

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosi adalah hal penting yang secara alamiah terjadi dalam kesadaran manusia yang merupakan suatu reaksi terhadap kondisi tertentu. Dalam penyaluran emosi seseorang, adanya kejadian melalui eksternal dapat memicu tendensi seseorang dalam memberi respon psikologis tertentu, sehingga teror yang kurang mengenakan dapat dibuang. Tendensi tersebut terbagi dua, yakni sikap ekspresif seperti tersenyum atau menangis dan sikap instrumental seperti melawan atau melarikan diri (Durand & Barlow, 2017). Sementara itu, masa remaja adalah masa di mana seseorang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan umumnya sedang mencari jati diri mereka. Santrock (2018) menyatakan bahwa otak seorang remaja berkembang dalam kurun waktu yang berbeda. *Amygdala*, bagian otak yang menyimpan emosi seperti amarah, berkembang lebih pesat dibandingkan *prefrontal cortex*, yakni bagian otak yang membantu untuk mengontrol diri, penalaran, dan pengambilan keputusan. Peneliti Charles Nelson menemukan bahwa atas sebab itulah remaja cenderung memiliki emosi yang kuat dan menggebu-gebu, namun kurang mahir dalam mengontrolnya dikarenakan bagian lobus frontal *prefrontal cortex* belum berkembang seutuhnya, sehingga para remaja terkesan belum memiliki “rem” untuk mengatur emosi mereka.

Sementara itu, marah merupakan salah satu emosi yang umum dialami manusia dan seringkali dianggap sebagai emosi negatif karena biasanya dipicu oleh sesuatu yang negatif. Seiring berkembangnya anak, mereka dapat perlahan mengerti dan belajar untuk menyikapi emosi amarah tersebut. Akan tetapi, cara seorang anak menanggapi rasa marah terbagi menjadi dua, yakni dengan cara yang sehat dan tidak sehat. (Boseke, 2018). Wahyuni (2016) mengungkapkan bahwa remaja yang kurang mampu mengatasi perasaan marah dapat berakhir menyakitkan tubuh mereka sendiri atau orang lain, mengalami penurunan rasa harga diri,

mengalami masalah dalam hubungan pertemanan, serta masalah kesehatan, seperti darah tinggi, stroke, atau penyakit jantung.

Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., MPsych., Ph.D (2022), menyampaikan bahwa penting bagi setiap individu untuk belajar mengelola emosi supaya dapat mengekspresikannya dengan sehat dan sesuai, tanpa menahan-nahan ataupun meledak-ledak. Salah satunya adalah dengan cara mengalihkan perhatian. Hasil wawancara penulis dengan Rita Fadilah, Psikologi orang tua harus berperan aktif dalam pertumbuhan emosi anaknya, karena emosi remaja masih mudah goyah dan dapat terpengaruh dari lingkungan sekitar, termasuk lingkungan rumah dan keluarga. Dari hasil kuesioner yang telah disebar, mayoritas orang tua juga menjawab bahwa bila ada seminar mengenai bagaimana penanganan *anger management* remaja beserta sarana untuk penyaluran emosi remaja akan membantu, terlebih karena mayoritas menjawab bahwa mereka kurang tahu bagaimana cara menghadapi anaknya yang sedang marah. Menarik kesimpulan dari kedua hal tersebut, dibutuhkan adanya media persuasi untuk membantu mengubah perilaku orang tua supaya dapat lebih aktif lagi dalam membantu mengendalikan emosi anaknya, serta menyediakan sarana menyalurkan amarah untuk remaja supaya emosinya dapat tersalurkan lebih baik dan orang tua bisa dapat lebih berpartisipasi.

Dengan mempertimbangkan hal berikut, penulis memutuskan membuat sebuah kampanye yang dapat mencakup kedua hal tersebut. Mengutip definisi kampanye dari Rogers dan Storey (1987), kampanye adalah serangkaian kegiatan komunikasi yang terencana yang bertujuan untuk membentuk suatu efek tertentu kepada sejumlah besar public. Penelitian ini dilakukan dengan maksud ingin membantu orang tua dalam memberi tahu bagaimana sebaiknya tindakan yang dilakukan saat anak marah dan juga memberikan sarana bagi remaja untuk menyalurkan emosinya dengan panduan orang tua.

1.2 Rumusan Masalah

Beralaskan latar belakang yang tertera di atas, dapat dirangkai rumusan masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya partisipasi orang tua, khususnya yang memiliki anak usia 12-18 tahun, mengenai perannya dalam pengendalian emosi negatif remaja seperti amarah.

Mengacu pada rumusan masalah berikut, penulis mengemukakan penelitian desain dengan pertanyaan penelitian:

Bagaimana perancangan kampanye untuk orang tua mengenai pengendalian rasa marah bagi remaja usia 12—18 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan-batasan masalah yang ditentukan penulis untuk membuat sasaran audiens menjadi lebih spesifik, antara lain:

1. Demografis

- a) Usia : 38—45 tahun (primer), 12—18 tahun (sekunder)

Usia 12 adalah memasuki usia remaja menurut Santrock (2018). Dalam bukunya yang bertajuk *Life-Span Development*, disebutkan bahwa bagian otak yang membantu mengelola dan mengontrol emosi (*prefrontal cortex*) baru dapat selesai berkembang sekitar usia dimulai dari 18 hingga 25 tahun (hal. 344). Kemudian, menurut Badan Pusat Statistik (BPS), rata-rata pasangan di Indonesia menikah usia 19-21 tahun, sehingga diperkirakan dalam menyentuh usia 38 tahun, setidaknya sudah memiliki satu anak berusia 12 tahun.

- b) Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan

Orang tua yang perlu memahami dan belajar mengambil peran dalam perkembangan emosi anaknya bukan hanya istri atau suami saja, yakni keduanya harus sama-sama memahaminya.

- c) SES : B—A

d) Pendidikan Minimal : Diploma

Menurut Oey-Gardiner dkk. (2017), orang yang telah menempuh dan lulus pendidikan minimal Diploma cenderung lebih kritis dalam menanggapi suatu informasi.

2. Geografis

Negara : Indonesia

Daerah : Jabodetabek

Dari hasil penelitian Ritung dan Soetikno (2017) terhadap sejumlah remaja di Jabodetabek, siswa-siswi yang mengalami rasa marah, stress, dan frustrasi melampiaskannya dengan cara agresif, karena mereka belum mampu berpikir panjang sebelum mengambil tindakan. Fourianalisyawati dan Listiyandini (2017) yang juga melakukan penelitian terhadap remaja di Jabodetabek menyatakan bahwa semakin rendah kecenderungan remaja untuk bertindak dengan kesadaran (*awareness*) semakin tinggi pula gejala depresi yang dimiliki.

3. Psikografis

a) Orang tua yang mengetahui tanda anaknya marah namun tidak tahu cara mendekatinya.

b) Orang tua yang tidak mengetahui tanda anaknya marah dan tidak tahu cara mendekatinya.

c) Orang tua yang memiliki kemauan untuk memahami anaknya lebih dalam lagi.

d) Orang tua yang memiliki kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam perkembangan emosi anaknya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media interaktif sebagai sarana pengendalian amarah untuk remaja.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam menyusun tugas akhir ini, penulis berharap hasilnya dapat memberikan manfaat yang sebaik mungkin. Manfaat tersebut dibagi menjadi tiga bagian, antara lain:

1. Bagi Penulis

Penulis berharap bisa mendapat pengalaman dan meraih gelar Sarjana Desain (S.Ds). Penulis juga berharap dapat mengaplikasikan dan mengembangkan ilmu-ilmu yang telah penulis dapatkan selama masa berkuliah dalam perancangan media informasi ini. Tak hanya itu, penulis pun berharap dapat memperoleh ilmu baru terkait kekerasan anak dan dampaknya untuk bekal di masa depan nanti.

2. Bagi Orang Lain

Penulis berharap tugas akhir ini dapat membantu orang-orang, terutama para orang tua, untuk memahami lebih lanjut mengenai emosi yang dialami oleh para anak remajanya dan kepada para remaja supaya paham bagaimana cara mengendalikannya supaya tidak merugikan diri sendiri dan orang lain dengan bantuan orang tua.

3. Bagi Universitas

Penulis berharap tugas akhir ini bisa menjadi acuan referensi maupun sumber pembelajaran yang bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara di masa mendatang.

U M N
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