

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Istilah psiko-trauma atau trauma mental mengacu kepada trauma psikis atau respon emosional terhadap kejadian yang kurang berkenan. Setelah peristiwa tersebut, penderita trauma umumnya dapat mengalami syok dan *denial* (American Psychological Association, n.d). Dalam jangka waktu lebih panjang, trauma yang dialami penderita dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, episode kilas balik (*flashbacks*), kerusakan pada hubungan, bahkan gejala fisik seperti sakit kepala dan mual.

Menurut Newport Academy (2020) dalam artikel Young Adult Trauma: ‘Big T’ and ‘little t’, trauma pada remaja dewasa muda memiliki kategori yakni trauma T besar (*Big T*) dan t kecil (*little t* atau *small-t*). Trauma t kecil (*micro trauma*) dapat dipahami sebagai trauma yang sering kali dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Lain halnya dengan trauma T besar yang mudah dikenali, banyak mikrotrauma seperti diejek semasa kecil, dibebani ekspektasi oleh orang tua yang terlalu kritis, dibesarkan dalam keluarga yang penuh konflik, sering berpindah rumah, tidak mendapat dukungan dari lingkungan, dan mengalami banyak hal yang tak dapat diprediksi sering kali sulit dikenali ketika terjadi (Castillo, 2022). Kejadian-kejadian ‘kecil’ ini memunculkan dampak jangka panjang seperti tumbuhnya ketakutan terhadap penolakan, *social anxiety*, *abandonment fear*, ketakutan irasional terhadap kesalahan, menutup diri pada *feedback* orang lain, tidak dapat mengekspresikan kebutuhan, terbiasa menghindari masalah, dan kesulitan membangun hubungan. Trauma yang tidak disadari dan tidak terselesaikan ini adalah salah satu faktor yang berkontribusi dalam gangguan kesehatan mental (Roberts, 2020).

Golongan yang sering mengalami efek dari trauma adalah remaja, dikarenakan masa remaja khususnya golongan akhir merupakan masa di mana

seseorang mengalami transisi secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi beberapa permasalahan, seseorang menjadi lebih reseptif terhadap perubahan kognitif dan psikososial (Hurlock dalam Anggadewi, 2020). Melansir dari data penelitian Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), 1 dari 20 remaja akhir di Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan mental, yang berarti terdapat 2.45 juta remaja Indonesia yang terganggu psikisnya. Angka ini merupakan bukti bahwa Indonesia masih belum mampu memfasilitasi penanganan gangguan kesehatan mental (Millenia, 2022).

Trauma *little t* sering kali dikesampingkan dikarenakan berasal dari kejadian yang dirasionalisasi sebagai kejadian normal pada kehidupan sehari-hari, sehingga menjadi sebuah hal yang umum bagi seseorang untuk memendam emosi negatif ketika menghadapi perasaan dan pikiran yang muncul setelahnya (Iqbal, 2019). Akumulasi dari seluruh perasaan dan pikiran ini menjadi efek samping berupa beban pikiran yang menyebabkan gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari korban. Namun dikarenakan kurangnya informasi dan ada sebuah kebiasaan menyepelkan dalam penanganannya, korban cenderung mengabaikan hal ini atau mereka tidak menyadari memiliki trauma karena sudah memiliki mentalitas *coping mechanism* negatif (Conti, 2020). Hasil pencarian data yang dilakukan penulis juga menyebutkan bahwa korban memiliki kecenderungan tidak memahami mereka memiliki trauma sebanyak 51 orang dan 61 orang tidak pernah mengidentifikasi trauma dari total 102 responden tersebut.

Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan media informasi eksisting masih tidak optimal dalam mendukung pembelajaran mengenai trauma untuk remaja akhir. Informasi terkait pengenalan trauma sudah ada pada buku kesehatan, jurnal akademis, maupun video *online*. Namun penyampaian yang satu arah tidak efektif dikarenakan tidak mempengaruhi *behavioral change* (The Open University, 2019). Caincross dan Mainnon (2001) menyarankan interaktivitas sebagai elemen yang efektif mendukung penyampaian informasi melalui pemahaman konseptualisasi dan kontekstual serta melibatkan pengguna media secara dua arah.

Berdasarkan penjelasan yang telah disebutkan, maka dibuat perancangan media informasi interaktif mengenai trauma pada remaja dewasa muda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan permasalahan yang ditemukan dalam proses penelitian sebagai berikut:

- 1) Trauma dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, terlebih jika tidak disadari dan diselesaikan dengan baik.
- 2) Media informasi yang ada masih belum optimal dalam menyampaikan dampak buruk dari mengesampingkan trauma *little t* yang tidak diselesaikan, korban cenderung memendam perasaan dan melarikan diri.
- 3) Media informasi mengenai trauma yang eksisting bersifat *one way learning* sehingga tidak optimal untuk proses pembelajaran remaja dewasa muda.

Dengan rumusan masalah tersebut, penulis menetapkan pertanyaan penelitian sebagai solusi desain terhadap permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana perancangan media interaktif yang mampu menyampaikan informasi mengenai trauma kecil (*little t*) kepada remaja dewasa muda?

1.3 Batasan Masalah

Dengan dasar pemaparan dalam latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penelitian tugas akhir ini memiliki batasan masalah sebagai berikut:

1) Ruang Lingkup

Perancangan tugas akhir ini dibatasi ruang lingkup meliputi penyampaian informasi secara interaktif mengenai pengenalan psiko-trauma untuk remaja usia dewasa muda dengan harapan dapat membantu mengurangi angka prevalensi gangguan kesehatan mental pada generasi modern.

2) Segmentasi

Target audiens dari penelitian ini dibatasi dengan kriteria berikut:

A. Demografis

- 1) Usia: 17 sampai dengan 23 tahun (golongan remaja akhir) sebagai kalangan yang paling reseptif terhadap permasalahan yang mempengaruhi kognitif dan psikososial (Hurlock dalam Anggadewi, 2020) serta menunjukkan prevalensi paling tinggi dalam gangguan mental (Paradigm Treatment, 2014).
- 2) SES: B-C, adanya kepentingan finansial lain sehingga tidak mementingkan penanganan kesehatan mental serta masih awam terhadap jenis trauma yang dapat dimiliki seseorang (Universitas Ciputra, n.d).
- 3) Jenis kelamin: laki-laki dan perempuan.
- 4) Pendidikan: SMA, S1, sederajat.

B. Geografis

Penelitian ditujukan untuk kaum remaja dewasa muda yang tinggal di daerah Jabodetabek dikarenakan angka prevalensi gangguan mental pada remaja akhir di daerah tersebut tinggi dan kian meningkat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan dalam RISKEDAS, 2018).

C. Psikografis

Subjek penelitian pernah mengalami kejadian kurang berkenan dan merasakan gejala seperti rasa cemas dan takut berlebihan, peristiwa kilas balik, kesulitan tidur, dan sebagainya setelah peristiwa tersebut. Subjek penelitian juga berindikasi melakukan *coping mechanism* negatif.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini memiliki tujuan yakni untuk membuat media informasi interaktif yang mampu menyampaikan informasi mengenai psiko-trauma kepada remaja usia dewasa muda.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat tugas akhir ini terbagi menjadi tiga, yakni:

1) Bagi Penulis

Penulis mampu memperkaya wawasan mengenai psiko-trauma terutama trauma kecil, serta melatih diri dalam menulis karya ilmiah yang baik dan terstruktur. Penulis juga dapat mengasah kemampuan dalam pembuatan desain media informasi yang kelak dapat menjadi bagian dari portfolio penulis.

2) Bagi Masyarakat

Masyarakat pembaca terutama remaja usia dewasa muda dapat mengetahui lebih banyak informasi tentang psiko-trauma terutama trauma kecil serta dampaknya apabila tidak ditangani secara serius.

3) Bagi Universitas

Universitas mendapat kontribusi akademis karya penulis yang dapat dijadikan sumber ilmu serta referensi untuk mahasiswa generasi yang akan mendatang dalam bidang desain komunikasi visual.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA