

Poster ini dibuat oleh Mochamad Shoffa Afifuddin dan terpilih sebagai pemenang lomba poster yang diadakan oleh HIMA IKM (Ilmu Kesehatan Masyarakat) Universitas Negeri Semarang. Poster ini memuat konten-konten seperti definisi, gejala, fakta menarik dan cara pencegahan *stunting*. Setiap bagian konten dikelompokkan dengan menggunakan *text bubbles* atau bentuk-bentuk. Hal ini membuat konten menjadi lebih teratur dan mudah untuk dibaca. Poster inipun menggunakan penggabungan warna yang cerah seperti putih, jingga dan merah dengan warna yang gelap yaitu biru muda dan biru gelap sehingga menciptakan kontras antar warna. Selain itu, *typography* yang digunakan adalah *sans serif*.

Poster ini juga didominasi oleh penggunaan ilustrasi yang membantu pembaca dalam memahami informasi yang hendak disampaikan. Dalam poster ini, ilustrasi digunakan sebagai:

- a) Alat visualisasi konten yang diletakkan di samping atau atas setiap kalimat.
  - b) Dekorasi pendukung yang diletakkan disamping judul atau *header* poster.
  - c) Elemen dekorasi pada *background* poster.
- 3) *Web Banner* Satu Persen



Gambar 3.12 *Web Banner* Satu Persen

Sumber: <https://satupersen.net>

Satu Persen-Indonesian Life School merupakan sebuah *startup* pendidikan yang mengajarkan berbagai pengetahuan dan kemampuan yang belum diaharkan di sekolah dan masyarakat luas. Melalui *websitenya*, Satu Persen menghadirkan berbagai layanan seperti *webinar*, *mentoring*, konseling, tes dan kelas *online*. Secara keseluruhan, Satu Persen menggunakan warna-warna yang cerah namun tidak terlalu mencolok seperti kuning, putih, abu dan toska. Dengan warna kuning sebagai warna yang paling banyak digunakan.



Informasi yang disampaikan pun menggunakan *typography sans serif* yang memberikan kesan yang tidak terlalu formal. Selain itu, Satu Persen menggunakan ilustrasi dalam memvisualisasikan konten-kontennya sehingga pembaca dapat memahami konten yang ingin disampaikan dengan lebih baik. Penggunaan ilustrasi yang sederhana dengan warna-warna yang kalem pun memberikan kesan tenang bagi pembacanya.

Ketika memasuki halaman utama *website*, terdapat *web banner* yang besar. Dalam *web banner* ini, Satu Persen ingin mengajak pembacanya untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan bantuan seorang mentor. Satu Persen memaparkan fakta menarik mengenai masalah kesehatan mental sebagai *hook* untuk menarik perhatian pembaca. Ukuran *font* yang digunakan pun lebih besar sehingga kalimat *hook* tersebut menempati hierarki visual yang teratas. Kemudian dilanjutkan dengan kalimat ajakan bergabung menggunakan ukuran *font* yang lebih kecil. Selain itu, Satu Persen juga menempatkan sebuah ilustrasi sederhana yang menggambarkan seorang pemuda sedang bercerita dengan psikolog/mentor. Penggunaan ilustrasi ini dapat membantu pembaca untuk memposisikan diri mereka sebagai pemuda tersebut yang sedang bercerita sehingga dapat meningkatkan minat pembaca untuk ikut bergabung. Warna-warna yang digunakan pun tidak terlalu ramai namun kontras satu dengan yang lainnya sehingga mudah untuk dibaca atau dilihat.

### **3.1.2 Metode Kuantitatif**

Metode kuantitatif merupakan metode yang fokus pada perhitungan variabel untuk menjawab sebuah hipotesa (Creswell, 2018). Pengumpulan data secara kuantitatif oleh penulis dilakukan dengan melakukan survei *online*.

### 3.1.2.1 Survei

Survei merupakan metodologi penelitian kuantitatif untuk memperoleh data mengenai tren, perilaku dan pendapat dari suatu populasi (Creswell, 2018). Penulis melakukan survei *online* menggunakan *google forms* yang dibagikan mulai pada tanggal 13 September 2022 kepada responden yang berumur 18 – 25 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Tujuan dilakukannya survei ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengalaman responden mengenai luka *inner child*.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik 2019, jumlah populasi Jabodetabek adalah sebanyak 23.713.989 penduduk. Berdasarkan jumlah populasi Jabodetabek tersebut, penulis menentukan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan derajat ketelitian 10% sebagai berikut.

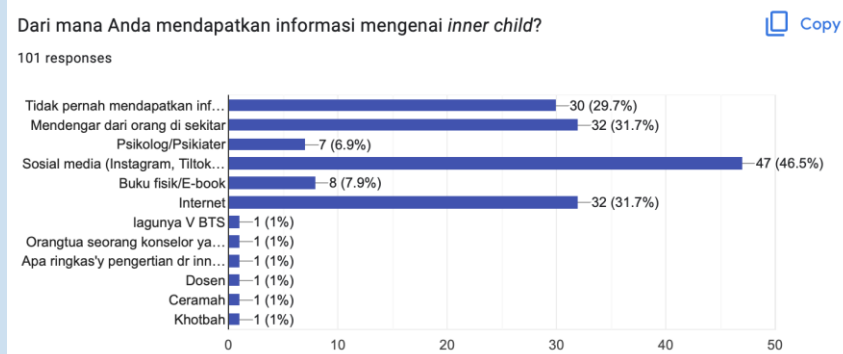
$$\eta = \frac{N}{1 + N.(e)^2}$$
$$\eta = \frac{23.713.989}{1 + 23.713.989.(0.1)^2}$$

$$\eta = 99,99 \approx 100 \text{ sampel (Pembulatan)}$$

Kuesioner dibagi menjadi 4 bagian yaitu data responden, pengetahuan mengenai *inner child*, pengalaman luka *inner child* dan media kampanye. Penulis berhasil memperoleh 101 responden dengan mayoritas dari responden adalah berusia 23 – 25 tahun (52.5%), perempuan (53.5%), berdomisili di Jakarta (56.4%), seorang mahasiswa/i (42.6%) dan memiliki pengeluaran lebih dari Rp 5.000.000 dalam sebulan (30.7%).

Berdasarkan hasil dari bagian kedua survei yaitu pengetahuan mengenai *inner child*, diketahui bahwa 68.3% responden pernah mendengar istilah *inner child*. Sedangkan 31.7% lainnya tidak pernah mendengar istilah *inner child*. Sebagian besar responden (30.7%) memberikan skala 3 dari 5 untuk besarnya pengetahuan

mengenai *inner child*. Sedangkan skala 1 (tidak memiliki pengetahuan) dipilih oleh 25.7% responden dan skala 5 (memiliki pengetahuan yang sangat baik) dipilih oleh 5% responden. Selain itu, sumber informasi mengenai *inner child* yang dipilih oleh mayoritas dari responden adalah media sosial (46.5%), mendengar dari orang di sekitar (31.7%) dan internet (31.7%).



Gambar 3.13 Grafik Sumber Informasi mengenai *Inner Child*

Pada bagian ketiga dari survei yaitu mengenai pengalaman luka *inner child*, 66.3% responden menyatakan pernah mengalami luka *inner child* dan 33.7% responden lainnya tidak pernah mengalami luka *inner child*. Kemudian, diketahui juga bahwa sebanyak 45.5% responden masih merasakan dampak dari luka tersebut hingga hari ini. Dampak yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah *overthinking* (28.7%), tidak percaya diri (26.7%) dan *trust issues* (19.8%).



Gambar 3.14 Grafik Dampak Luka *Inner Child*

Sebanyak 42.6% responden memberikan skala 4 dari 5 mengenai pengaruh luka *inner child* dalam membentuk diri seseorang saat dewasa. Sedangkan 31.7% responden memberikan skala 5 (sangat berpengaruh) dan 5% responden memberikan skala 1 (tidak berpengaruh). Selain itu, sebanyak 42.6% mengatakan bahwa luka *inner child* yang dialaminya pernah mengganggu keseharian/produktivitasnya dan 57.4% responden lainnya menjawab tidak. Melanjutkan dari pertanyaan tersebut, 61.4% responden mengatakan bahwa luka *inner child* sangat penting untuk disembuhkan. Hanya 3% responden yang mengatakan tidak penting untuk disembuhkan. Alasan luka *inner child* perlu disembuhkan yang paling banyak disebutkan oleh responden adalah agar tidak memberikan dampak buruk pada kehidupan di masa yang akan datang.

Apa alasan Anda memberikan skala tersebut pada pertanyaan sebelumnya?

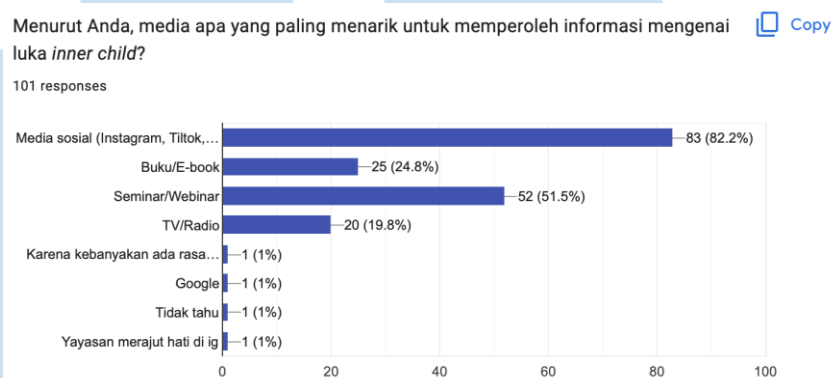
101 responses

Tidak ada
karena bisa menjadi dampak yang buruk dengan adanya snowball effect apabila tidak disembuhkan
karena jika tidak didamaikan dengan masalah mereka akan berdampak terus menerus kedepannya
agar bisa berdamai dengan masa lalu dan hidup bahagia
karena luka innerchild dapat membentuk karakter kita saat dewasa
karena semua luka perlu disembuhkan agar hidup orang menjadi lebih baik
Kalo ga terganggu untuk masa depan bisa di sosial maupun buat kerja
luka inner child dapat menjadi kendala psikis seseorang dalam keadaan tertentu, dan mungkin akan berdampak lebih parah seiring berjalannya waktu
karena natau

Gambar 3.15 Jawaban Responden Terhadap Pertanyaan Sebelumnya

Terdapat 69.3% responden yang ingin menyembuhkan luka *inner child* yang dialaminya. Meski demikian, dari keseluruhan 101 responden hanya 28.7% responden yang mengaku mengetahui cara menyembuhkan luka *inner child*. Sedangkan 71.3% responden lainnya tidak mengetahui cara menyembuhkan luka *inner child*. Selain itu, diketahui juga bahwa 31.7% responden pernah berpikir untuk mencari pertolongan profesional dari seorang psikolog atau psikiater.

Pada bagian terakhir dari survei mengenai media kampanye, diketahui bahwa media yang paling menarik untuk memperoleh informasi mengenai *inner child* adalah media sosial (82.2%) dan seminar/webinar (51.5%).



Gambar 3.16 Grafik Media Kampanye yang Paling Menarik

### 3.1.2.2 Kesimpulan Survei

Berdasarkan hasil survei yang telah diperoleh, penulis dapat menyimpulkan bahwa luka *inner child* bukanlah istilah yang baru diketahui oleh sebagian besar responden. Meski demikian, pengetahuan terhadap luka *inner child* dan cara menyembuhkannya masih tergolong rendah. Padahal, sebagian besar responden pernah memiliki luka *inner child* yang masih terasa dampaknya hingga saat ini dan memiliki keinginan untuk menyembuhkan luka *inner child* yang dimiliki.

## 3.2 Metode Perancangan

Dalam perancangan ini, penulis akan menggunakan metode perancangan oleh Robin Landa dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions* (2014). Metode perancangan oleh Robin Landa terdiri atas 5 tahap sebagai berikut:

### 1) *Orientation*

Pada tahap *orientation*, penulis mengumpulkan berbagai informasi yang diperlukan mengenai topik luka *inner child*. Informasi yang diperoleh meliputi definisi, dampak, penyebab, cara-cara mengatasi dan

media yang sesuai untuk membahas topik luka *inner child*. Pengumpulan informasi dilakukan melalui wawancara dengan psikolog, survei kepada target audiens dan FGD.

**2) *Analysis***

Pada tahap *analysis*, penulis mengorganisir dan menganalisis seluruh informasi yang telah diperoleh untuk mengembangkan sebuah solusi terhadap topik permasalahan. Solusi akan diwujudkan dalam bentuk perancangan media informasi untuk mengatasi luka *inner child* pada orang dewasa awal.

**3) *Conception***

Pada tahap *conception*, penulis akan melakukan *brainstorming* untuk menciptakan sebuah konsep visual perancangan media informasi. Konsep visual yang penulis buat akan dievaluasi fungsi dan kreativitasnya sebelum mencapai konsep visual yang terakhir.

**4) *Design***

Pada tahap *design*, penulis akan mulai untuk membuat beberapa sketsa kasar. Setelah menentukan sketsa akhir, penulis akan mengubah sketsa ke dalam bentuk digital untuk menciptakan *mock-up* atau *dummy* yang dapat dievaluasi oleh target audiens. Setelah memperoleh evaluasi, penulis akan memperbaiki dan menciptakan desain akhir yang telah disetujui.

**5) *Implementation***

Pada tahap terakhir yaitu *implementation*, penulis akan mempersiapkan desain akhir untuk diimplementasikan ke dalam berbagai media yang telah ditentukan. Hingga pada akhirnya hasil akhir media akan dipresentasikan dan dapat bermanfaat bagi orang dewasa awal dalam mengetahui cara-cara mengatasi luka *inner child*.