

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

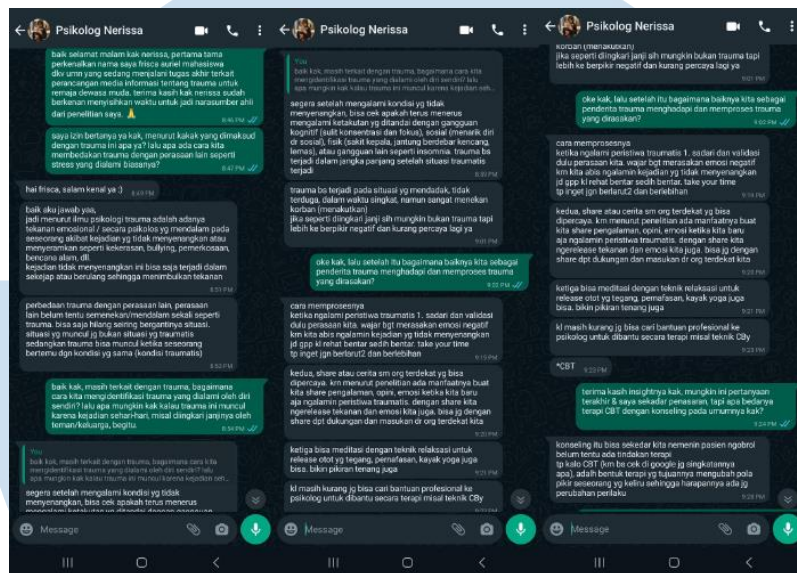
Dalam perancangan penelitian ini, penulis mengambil data dengan campuran metode kualitatif dan kuantitatif (*hybrid*). Selanjutnya, penulis juga menganalisis data sekunder.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Saryono (2010) menjabarkan bahwa metode kualitatif adalah studi yang menggunakan pendekatan penelitian yang dimaksudkan untuk mempelajari, menemukan, menjelaskan, dan menjelaskan aspek-aspek atau unsur-unsur konsekuensi sosial yang tidak dapat dijelaskan, dikuantifikasi, atau dideskripsikan dengan teknik kuantitatif. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif berupa wawancara *in depth* dengan seorang psikolog klinis dan penderita trauma untuk memahami lebih lanjut mengenai psiko-trauma. Proses wawancara ini dilakukan melalui *chat* dalam aplikasi *Whatsapp* dan *Twitter* dengan susunan pertanyaan yang sudah disiapkan terlebih dahulu.

Selain wawancara, penulis juga melakukan *Focus Group Discussion* (FGD). Menurut Kitzinger dan Barbour (1999), *Focus Group Discussion* dapat diartikan sebagai metode pengambilan data dengan melakukan eksplorasi suatu isu/fenomena khusus dari diskusi suatu kelompok individu yang berfokus pada aktivitas bersama di antara para individu yang terlibat di dalamnya untuk menghasilkan suatu kesepakatan bersama. *Focus Group Discussion* yang dilakukan penulis dilaksanakan dengan beberapa individu yang sesuai dengan kriteria batasan penelitian, yakni remaja dewasa muda dengan usia 17 sampai dengan 23 tahun yang pernah mengalami kejadian kurang berkenan.

### 3.1.1.1 Wawancara dengan Psikolog Klinis Nerissa Arviana, M.Psi.



Gambar 3.1 Cuplikan Wawancara dengan Psikolog Nerissa

Penulis melakukan wawancara terhadap konselor sekaligus psikolog klinis Nerissa Arviana, M.Psi. melalui aplikasi *chat Whatsapp* pada hari Minggu, 26 Februari 2023 pukul 20.45 WIB menyesuaikan permintaan narasumber. Wawancara ini diharapkan dapat menambah *insight* mengenai apa yang dapat menyebabkan psiko-trauma, penanganan dan pandangan profesional ahli terhadap trauma, serta permasalahan-permasalahan yang dapat ditimbulkan apabila trauma ini diabaikan. Di bawah ini merupakan rincian lebih jelas dari hasil wawancara yang telah dilakukan:

#### 1) Pemahaman Mengenai Psiko-Trauma (Trauma Mental)

Dalam wawancara tersebut, Nerissa menjelaskan bahwa psiko-trauma (trauma mental) dapat dipahami sebagai tekanan emosional dan psikologis pada seseorang karena kejadian tidak menyenangkan. Trauma merupakan suatu hal yang berbeda dengan tekanan *stress* pada umumnya. Trauma dapat terjadi hanya bila seseorang mengalami suatu peristiwa kurang menyenangkan yang

menimbulkan *stress* yang sangat besar, sedangkan *stress* yang terjadi secara umum mampu muncul tanpa pemicu spesifik. Peristiwa kurang menyenangkan yang dimaksud dapat dipahami dengan beragam oleh masing-masing individu. Nerissa menambahkan bahwa seluruh kejadian yang dimaknai secara mendalam dapat disebut sebagai kejadian traumatis. Kejadian traumatis ini dapat datang tanpa diduga, terjadi dengan singkat, dan bahkan mendadak.

## 2) Identifikasi dan Menghadapi Trauma

Memahami dan mengidentifikasi trauma yang dialami merupakan hal yang penting. Nerissa menanggapi bahwa setelah mengalami kejadian yang kurang menyenangkan, traumatis, atau menyeramkan, seseorang sebaiknya segera menemui ahli seperti psikolog atau psikiater untuk mengidentifikasi apakah ada dampak trauma dari peristiwa tersebut. Hal ini juga sangat dianjurkan apabila setelah kejadian yang dimaksud, seseorang mengalami ketakutan yang ditandai oleh gangguan kognitif (sulit berkonsentrasi dan fokus), sosial (menarik diri dari hubungan dan interaksi), fisik (sakit kepala, jantung berdebar kencang, lemas), atau gangguan lain seperti insomnia. Gejala lain yang lebih sulit disadari dan sering muncul juga berupa gejala emosional seperti halnya penyangkalan (*denial*), menghindar (*avoidance*), ketakutan berlebih (*paranoia*), dan rasa ketidaknyamanan lainnya yang mampu mengganggu aktivitas keseharian.

Dalam menghadapi trauma, penderita trauma diharapkan dapat sesegera mungkin menemui ahli untuk mendapat proses terapi dalam menghadapi traumanya, seperti terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Penderita trauma juga dapat meminta bantuan pada *support system*, yakni lingkungan sekitar (teman, keluarga, orang-orang terpercaya) untuk membantu mendampingi pada saat-saat sulit. Nerissa pula mengatakan

penderita trauma umumnya memiliki kebiasaan menarik diri, padahal tetap mempertahankan koneksi dengan orang lain mampu mempercepat proses penyembuhan trauma.

Ada beberapa hal yang mampu dilakukan oleh penderita trauma dalam memproses trauma yang dirasakan, dijelaskan oleh Nerissa sebagai berikut:

- a) Pertama, seseorang yang mengalami peristiwa traumatis ada baiknya menyadari dan memvalidasi perasaannya. Emosi negatif yang dirasakan setelah kejadian tersebut merupakan hal yang sangat wajar dirasakan. Perasaan sedih yang timbul baiknya diluapkan sejenak dan diikuti dengan istirahat, dengan catatan tidak sampai berlarut-larut dalam kesedihan yang berlebihan.
- b) Kedua, seseorang tersebut dapat bercerita dengan orang terdekat yang mampu dipercaya, dikarenakan menceritakan pengalaman, opini, dan emosi setelah mengalami kejadian traumatis pada orang lain mampu meringankan beban perasaan yang dirasakan, mengurangi tekanan dan emosi, serta membuka peluang untuk interaksi timbal balik positif seperti saran dan dukungan.
- c) Ketiga, penderita trauma dapat melakukan meditasi dengan teknik relaksasi seperti melepas tekanan pada otot yang tegang dan pernafasan seperti yoga, yang mampu menenangkan pikiran.
- d) Keempat, apabila upaya-upaya di atas tidak membantu penderita dalam menghadapi traumanya, maka penderita diharapkan mencari bantuan profesional ke psikolog atau psikiater sehingga mampu dibantu dengan terapi spesifik.

### **3) Pandangan Ahli Mengenai Respon Remaja Dewasa Muda Terhadap Trauma**

*Coping mechanism* negatif meliputi tindakan-tindakan seperti mengurung diri, menarik diri dari hubungan dan interaksi, mengabaikan dan menyepelekan perasaan yang muncul, berlarut dalam kesibukan, dan sebagainya. Nerissa sangat menyayangkan fenomena *coping mechanism* negatif yang sering kali dilakukan oleh remaja usia dewasa muda dalam menghadapi trauma. Menurutnya, *coping mechanism* ini tidak membantu proses penyembuhan dari akar permasalahan trauma dan hanya membantu sementara saja. Nerissa menambahkan bahwa pemikiran “saya tidak perlu mencari bantuan psikologis profesional dikarenakan saya dapat mengatasi permasalahan ini sendiri” yang dimiliki banyak remaja dewasa muda saat ini sangat berbahaya dan mampu berdampak buruk. Remaja dewasa muda dengan jalan pikir tersebut rentan melakukan *self diagnose* untuk mencari jalan keluar sendiri. Jika tidak didampingi oleh ahlinya, diagnosa tersebut memiliki resiko besar tidak tepat sasaran sehingga mampu memperkeruh keadaan dan tidak kunjung membaik.

### **4) Dampak yang Muncul Apabila Tidak Memproses dan Menghadapi Trauma**

Trauma yang tidak diidentifikasi, disadari, dan dihadapi dengan tepat dapat terus menerus menetap dalam diri seseorang selama berbulan-bulan dan bahkan bertahun-tahun. Trauma dalam jangka waktu yang sangat panjang ini mampu mengarah menjadi gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) yang menyebabkan fungsi sehari-hari seseorang menjadi sangat terganggu. Apabila diabaikan, maka tidak hanya diri sendiri, namun kesejahteraan lingkungan dan orang lain juga mampu terpengaruh. Trauma yang berkepanjangan dapat menimbulkan *stress* dan reaksi trauma sekunder pada orang-orang yang ada di lingkungan sekitar.

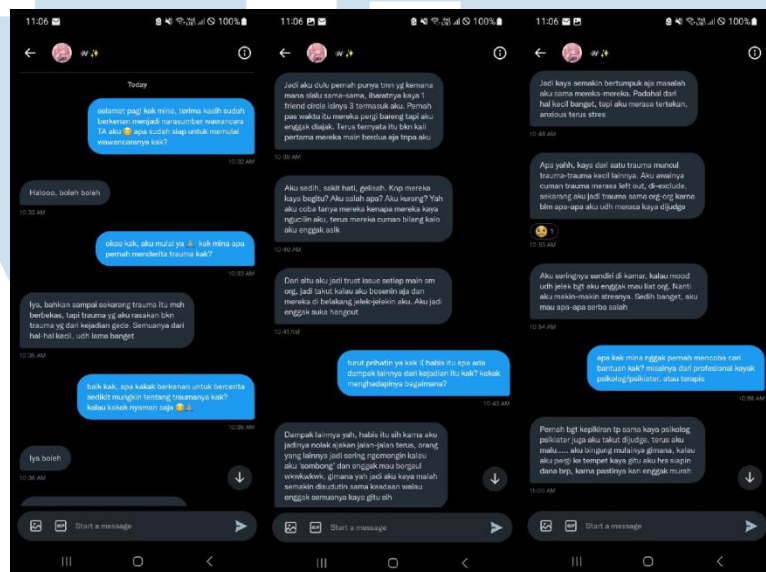
Profesional ahli memiliki peran yang sangat penting dalam penanganan trauma. Para profesional memiliki cara yang mampu membantu penderita trauma untuk mengubah pandangannya terhadap trauma serta mengubah sumber traumanya menjadi kekuatan.

Sebagai psikolog dan konselor, Nerissa menyampaikan kejadian trauma memang hal yang sangat di luar kendali sehingga tidak dapat diprediksi dan diduga datangnya. Lumrah sekali apabila seseorang mengalami trauma atau tekanan emosi akibat kejadian yang tidak menyenangkan. Apabila memang mengalami hal tersebut, maka seseorang baiknya tidak perlu menyalahkan diri. Malu mengakui bahwa memiliki trauma karena hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar dan tidak dapat dihindari. Mencari bantuan baik dari kalangan profesional atau lingkungan sekitar agar trauma bisa segera ditangani dan tidak mengganggu kesejahteraan hidup adalah hal yang sangat dianjurkan karena trauma bisa diatasi jika seseorang memiliki keinginan.



### 3.1.1.2 Wawancara dengan Penderita Trauma Wilhelmina

Sesi wawancara dilakukan terhadap Wilhelmina (Mina), seorang pengidap trauma berusia 23 tahun yang mengalami trauma akibat kejadian-kejadian kecil yang terjadi dalam keseharian. Wawancara dilaksanakan menggunakan aplikasi *chat* Twitter atas permintaan narasumber yang bersangkutan pada tanggal 8 Maret 2023, pukul 10.30 WIB.



Gambar 3.2 Cuplikan Wawancara dengan Penderita Trauma Mina

Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai pengalaman seorang remaja dewasa muda dalam menyadari, menghadapi, serta berusaha memproses trauma serta dampak yang dialami dirinya sendiri dan orang lain di sekitar. Hasil dari wawancara tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1) Pengalaman dengan Trauma

Dalam wawancara tersebut, Mina mengakui bahwa awalnya tidak menyadari yang dideritanya adalah trauma. Mina menceritakan trauma ini berawal dari kejadian yang kecil, yakni pada suatu kesempatan ia mengetahui teman-temannya sering kali sengaja tidak mengajaknya *hangout*.

Ketika Mina berusaha mencari tahu alasan dari mengapa ia dikucilkan, teman-temannya dengan tanpa peduli menjawab karena ia “tidak asik”. Hal ini membuat narasumber menjadi kecewa, sakit hati, dan syok lantaran tidak pernah menyangka teman-teman baiknya dapat berbicara demikian. Kejadian tersebut membuat narasumber menjadi cenderung menutup diri, narasumber juga kehilangan kepercayaan tidak hanya pada teman-teman tersebut tapi juga pada orang lain di sekitar. Mina mengatakan menjadi segan berinteraksi dengan orang lain hingga sering menolak ajakan untuk *hangout* bersama karena takut dipandang “tidak asik”. Dikarenakan sering menolak, orang lain mempersepsi Mina sebagai seseorang yang sombong hingga memperburuk keadaan yang ada. Mina mengakui bahwa ia sempat merasa tersudut oleh situasi ini hingga menjadi trauma berinteraksi dengan orang lain. Ia merasa takut dan tidak nyaman berbicara, dan apabila mendapat perhatian publik tubuhnya gemetar dan merasa sangat lemas.

## **2) Menghadapi dan Memproses Trauma**

Mina menjelaskan setelah menyadari gejala-gejala traumanya, ia berusaha membuka diri dan menceritakan pengalamannya kepada beberapa orang, namun mendapat reaksi yang kurang berkenan dikarenakan traumanya berasal dari kejadian yang sering kali dianggap lumrah antar teman. Orang tersebut juga membandingkan trauma yang dialami Mina dengan trauma yang “lebih berat”, yang justru menginvalidasi perasaan Mina.



Setelah peristiwa ini, Mina bercerita ia lebih banyak menghabiskan waktu mengisolasi diri dari interaksi dikarenakan keberadaan orang lain membuatnya tidak nyaman. Menurut penjelasannya, apabila ia berada bersama orang lain dalam kondisi mental yang kurang baik, maka ia merasa semakin tertekan dan *stress* sehingga lebih baik jika sendiri saja.

Dalam menghadapi traumanya, Mina tidak pernah mencari bantuan profesional dikarenakan kekurangan informasi dan juga biaya. Mina mengatakan bahwa ia sempat merasa kesulitan mencari informasi mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengunjungi seorang psikolog serta berapa banyak biaya yang harus disediakan untuk sesinya. Ia menambahkan selain hal yang sudah disebutkan, faktor malu dan takut juga berperan dalam ketidakinginannya mencari bantuan profesional. Ia tidak ingin orang tuanya mengetahui ia pergi ke psikolog karena takut dicap sebagai “orang gila”. Sebagai seseorang yang belum berpenghasilan, Mina perlu meminta dana kepada orang tuanya untuk berobat, sehingga merupakan hal yang tidak mungkin untuk tidak memberi tahu kondisinya kepada orang tua apabila ingin mengunjungi seorang profesional. Selain itu, Mina juga mengatakan ia takut dihakimi atas traumanya yang tidak jarang dianggap sepele oleh orang lain.

### **3) Dampak dari Trauma**

Trauma yang dialami oleh Mina menyebabkannya menjadi seseorang yang tertutup serta sulit mempercayai orang lain.

Mina menjelaskan ia lebih memilih sendiri daripada berada dalam interaksi dengan orang lain. Dikarenakan hal ini, ia mengatakan banyak sekali hubungan yang menjadi rusak tidak hanya dengan teman tetapi juga dengan keluarga. Orang tuanya merasa frustrasi, namun begitu pula dengan narasumber sendiri yang tidak dapat memberi tahu orang tuanya mengenai traumanya dikarenakan takut dan gelisah akan stigma buruk dan persepsi negatif orang lain pada dirinya. Mina mengakui ia kesulitan tidur, menjadi lebih sering sakit, dan mengalami kesusahan melakukan aktivitas keseharian lainnya yang disebabkan oleh ketidakinginan dipersepsi oleh orang lain.

#### **4) Upaya Menyembuhkan**

Mina menjelaskan bahwa kondisi traumanya sudah kian membaik per waktu wawancara. Sebab tidak bisa menemui profesional, Mina berusaha melakukan validasi perasaan secara mandiri dengan cara mencurhakan perasaannya setiap hari pada sebuah buku jurnal pribadi yang dihias sebaik mungkin. Mina menyebutkan perasaan ketika pena menggores kertas membuatnya tenang dan menjadi tidak ingin melakukan hal-hal negatif dan berbahaya. Setelah merasa lebih stabil, ia mulai memberanikan diri untuk bicara kembali dengan orang lain dan kini telah menemukan *support system* yang mampu mendengarkan keluh kesah serta mendukungnya dalam menyembuhkan trauma ini.

##### **3.1.1.3 Focus Group Discussion**

Penulis melakukan *Focus Group Discussion* bersama Dea, Rahut, Shaffa, Clara, dan Lita untuk memperoleh data mengenai pandangan remaja usia dewasa muda terhadap psiko-trauma. FGD

dilakukan melalui aplikasi Google Meet pada hari Senin, 6 Maret 2023 pukul 19.00 WIB.

Melalui FGD tersebut, penulis mendapat informasi bahwa mayoritas dari narasumber yang merupakan bagian populasi target penelitian sudah mengetahui dan mampu mendefinisikan apa itu trauma, namun banyak juga yang belum pernah mengidentifikasi trauma yang dialami. Partisipan FGD sebatas memahami bahwa trauma merupakan respon emosional yang dialami sebagai hasil dari tekanan *stress* yang disebabkan oleh pengalaman kejadian yang kurang berkenan.

Para narasumber yang terlibat dalam FGD menyebutkan pernah mengalami gejala-gejala trauma setelah terlibat dalam kejadian kurang berkenan, umumnya seperti gelisah berkelanjutan, rasa takut yang berlebihan, kesulitan tidur, dan terus teringat kembali pada peristiwa tersebut. Sering sekali mereka tidak menyadari trauma yang sedang dialami sebab trauma tersebut muncul dari kejadian yang dianggap lumrah, seperti contohnya dibercandakan oleh teman di depan umum. Hal tersebut ternyata sudah melukai psikis sehingga narasumber merasa tidak mampu lagi membuka diri dan percaya kepada orang lain.

Partisipan FGD menyetujui bahwa gejala-gejala trauma mampu mengganggu keseharian apabila dibiarkan dan tidak dihadapi. Banyak dari mereka pernah melakukan *coping mechanism* seperti menyibukkan diri, merenung, dan menarik diri dari interaksi (*withdrawal*) untuk mengosongkan pikiran tanpa mengetahui bahwa metode penyembuhan tersebut hanya bersifat sementara dan tidak mengatasi permasalahan sama sekali. Seluruh narasumber yang hadir dalam FGD mengatakan bahwa belum pernah mencoba mencari bantuan profesional dikarenakan berbagai alasan seperti tidak ingin diketahui keluarga, takut, malu, dan memiliki kepentingan finansial

lainnya yang lebih mendesak sehingga tidak memiliki biaya pengobatan. Salah seorang partisipan juga menyebutkan bahwa belum mengetahui cara mencari bantuan tersebut, dikarenakan tidak pernah sebelumnya diajarkan langkah-langkah untuk datang berkonsultasi pada ahli profesional.

Dalam penyampaian informasinya, media informasi mengenai psiko-trauma diharapkan dapat memberi wawasan lebih mengenai urgensi memahami dan mengidentifikasi trauma serta bagaimana cara mencari bantuan untuk mendampingi penderita trauma selama proses penyembuhan. Para partisipan mengatakan lebih sering melihat media informasi yang membahas tentang trauma dalam bentuk buku fisik dengan *genre* nonfiksi, artikel dan jurnal akademis formal, dan situs-situs yang menawarkan jasa psikologis di internet. Partisipan FGD mencapai persetujuan bahwa media informasi mengenai trauma yang sudah ada kurang menarik dan lebih menyenangkan apabila informasi dapat disajikan dengan interaktif dan efisien, terutama tanpa harus diunduh terlebih dahulu. Diskusi ini menghasilkan kesimpulan bahwa psiko-trauma masih sering dianggap remeh oleh remaja dewasa muda, walaupun dampak yang dihasilkan oleh trauma tersebut sangat mempengaruhi kehidupan dan jalannya keseharian.

#### **3.1.1.4 Kesimpulan**

Melalui penelitian metode kualitatif yang telah dilakukan, penulis mendapat beberapa informasi mengenai hal-hal relevan yang perlu ditambahkan ke dalam media informasi yang akan dirancang, utamanya yaitu mengenai betapa pentingnya menyadari dan menghadapi trauma dengan cara yang sehat serta dampak buruk yang dapat terjadi andaikata trauma tersebut terus menerus diabaikan. Penulis menyimpulkan bahwa target audiens dari penelitian ini perlu didampingi baik oleh profesional maupun

*support system* yang berada di sekitar dalam menghadapi, mengidentifikasi, dan menyelesaikan persoalan traumanya, dikarenakan tanpa adanya arahan, tidak sedikit dari mereka yang memilih untuk mencoba melanjutkan kehidupan dengan mengubur trauma yang belum terselesaikan. Trauma yang tidak dihadapi dan tidak terselesaikan memiliki potensi untuk merusak kualitas hidup diri sendiri dan orang lain di lingkungan sekitar penderita trauma. Informasi ini sangat penting untuk disampaikan sehingga tidak terjadi di masa yang akan datang.

### **3.1.2 Metode Kuantitatif**

Arikunto (2006) menyebutkan metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian dengan menggunakan angka dari riset pengumpulan data, pemahaman terhadap data yang telah didapat, serta penjelasan hasil akhirnya. Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian kuantitatif dengan metode survei kuesioner *online* menggunakan Google Form dan meneliti beberapa data hasil kuesioner hasil riset eksisting dengan topik terkait penelitian. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner adalah sebuah teknik mengumpulkan informasi melalui susunan pertanyaan yang tertulis untuk dijawab oleh responden. Kuesioner ini disebarkan kepada sampel populasi yang sesuai dengan batasan penelitian, yakni remaja dewasa muda bertempat tinggal di Jabodetabek dengan rentang usia 17 sampai dengan 23 tahun.

Dalam menentukan jumlah sampel penelitian yang diperlukan, penulis menggunakan perhitungan penarikan sampel dalam populasi secara matematis dengan rumus Slovin. Melansir dari data Badan Pusat Statistik, jumlah populasi penduduk remaja usia dewasa muda yang tinggal di Jabodetabek mencapai total 4.274.797 jiwa. Angka ini meliputi populasi di daerah Jakarta sebanyak 1.694.063 jiwa, Bogor sebanyak 965.076 jiwa, Depok sebanyak 414.492 jiwa, Tangerang sebanyak 390.224 jiwa, dan Bekasi sebanyak 405.471 jiwa. Rincian perhitungan penulis menggunakan rumus Slovin adalah sebagai berikut:

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

$$n = 4.274.797 / 1 + 4.274.797 (0,1)^2$$

$$n = 4.274.797 / 42.748,97$$

$$n = 99,9$$

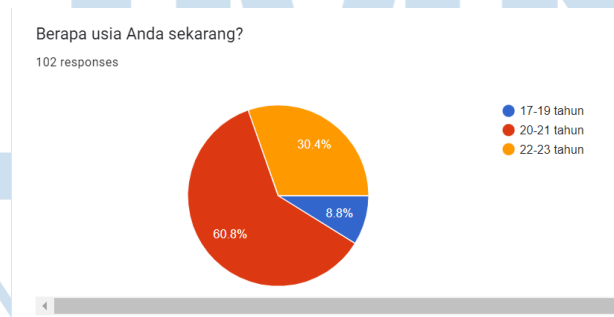
Dengan keterangan n sebagai ukuran sampel (responden), N sebagai ukuran populasi, dan e sebagai persentase kelonggaran penelitian. Dalam Metodologi Penelitian Kuantitatif; Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistic Versions 26.0, Firdaus (2021) mengatakan bahwa “semakin kecil batas kesalahan yang digunakan, maka hasil penelitian yang didapatkan akan semakin akurat atau baik.” Maka perhitungan ini menggunakan tingkat signifikansi 0,1 (10%). Apabila dibulatkan, jumlah ukuran sampel atau responden yang diperlukan dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan tersebut adalah 100 orang. Kuesioner yang disebar oleh penulis mendapatkan sebanyak 102 responden per tanggal 6 Maret 2023.

Tabel 3.1 Tabel Hasil Kuesioner (*Multiple Choice*)

Pertanyaan	Keterangan Opsi A	Keterangan Opsi B
Apa jenis kelamin Anda?	74.5% (Perempuan)	25.5% (Laki-laki)
Apakah Anda pernah mengalami atau terlibat dalam kejadian yang kurang menyenangkan? (Contoh: dijanjikan seseorang sesuatu, namun tiba-tiba dibatalkan) ( <b>little t</b> )	97.1% (Ya)	2.3% (Tidak)
Apakah Anda pernah mengalami atau terlibat dalam kejadian yang menyedihkan, tragis, atau mengancam psikis ( <i>disturbing</i> )? ( <b>Big T</b> )	85.3% (Ya)	14.7% (Tidak)

Apa Anda mengetahui apa itu trauma?	97.1% (Ya)	2.3% (Tidak)
Apa Anda menyadari dan mengetahui trauma yang Anda miliki?	50% (Ya)	50% (Tidak)
Apa Anda pernah mengidentifikasi trauma tersebut?	59.8% (Tidak)	40.2% (Ya)
Apa Anda pernah mencari bantuan eksternal/profesional untuk menghadapi trauma yang Anda alami?	78.4% (Tidak)	21.6% (Ya)

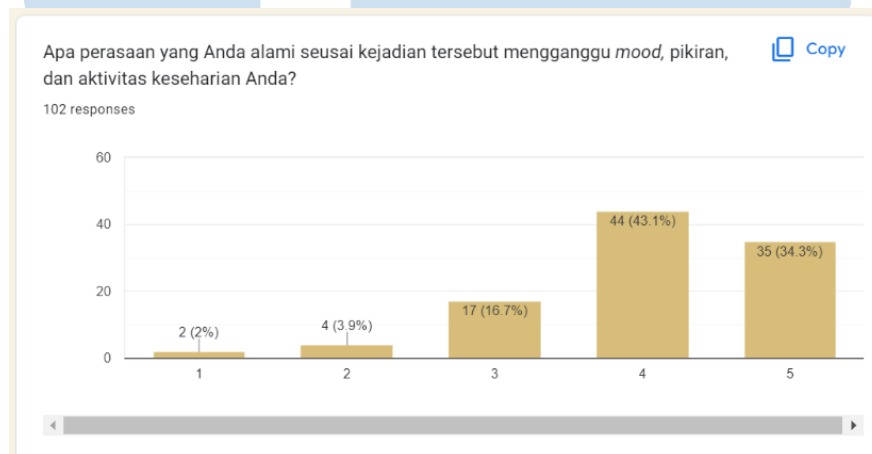
Dari 102 responden kuesioner tersebut, penulis mengetahui bahwa 74.5% atau 76 orang di antaranya adalah perempuan, sedangkan 25.5% atau 26 orang lainnya adalah laki-laki. 60.8% atau 62 orang berusia 20 sampai 21 tahun, 30.4% atau 31 orang berusia 22 sampai 23 tahun, dan 8.8% atau 9 orang berusia 17 sampai 19 tahun. 99 orang (97.1%) mengatakan bahwa mereka pernah mengalami atau terlibat dalam kejadian kurang menyenangkan dalam keseharian (trauma *little t*), sedangkan 3 orang (2.3%) mengatakan tidak pernah mengalami.



Gambar 3.4 Hasil Kuesioner Google Form (Usia)

Deskripsi dari peristiwa yang dituliskan oleh responden sangat beragam, meliputi kejadian-kejadian yang sering dijumpai seperti diejek oleh teman, terpuruk karena terlalu berharap, diingkari janjinya oleh teman

atau keluarga, diabaikan ketika bicara, ditertawakan di depan umum, dikhianati kepercayaannya, direndahkan, dianggap sepele, dan bahkan dijadikan bahan taruhan candaan. Para responden menjawab bahwa mereka menanggapi kejadian tersebut dengan beragam metode termasuk mengurung diri, meluapkan emosi kekesalan dan kesedihan, merenung dalam kekecewaan, bercerita kepada teman atau keluarga, dan berlarut dalam aktivitas lain seperti tidur atau mengunjungi pusat perbelanjaan. Beberapa responden menjadi enggan berbicara dengan orang lain, menutup diri, syok, bahkan memilih untuk tidak makan. Beberapa lainnya berusaha memaklumi dan melanjutkan hari selajaknya.



Gambar 3.5 Hasil Kuesioner Google Form (Dampak *little t*)

Dalam menjawab pertanyaan apa perasaan yang dialami setelah kejadian tersebut mempengaruhi *mood*, pikiran, dan aktivitas keseharian, 44 orang (43.1%) merespon terganggu (skala 4 dari 5), 35 orang (34.3%) merasa sangat terganggu (skala 5 dari 5), 17 orang (16.7%) merasa biasa saja (skala 3 dari 5), 4 orang (3.9%) merasa tidak terganggu (skala 2 dari 5), dan 2 orang (2%) menjawab tidak terganggu sama sekali (skala 1 dari 5).

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA



Apa yang Anda lakukan setelah mengalami kejadian tersebut?  
102 responses

Saya menjadi enggan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya saya dan menjadi pribadi yang tertutup dan memilih untuk menjauhi lingkaran pertemanan saya yang lama

Kesal dan pergi sendiri

Menangis

Menjauh dan berdiam diri

Sedih

Diam krn takut

Gelisah, menyalahi diri sendiri

Tidak makan 2 hari, sulit tidur

Merasakan kecewa

Gambar 3.6 Hasil Kuesioner Google Form (*Short Answer Little T*)

Sebanyak 87 orang (85.3%) menjawab pernah mengalami atau terlibat dalam kejadian yang sangat menyedihkan, tragis, atau mengancam psikis (trauma *Big T*), dan 15 orang (14.7%) lainnya menjawab tidak pernah. Di antaranya terdapat 56 orang yang mengalami gejala kesulitan tidur, 67 orang terus menerus mengalami kilas balik (*flashbacks*), 67 orang merasa gelisah, cemas, dan takut, 50 orang merasa tidak nyaman berlebih, 19 orang merasa sakit kepala dan mual, 29 orang merasa putus asa (depresi), dan 13 orang memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Apa yang Anda lakukan setelah mengalami kejadian tersebut?  
102 responses

Mengurung diri dan merasa tidak berdaya untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari

Berusaha mencari tempat untuk curhat

Menyendiri dan menangis di kamar

Berdiam diri dan mencari tempat sepi lalu menangis

Sempat hilang arah, namun mencoba reach oug

Mengucilkan diri

Mencari bantuan profesional

Sempat menyakiti diri namun mencari bantuan profesional

Berusaha untuk tetap tenang dan tidak terpancing untuk melakukan hal-hal yang tidak baik

Gambar 3.7 Cuplikan Hasil Kuesioner Google Form (*Short Answer Big T*)

Setelah mengalami kejadian tersebut, beberapa responden memiliki beragam reaksi mulai dari mengucilkan diri, menarik diri dari aktivitas dan interaksi, berusaha menenangkan diri sebaik mungkin, menangis, mencari

pelarian atau distraksi seperti hobi dan kesibukan, berdoa kepada Tuhan, bermeditasi, mencari *support system* baik keluarga, teman, maupun profesional, dan bahkan berusaha melukai diri sendiri. Dalam menanggapi pertanyaan apakah perasaan yang timbul sesuai kejadian menghambat kehidupan, sejumlah 40 responden (39.2%) merasa terhambat (skala 4 dari 5), 26 responden (25.5%) merasa sangat terhambat, 23 responden (22.5%) merasa biasa saja, 9 responden (8.8%) merasa tidak terhambat, dan 4 responden (3.9%) merasa sangat tidak terhambat.

99 orang menjawab sudah mengetahui apa itu trauma dan 3 orang lainnya tidak mengetahui. 54 orang di antaranya menjawab memiliki pemahaman memadai tentang trauma (skala 4 dari 5), 25 orang menjawab tidak terlalu memahami namun mengetahui (skala 3 dari 5), 13 orang menjawab memiliki pemahaman yang sangat baik (skala 5 dari 5), dan 9 orang lainnya menjawab kurang memiliki pemahaman mengenai trauma (skala 2 dari 5).

Selanjutnya, sebanyak setengah (51 orang) dari 102 responden mengatakan bahwa telah menyadari dan mengetahui trauma yang dimiliki dan setengah lainnya mengatakan belum menyadari dan mengetahui. 61 orang (59.8%) belum pernah mengidentifikasi trauma yang dialami, sedangkan 41 orang lainnya (40.2%) telah mengidentifikasi trauma tersebut. Sebanyak 80 orang (78.4%) tidak pernah mencari bantuan eksternal atau profesional dalam menangani trauma, 22 orang lainnya (21.6%) menjawab telah mencari bantuan eksternal atau profesional.

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

Jika menjawab "Tidak" pada pertanyaan di atas, apa alasan Anda tidak mencari bantuan eksternal/profesional?

82 responses



Karena saya sangat terganggu dgn trauma saya, jika saya melihat itu saya bsa menangis
Karena terkendala dg biaya
Masih ragu
Karena saya malu untuk menerima bantuan orang lain
Takut mendapat stigma dari orang-orang
Terlalu takut untuk menceritakan mengenai gejala trauma atau hal-hal yang mungkin memicu trauma pada diri saya
Saya malu karena akan terlihat konyol, karena masalahnya hanya seperti itu
Karna malu
Merasa bukanlah suatu hal yang perlu dicaritau lebih lanjut

Gambar 3.8 Alasan Tidak Mencari Bantuan Profesional

Ketika alasan mengapa responden tidak mencari bantuan dipertanyakan, responden menyebutkan bahwa mereka belum siap, takut terhadap stigma masyarakat, belum berani bicara pada keluarga, malu terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak memiliki keinginan untuk mencari bantuan ahli, mampu menangani sendiri, tidak dapat mempercayai siapapun, merasa bantuan tersebut tidak penting, ingin menyembuhkan diri sendiri, tidak memahami cara mencari bantuan, dan terkendala permasalahan biaya dan finansial.

Melalui riset pada Google sebagai *search engine* dan observasi, penulis mengetahui bahwa informasi mengenai trauma *little t* ditemui pada media berbasis tulisan seperti buku, artikel, dan jurnal ilmiah.

Namun, melansir dari data survei Central Connecticut State University (2016) yang berjudul riset *World's Most Literate Nations Ranked*, Indonesia menduduki peringkat 60 dari 61 negara, yang membuktikan minat membaca dan literasi masih sangat rendah. Studi ilmiah berdasarkan data Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran oleh Maulida dan Pranajaya (2018) juga mengatakan remaja Indonesia kian mengalami degradasi minat belajar dikarenakan metode dan media pengajaran yang *rigid* dan searah dengan hanya membaca tulisan atau mendengarkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa media informasi yang dijumpai belum efektif dalam pembelajaran.

Data simpulan angket riset Nur et al. (2021) terhadap minat dan hasil belajar remaja menunjukkan penggunaan media visual dan narasi berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, yakni sebesar 33.9% kenaikan dari pemahaman semula. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, penulis mempertimbangkan media informasi berbentuk visual naratif seperti komik sebagai solusi salah satu media penyampai informasi dalam perancangan.



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

### 3.1.3 Analisis Data Sekunder (Studi Eksisting)

Penulis melakukan studi eksisting dengan harapan dapat menambah wawasan serta mengetahui beberapa media informasi mengenai trauma yang sudah ada. Studi eksisting dilakukan terhadap beberapa media informasi sebagai berikut.

#### 3.1.3.1 Self Help for Trauma

Self Help for Trauma merupakan sebuah aplikasi mengenai *stress* dan trauma yang diterbitkan oleh HL Web. Aplikasi ini tersedia dalam 33 bahasa dan dapat diunduh tanpa membayar di Google Playstore. Dalam kolom *About this app*, HL Web menyebutkan bahwa *stress* dan kejadian traumatis dapat menimbulkan beragam gejala yang mengganggu. Aplikasi Self Help for Trauma dirilis dengan harapan dapat membantu penggunanya mengatasi gejala tersebut dengan metode *self help* seperti contohnya *Trauma Tapping Technique* (TTT).



Gambar 3.9 *Banner* Aplikasi Self Help for Trauma di Google Playstore

Sumber: <https://rb.gy/loi7ei> (Google Playstore)

Aplikasi ini memiliki gaya visual ilustrasi kartun dan didukung dengan animasi-animasi sederhana untuk mempermudah mengarahkan penggunanya dalam melakukan instruksi.

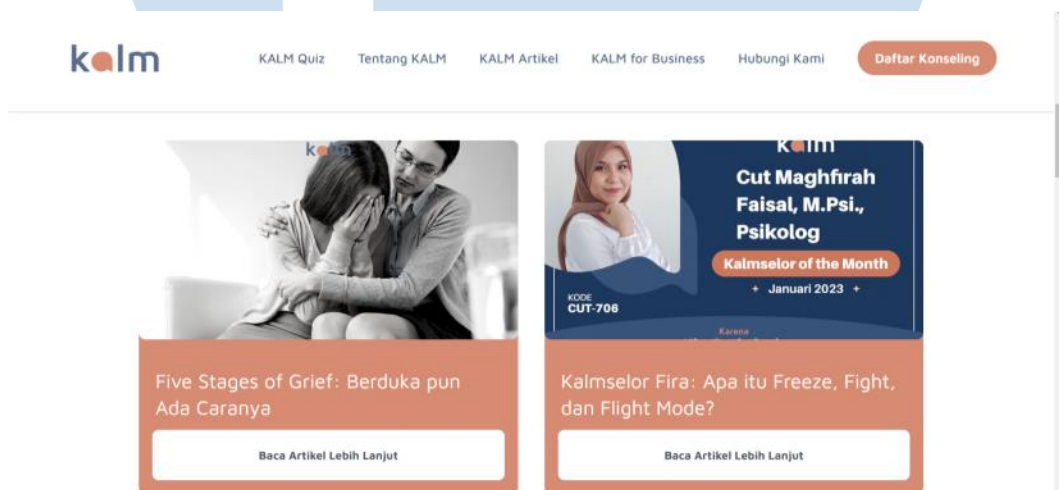
Berikut ini merupakan hasil analisis SWOT yang dilakukan penulis terhadap aplikasi tersebut untuk mendapatkan *insight* mengenai beberapa hal yang dapat dipelajari lebih lanjut.

Tabel 3.2 Analisis SWOT Aplikasi Self Help for Trauma

<b><i>Strength</i></b>	<b><i>Weakness</i></b>
<p>Memberikan informasi singkat mengenai trauma yang mudah dipahami oleh berbagai khalayak. Menyediakan teknik-teknik yang mudah dilakukan sendiri untuk mengurangi gejala akibat trauma. Visual dan animasi sederhana menambah interaktivitas dan memudahkan pengguna untuk mengikuti instruksi tanpa harus membaca.</p>	<p>Tidak memiliki dukungan auditori. Komunikasi yang disediakan terkesan hanya satu arah yakni aplikasi memberi instruksi dan pengguna hanya mendengarkan dan mengikuti. Informasi yang disampaikan kurang mendetail, lebih terfokus kepada mengurangi gejala trauma. Lebih cocok untuk yang sudah mengidentifikasi trauma apa yang dialami diri.</p>
<b><i>Opportunity</i></b>	<b><i>Threat</i></b>
<p>Kesederhanaan aplikasi ini patut diapresiasi karena tidak semua orang mampu membaca instruksi ketika sedang mengalami guncangan psikis akibat gejala trauma. Teknik yang diajarkan dalam aplikasi dengan metode tersebut dapat terus berkembang seiring perkembangan pengetahuan psikologis.</p>	<p>Teknik yang diinstruksikan belum tentu mampu memenuhi kebutuhan yang dicari oleh penderita gejala trauma yang spesifik. Tatanan visual berbentuk kartun tidak disenangi seluruh usia pengguna aplikasi tersebut (terdapat ketidakcocokan sehingga pengguna memilih menggunakan aplikasi lain).</p>

### 3.1.3.2 Get Kalm (KALM)

KALM adalah sebuah *platform* konseling berbasis di Indonesia yang menyediakan informasi mengenai trauma serta layanan konselor profesional privat dengan harga terjangkau. KALM tersedia dalam situs website ([get-kalm.com](https://get-kalm.com)) dan aplikasi (KALM). Selain jasa konseling, KALM menawarkan beberapa fitur yang dapat diakses tanpa membayar yakni KALM Quiz yang berisi kuis indikator kesehatan mental, tingkat *stress*, dan burnout, KALM Artikel yang menyediakan informasi yang meliputi topik kesehatan psikis, serta KALM for Business yaitu layanan konseling bermitra perusahaan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental pegawai perusahaan terkait.



Gambar 3.10 Tangkapan Layar Fitur KALM Artikel situs KALM

Sumber: <https://get-kalm.com/articles>

KALM membuka kesempatan untuk seluruh khalayak berbagi cerita dengan konselor profesional terdaftar yang disebut dengan Kalmseor. Mengutip dari situs KALM, seluruh Kalmseor yang tergabung dengan KALM telah diverifikasi kredensialnya dan diseleksi sebelum mampu memberi pelayanan pada *platform* tersebut.

Penulis melakukan analisis SWOT terhadap *platform* KALM dengan detail tertulis berikut:

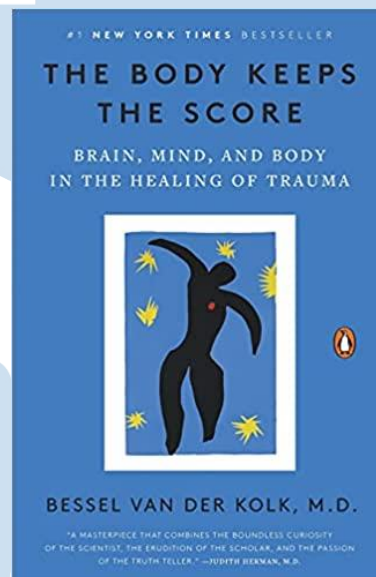
Tabel 3.3 Analisis SWOT Platform KALM

<b><i>Strength</i></b>	<b><i>Weakness</i></b>
<p>Tersedia dalam dua jenis media interaktif mudah diakses di mana saja dan kapan saja yaitu situs internet dan aplikasi.</p> <p>Menawarkan informasi mendetail tentang kesehatan mental dan jasa konseling dengan profesional berpengalaman dengan harga terjangkau secara <i>online</i>.</p> <p>Memiliki visual yang sederhana dan minimalis, didukung juga oleh warna netral yang menenangkan pengguna.</p>	<p>Tidak berpaku spesifik kepada trauma walaupun masih meliputi satu ranah bahasan.</p> <p>Belum ada kuis mengenai trauma walaupun sudah banyak kuis dengan topik lain.</p>
<b><i>Opportunity</i></b>	<b><i>Threat</i></b>
<p>Membuka peluang untuk menyebarkan informasi mengenai psiko-trauma yang berkredibilitas dikarenakan akses kepada tenaga profesional yang berpengalaman sangat besar, ditambahkan dua jenis media (situs dan aplikasi) yang dapat digunakan. Informasi ini dapat disebarkan dengan kelas atau webinar kecil dalam platform tersebut.</p>	<p>Para penderita trauma diharuskan untuk mengisi data diri ketika melakukan konseling, hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama bagi mereka yang masih merasa takut, malu, dan segan untuk mengungkapkan identitas sendiri akibat stigma masyarakat.</p>



### 3.1.3.3 The Body Keeps the Score

The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma adalah sebuah buku karya Dr. Bessel van der Kolk (2014), seorang psikiater, penulis, pengajar, dan peneliti yang mengulas secara mendetail mengenai trauma melalui kacamata pandang riset trauma, etiologi, diagnosa, dan perawatannya. Buku ini menjelaskan tentang dampak psiko-trauma dan *traumatic stress* kepada psikis dan fisik. Dr. Bessel van der Kolk menggunakan data hasil risetnya untuk memperkenalkan bagaimana trauma mampu membentuk kembali tubuh dan otak sebagai ganti merusak kapasitas penderita dalam menikmati kehidupan, berinteraksi, *self-control*, dan mempercayai baik diri sendiri maupun orang lain.



Gambar 3.11 Sampul Depan Buku the Body Keeps the Score

Sumber: <https://www.amazon.com/Body-Keeps-Score-Healing-Trauma/dp/0143127748>

The Body Keeps the Score telah dipublikasikan dalam 36 bahasa. Pada bulan Juli 2021, buku ini dicatat menduduki lebih dari 141 minggu di kategori nonfiksi *New York Times Bestseller Series List*, dengan posisi pertama pada 27 minggu di antara 141 total minggu tersebut.

Penulis menerapkan analisis SWOT pada buku ini dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.4 Analisis SWOT the Body Keeps the Score

<b><i>Strength</i></b>	<b><i>Weakness</i></b>
Informasi mengenai trauma, dampaknya kepada kehidupan seseorang, identifikasi, dan kasus-kasusnya diulas dengan sangat baik dan informatif. Informasi terpercaya dan berasal dari riset ahli berpengalaman.	Berbentuk buku tanpa ilustrasi visual. Dapat menjadi bacaan yang sulit untuk dicerna dikarenakan memakai banyak istilah yang tidak umum.
<b><i>Opportunity</i></b>	<b><i>Threat</i></b>
Dapat menjadi bacaan yang sangat menyenangkan ( <i>engaging</i> ) apabila ditemani dengan elemen visual atau interaktif, sehingga tidak terlalu berat untuk dicerna oleh pembacanya.	Buku fisik merupakan sesuatu yang mulai kurang digemari oleh generasi modern dikarenakan harganya yang kurang bersahabat, bentuk fisik yang perlu dibawa ke mana-mana (tidak efisien), serta perlu dirawat agar tidak rusak.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Dalam perancangan media informasi ini, penulis menggunakan metodologi perancangan dengan basis Human Centered Design oleh IDEO (2015). Metode ini dipilih dikarenakan dirasa cocok untuk memenuhi kebutuhan penyelesaian permasalahan mengenai trauma yang sangat terpusat pada manusia. Pada buku Field Guide to Human Centered Design, IDEO menjelaskan bahwa proses Human Centered Design terbagi atas 3 tahapan, yaitu:

### 1) *Inspiration*

Pada tahap *Inspiration*, penulis melakukan eksplorasi lebih dalam mengenai topik untuk mendapatkan pemahaman informasi yang mendetail. Mengutip dari penjelasan IDEO masih dalam buku yang sama, dalam *Inspiration* seseorang diharapkan dapat belajar memahami orang lain lebih baik (hal. 29). Penulis melakukan beragam wawancara dengan berbagai narasumber untuk mengetahui *pain point* yang dirasakan target perancangan, serta mendekati diri dan berempati pada perasaan yang mereka alami. Dalam tahap *inspiration* ini penulis telah melakukan beberapa metode sebagai berikut: *Frame Your Design Challenge*, *Secondary Research*, *Interview*, *Group Interview*, *Expert Interview*, *Define Your Audience*, dan *Extremes and Mainstreams*.

### 2) *Ideation*

Dalam *Ideation*, seluruh data dan informasi yang didapat melalui fase sebelumnya akan diteliti kembali dan dipelajari lebih lanjut hingga mampu memunculkan ragam variasi solusi desain. Solusi-solusi yang muncul akan divisualisasikan sebagai ide untuk menyelesaikan permasalahan yang menjadi inti perancangan desain. Solusi yang didapat akan terus diteliti hingga ditemukan yang paling sesuai untuk dijadikan jawaban dari permasalahan. Selama prosesnya, ada beberapa tahapan yang akan dilakukan penulis, meliputi: *Brainstorm*, *Get Visual*, *Create a Concept*, *Rapid Prototyping*, dan *Get Feedback* serta *Integrate Feedback and Iterate*.

### 3) *Implementation*

Pada tahap *Implementation*, ide dari solusi yang telah ditentukan dalam tahapan sebelumnya akan diluncurkan sebagai *prototype* untuk digunakan langsung oleh target audiens penelitian sehingga penulis dapat menerima tanggapan berupa kritik dan saran mengenai karya yang sudah dihasilkan. Dengan adanya interaksi tersebut, penulis dapat memperbaiki karya semestinya dan menyesuaikan karya sehingga

mampu mengakomodasi fungsinya yakni untuk membantu menyelesaikan permasalahan mengenai topik penelitian dengan pendekatan *human-centered*. Penulis akan melakukan beberapa metode dalam tahapan ini, yakni: *Define Success, Monitor and Evaluate*, dan *Keep iterating*.

