

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketergantungan emosional, atau yang dapat dikenal juga sebagai *Emotional Dependency Disorder* di dalam dunia medis, merupakan rasa takut berlebihan saat ditinggal sendirian. Dalam Bahasa Indonesia, *Emotional Dependency* bisa disebut sebagai ketergantungan emosional. Menurut Blasco (1997), ketergantungan emosional didefinisikan sebagai kebutuhan emosional yang tidak cukup namun selalu diupayakan untuk terpenuhi sehingga menyebabkan ketergantungan terhadap orang lain dan menyebabkan perilaku maladaptif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Estevez, Urbiola, Iruarrizaga, Onaindia, dan Jauregui (2017), dinyatakan bahwa individu yang memiliki ketergantungan emosional akan mengawasi apa saja yang dilakukan oleh teman, keluarga, ataupun pasangan, sehingga hal tersebut membuat hubungan yang dijalani bersama orang lain menjadi tidak nyaman.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fredella (2023), hasil penelitian terhadap dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan merupakan warga negara Indonesia menunjukkan bahwa individu dengan ketergantungan emosi dengan pasangannya memiliki persepsi bahwa pasangannya merupakan satu-satunya sumber emosi dan wadah berbagi emosi sehingga individu tersebut terisolasi dari lingkungan sosialnya. Karena hal tersebut, individu membatasi kontak sosial yang bukan menjadi sumber bergantung dan berdampak kepada kesepian.

Berdasarkan *expert interview* bersama psikolog Dewi Mariana Thaib, penderita pada awalnya tidak langsung menyadari bahwa mereka memiliki ketergantungan emosional dengan keluhan awal berupa stress dan depresi. Penderita ketergantungan emosional dapat merasa hampa atau cemas saat menghabiskan waktu sendirian. Ketergantungan emosional juga dapat menyebabkan stress atau depresi kalau dibiarkan. Padahal, saat individu memasuki dewasa awal justru individu harusnya berfokus pada komitmen karir dan memasuki

tahap kehidupan baru. Menurut Hurlock (2008), gagalnya seorang individu pada masa dewasa awal dalam menguasai permasalahan dapat mengakibatkan kegagalan dalam memenuhi permasalahan sosial, sehingga berdampak juga terhadap penyesuaian diri, rendahnya kepercayaan diri dan kurangnya berfikir positif. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, di Indonesia jumlah penderita gangguan emosional mengalami kenaikan dari 6% menjadi 10% untuk usia 15 tahun keatas. Berdasarkan kuesioner yang penulis sebarakan pada dewasa awal berusia 19-25 tahun, didapatkan bahwa 61,8% responden menjawab bahwa media informasi yang membahas mengenai Emotional Dependency seperti buku jarang ditemukan. Padahal, menurut wawancara bersama editor buku Aninta Mamoedi, topik seperti *mental health* akan lebih baik dimasukkan ke dalam buku dimana informasi yang dipaparkan bisa membahas keseluruhan topik, mencakup pengertian menurut ahli-ahli, sebab dari Emotional Dependency, gejala-gejala dan cara mengatasi secara mandiri maupun bantuan dari profesional atau psikolog.

Ketergantungan emosional yang terjadi pada kalangan dewasa awal di Indonesia berdampak pada produktivitas dan masa kritis dari pertumbuhan dewasa awal serta kurangnya media informasi yang membahas mengenai hal tersebut mendorong urgensi untuk membuat media informasi yang diharapkan dapat meningkatkan *awareness* dan memberikan informasi akurat menurut ahli serta membantu dewasa awal dalam mengatasi dan menghadapi *Emotional Dependency* atau ketergantungan emosional.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang, rumusan masalah yang ditetapkan adalah bagaimana perancangan *E-Book* mengenai Emotional Dependency Disorder.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, batasan masalah yang ditentukan adalah sebagai berikut:

1. Demografis
Usia: 19-25 tahun. (Dewasa Awal)

Jenis Kelamin: Perempuan dan laki-laki.

SES: A.

2. Geografis

- Jabodetabek.

3. Psikografis

- Dewasa awal yang menderita *Emotional Dependency*, atau yang terus menerus merasa kesepian dan bergantung pada orang terdekat termasuk pacar, teman, atau keluarga.
- Dewasa awal yang peduli terhadap penderita *Emotional Dependency Disorder*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Penulis membuat media informasi dengan tujuan untuk menyediakan informasi terpercaya dan bersumber dari ahli guna memberikan informasi dan wawasan kepada dewasa awal mengenai *Emotional Dependency* atau ketergantungan emosional, agar dewasa awal dapat mengerti apa sebab *dari Emotional Dependency*, cara mengatasi, serta cara mengendalikan efek psikologis yang disebabkan oleh *Emotional Dependency* atau ketergantungan emosional dengan lebih baik.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dibagi menjadi tiga bagian: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

1. Manfaat bagi penulis:

- a) Penulis jadi lebih mengerti mengenai *Emotional Dependency* dan berkesempatan bertemu dengan ahli seperti psikolog untuk memahami lebih jauh mengenai *Emotional Dependency*.
- b) Penulis memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds) melalui tugas akhir.

2. Manfaat bagi masyarakat:

- a) Masyarakat khususnya dewasa awal dapat menggunakan media sebagai sumber informasi yang terpercaya dan akurat.

- b) Masyarakat jadi lebih sadar mengenai isu *Emotional Dependency* yang terjadi di lingkungan sekitar.
3. Manfaat bagi universitas:
- a) Hasil dari tugas akhir dapat menambah kumpulan karya sastra di Universitas Multimedia Nusantara. Selain itu, hasil tugas akhir juga dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain yang akan mengambil topik serupa untuk kedepannya.



UMMN

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