

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dikutip dari Tahta (2022), ruminasi merupakan istilah psikologi dimana seseorang merenungkan kembali hal-hal negatif yang pernah dialami sebelumnya (masa lalu). Ruminasi merupakan suatu pengalaman yang dirasakan dan cenderung berbentuk negatif. Ruminasi terjadi akibat *bullying*, *dysfunctional family*, dan sebagainya. Didapat melalui kuisioner masih terdapat sekitar 77% dari 100 responden belum mengetahui atau pernah mendengar apa itu ruminasi, kemudian terdapat 14% pernah mendengar tetapi tidak mengetahui apa itu ruminasi sedangkan 9% lainnya sudah mengenal apa itu ruminasi.

Berdasarkan hasil wawancara bersama seorang psikolog, ruminasi pada seorang mahasiswa dapat berdampak pada peningkatan kecemasan berlebih, terutama apabila seorang individu terpengaruh perasaan rendah diri atau *unworthy*, hal ini bisa menjadi faktor utama dari depresi yang dapat berakhir dalam mengakhiri hidupnya sendiri. Seperti yang sudah didapat sebelumnya dikutip dari Purna (2022), terdapat kasus yang terpicu berdasarkan *bullying* pada anak remaja berusia 18 tahun. Seiring berjalannya waktu remaja tersebut mengalami penghinaan remaja tersebut memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Berdasarkan hasil yang didapat dari FGD, pengalaman yang dialami adalah ketika patah hati, kekecewaan, pengkhianatan dari teman, kepercayaan diri yang rendah, serta *verbal abuse*. Kemudian sebagai faktor atau penyebab yang paling sering teringat oleh responden juga bervariasi yaitu salah satunya perasaan dikhianati, ketidakjujuran orang lain, sindiran serta kata penghinaan lainnya, rendahnya kepercayaan diri, dan sering menyalahi diri sendiri.

Ruminasi merupakan suatu sistem berpikir kognitif yang buruk, namun bukan berarti tidak ada solusi untuk menanganinya. Menurut Nurnafisa (2022)

beberapa hal untuk menangani ruminasi yaitu mengalihkan perhatian, menurunkan ekspektasi untuk menjadi sempurna, berusaha meningkatkan *self-esteem*, meditasi, memahami hal yang menjadi pemicunya, melakukan curhat dengan orang yang dekat, serta melakukan terapi dengan ahlinya. Sedangkan dari hasil FGD didapat strategi dalam mengurangi ruminasi yang dilakukan oleh responden adalah dengan menggunakan uang sakunya untuk membeli barang yang disukai, responden lain juga mencari hobi lain untuk melupakan ruminasinya, menggambar ilustrasi karakter favoritnya di rumahnya, kemudian bermain *game*, berimajinasi, kemudian menonton film.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa media informasi yang membahas ruminasi ini sudah cukup tersebar, hanya saja akses bagi remaja cukup sulit dikarenakan media berbentuk jurnal ilmiah yang sulit diakses siapa saja. Karena media ini cukup sulit untuk diakses bagi kaum awam, hal ini hanya akan meningkatkan jumlah korban dari permasalahan ruminasi ini. Didapat dari hasil kuesioner, sebanyak 75 remaja dari 100 yang mengisi kuesioner bahwa tidak pernah mengetahui atau melihat tentang ruminasi melalui beragam media yang ditanyakan. Sedangkan 11 orang baru mengetahui terkait ruminasi ini ketika mengisi kuesioner ini. Selain itu berdasarkan hasil FGD, bahwa seluruh responden mengatakan bahwa mereka belum pernah mengetahui apa itu ruminasi. Kemudian dari hasil diskusi, didapat hasil yang mengatakan bahwa responden belum pernah melihat atau mengetahui ruminasi ini dikarenakan kata ruminasi ini merupakan hal yang asing bagi para responden serta mengatakan bahwa tentunya tidak pernah melihat atau bahkan mencari ruminasi dikarenakan kurang familiar dengan hal tersebut.

Oleh karena itu perancangan ini bertujuan untuk merancang *UI/UX website* mengenai ruminasi untuk remaja akhir yang akan membahas mengenai apa itu ruminasi, dampak negatifnya pada kehidupan, dan cara untuk mengatasinya agar bisa peduli dan mengurangi pikiran negatif tersebut. Perancangan ini menargetkan media informasi berupa *website* ini kepada anak remaja akhir, dikarenakan pada umur tersebut jika mengalami ruminasi maka target sangat sulit untuk produktif

atau fokus di kelas, ketika suatu kejadian buruk tersebut sudah menempel dan dipikirkan terus-menerus dalam kurun waktu yang sangat panjang

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, maka rumusan masalah yang didapat adalah sulitnya akses kepada media informasi yang sudah tersebar. Merujuk pada rumusan masalah tersebut, maka perancangan ini mengajukan perancangan desain dengan pertanyaan penelitian:

Bagaimana perancangan ui/ux *website* untuk menginformasikan mengenai ruminasi dan penanganannya bagi remaja akhir usia 18-23 tahun?

## 1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini terkait dengan target audiens. Berikut segmentasi audiens pada perancangan media informasi:

- 1) Demografis
  - a) Jenis Kelamin : Laki-laki & Perempuan
  - b) Usia : 18-23 tahun
  - c) Tingkat Pendidikan : Minimal lulus SD
  - d) SES : C

Berdasarkan data yang didapat dari Hanif (2022), terdapat lebih banyak penduduk lokal dengan SES yang mencakup dari C2, C1 dan B dibanding yang lainnya.

- 2) Geografis : Tangerang.

Dikutip dari Damayanti (2023) “Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) per Oktober 2022 menunjukkan hasil bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 83,9%.”

- 3) Psikografis
  - a) Memberikan informasi pada remaja akhir yang belum mengetahui tentang ruminasi.
  - b) Seseorang yang memiliki kecemasan yang berlebih.

- c) Menggunakan teknologi dan akses *internet* dalam kehidupan sehari-hari.
- d) Memberikan informasi penanganan pada remaja akhir yang ada dalam kondisi ruminasi.

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tugas akhir ini bertujuan merancang ui/ux *website* yang mampu mendukung remaja akhir usia 18-23 tahun mengenai ruminasi dampak buruknya, terutama upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk sekiranya mengurangi atau menghindari situasi tersebut.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat dalam melaksanakan Tugas Akhir ini adalah untuk menyebarluaskan informasi terkait dampak serta solusi dari ruminasi terhadap remaja daerah Jabodetabek. Hasil dari Tugas Akhir ini juga diharapkan menambah wawasan serta keterampilan perancangan ini dalam merancang desain *problem solving* yang bisa bermanfaat. Manfaat dari hasil karya Tugas Akhir ini dapat berpengaruh kepada:

##### 1) Bagi Perancangan ini

Perancangan ini dapat menggunakan keterampilan dan wawasan yang telah diperoleh sebagai pengalaman merancang suatu *problem solving*.

##### 2) Bagi Orang Lain

Perancangan ini berharap perancangan ini bisa menambah wawasan yang dapat digunakan untuk mengatasi atau mencegah ruminasi berkembang.

##### 3) Bagi Universitas

Perancangan ini berharap hasil laporan Tugas Akhir ini nantinya dapat bermanfaat sebagai referensi pembelajaran atau laporan lainnya yang nantinya akan bermanfaat bagi pembuatan laporan baru nantinya.