

## BAB III

### METODOLOGI PERANCANGAN

#### 3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan pada buku edukasi interaktif mengenai parentifikasi emosional untuk orang tua:

1. Demografis:

- a. Jenis Kelamin: Perempuan dan laki-laki
- b. Usia: 35-45 tahun

Berdasarkan hasil dari penelitian pendahuluan melalui wawancara dengan delapan responden, usia rata-rata orang tua ketika melakukan tindakan parentifikasi emosional berada di 35-45 tahun, ketika anak masih berada di bangku SD dan SMP. Selain itu, orang tua milenial (1981-1996) menerapkan pola asuh berdasarkan apa yang mereka baca, sehingga perancangan ini dapat memberikan bimbingan bagi mereka.

- c. Pendidikan: SMA, D1, S1
- d. SES: A

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan delapan responden, diketahui bahwa keluarga tersebut berada di kategori SES A, dengan pengeluaran Rp6.000.000 per bulannya. Selain itu, penulis juga mengkaitkan SES dengan tingkat pendidikan minimal SMA, sehingga memiliki literasi dan kesadaran yang tinggi. Selain itu, pada SES A, lebih sering ditemukan parentifikasi jenis emosional dibandingkan dengan kalangan lainnya, yang lebih berfokus pada parentifikasi instrumental.

2. Geografis:

Berdasarkan data yang didapatkan dari Kemenkes, DKI Jakarta merupakan daerah tertinggi dengan jumlah 24.3% penderita gangguan jiwa. Gangguan jiwa ini mencakup kecemasan dan gejala-gejala depresi, yang dapat diakibatkan oleh masalah keluarga, pekerjaan, dan sosial. Oleh karena itu,

perancangan ini akan tertuju kepada orang tua yang berdomisili di Jakarta dan sekitarnya, yaitu Tangerang, Depok, Bekasi.

3. Psikografis:

- a. Orang tua yang membutuhkan validasi.
- b. Orang tua yang belum dewasa secara psikologis.
- c. Orang tua yang mempunyai trauma.
- d. Orang tua yang belum bisa regulasi emosi dengan baik.

### 3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode yang digunakan untuk perancangan ini adalah *Design Thinking* oleh Tim Brown. Dalam metode *Design Thinking*, terdapat lima tahapan, yaitu *emphatize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Pada tahap *emphatize*, penulis mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, *focus group discussion*, dan penelitian relevan, yang kemudian dilanjutkan oleh tahap *define*, dimana data di analisa kembali dan masalah diidentifikasi.

Pada tahap ini, penulis melihat bagaimana media informasi bisa membantu permasalahan ini. Tahap *ideate* melibatkan proses *brainstroming* untuk mengembangkan ide bagi buku edukasi interaktif tersebut, yang diikuti tahap *prototype*, dimana penulis menguji desain dari buku edukasi interaktif, yang pada akhirnya diuji untuk melihat *feedback* dari pengguna pada tahap terakhir yaitu *testing*.

#### 3.2.1 *Empathize*

Pada tahap *empathize*, penulis mengumpulkan data melalui wawancara dengan psikolog dan praktisioner holistik untuk mendalami topik parentifikasi emosional, dan melihat kasus-kasus yang pernah ditangani oleh para ahli ini. Kuesioner juga digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kebiasaan dan kesadaran umum orang tua terhadap parentifikasi emosional, yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan wawancara dengan orang tua yang pernah melakukan tindakan parentifikasi, supaya penulis mendapatkan sudut pandang dan pengalaman orang tua. Sementara penulis juga melakukan FGD dengan lima anak yang pernah terparentifikasi secara emosional, dalam upaya untuk melihat sudut pandang dan pengalaman anak. Observasi digital

dan studi referensi juga dilakukan, dengan tujuan untuk melihat *tren* parentifikasi emosional dan media informasi untuk dijadikan acuan secara desain dan konten.

### **3.2.2 Define**

Pada tahap *define*, untuk merumuskan masalah terkait tindakan parentifikasi emosional yang terjadi antara orang tua dan anak, penulis perlu mengolah dan menganalisa kembali data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara, FGD dan observasi dengan membuat *user persona map*. Dengan masalah yang sudah jelas dan spesifik, penulis akan menentukan konten dan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua terkait parentifikasi emosional, supaya tindakan tersebut dapat di hindari atau di kontrol.

### **3.2.3 Ideate**

Pada tahap ini, penulis menggunakan *mindmap* untuk mengidentifikasi ide yang kemudian akan dikembangkan untuk mencari cara kreatif dan efektif, yang kemudian diikuti oleh pemilihan kata kunci dan pembuatan *big idea* supaya penyampaian informasi terkait parentifikasi emosional terkena kepada sasaran. Selanjutnya, penulis membuat *moodboard* visual yang mencakup warna, gaya ilustrasi, tipografi, dan layout yang sesuai dengan big idea yang telah ditentukan.

### **3.2.4 Prototype**

Pada tahap *prototype*, penulis merancang desain sesuai dengan moodboard yang telah dikumpulkan. Perancangan desain dimulai dengan membuat sketsa dan opsi alterantif nya. Sebelum *prototype* ini diuji ke pihak eksternal, *prototype* harus diuji secara internal terlebih dahulu, untuk memastikan bahwa setiap elemen visual nya bekerja dengan baik. Umpan balik yang diberikan kepada penulis akan digunakan untuk memperbaiki perancangan buku edukasi interaktif ini, sehingga media informasi ini dapat tertuju kepada target sesuai dengan rencana dan tujuan.

### **3.2.5 Testing**

Tahap testing melibatkan penulis untuk melakukan *alpha testing*, dimana penuli menguji hasil perancangan buku edukasi interaktif secara internal dengan tujuan untuk memastikan apakah buku edukasi interaktif ini bekerja secara efektif. Terakhir, penulis melakukan *beta testing* dengan melibatkan pengguna yang sesuai dengan target audiens, untuk mengevaluasi keefektifan buku edukasi interaktif menurut sudut pandang pengguna. Kedua tahap *testing* ini dilakukan untuk memperoleh data dan umpan balik sebelum melakukan finalisasi perancangan buku edukasi interaktif ini.

### 3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Teknik yang diterapkan untuk perancangan ini berupa wawancara, kuesioner, dan *Focus Group Discussion*. Tujuan dari wawancara, kuesioner, dan FGD adalah untuk mengetahui kesadaran orang tua terkait parentifikasi emosional, kasus-kasus yang pernah terjadi, dan pengalaman yang dialami oleh pihak orang tua pelaku tindakan parentifikasi emosional dan anak yang terparentifikasi secara emosional.

#### 3.3.1 Observasi

Observasi yang dilakukan oleh penulis adalah observasi terfokus, yang dilakukan secara digital. Observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu media informasi yang membahas parentifikasi emosional, mengamati desain dan isi konten, kemudian untuk melihat ketertarikan dan penyebaran edukasi mengenai parentifikasi emosional.

##### 1. *Google Trends*

Observasi dilakukan melalui *Google Trends*, untuk melihat grafik mengenai ketertarikan dan pencarian topik terkait parentifikasi emosional. Penulis menggunakan beberapa kata kunci, yaitu parentifikasi, *parentification*, parentifikasi emosional, *emotional parentification*, beban emosional, dan *emotional burden*.

##### 2. Media Informasi

Penulis melakukan pengamatan kepada media informasi yang pernah membahas topik terkait parentifikasi emosional. Media

informasi mencakup media sosial seperti *Instagram*, artikel, dan buku terkait parentifikasi emosional. Dari pengamatan ini, penulis akan melihat desain dan isi konten pada media informasi tersebut.

### 3.3.2 Wawancara

Wawancara dilakukan kepada Pingkan Rumondor sebagai psikolog klinis di bidang *Trauma for Adults*, Nina Bomantari sebagai praktisioner holistik, dan kepada orang tua yang pernah atau sedang melakukan tindakan parentifikasi emosional. Tujuan dari wawancara dengan psikolog dan praktisioner holistik adalah untuk memperdalam topik parentifikasi emosional, dan mendapatkan informasi mengenai kasus yang sering ditemukan oleh mereka, begitu juga dengan kesadaran masyarakat terhadap parentifikasi emosional. Sedangkan, wawancara dengan orang tua bertujuan untuk mengetahui alasan dan sudut pandang orang tua ketika melakukan tindakan parentifikasi emosional kepada anaknya. Dengan melakukan wawancara, penulis akan mendapatkan *insights* sehingga hasil konten dan perancangan ini akan sesuai dengan yang dibutuhkan.

#### 1. Wawancara dengan Psikolog

Wawancara dilakukan kepada Pingkan C. B. Rumondor yang merupakan seorang psikolog klinis dengan ketertarikan di bidang trauma dan hubungan dalam orang dewasa. Topik parentifikasi ini dapat digali lebih dalam dengan mencari tahu kasus-kasus yang sebelumnya sudah pernah ditemui oleh Pingkan Rumondor di ruang praktik, terutama karena parentifikasi emosional berkaitan dengan trauma dan hubungan antara orang dewaa, seperti orang tua. Informasi ini akan membantu dalam perancangan buku edukasi interaktif, sehingga tidak hanya sebatas informatif, namun bisa mendorong orang tua untuk menerapkan edukasi-edukasi yang diberikan. Pertanyaan wawancara adalah sebagai berikut:

- a. Apakah parentifikasi emosional tindakan yang sudah *common* di Indonesia?

- b. Lalu bagaimana kasus parentifikasi emosional yang pernah anda temui?
  - c. Bagaimana tingkat kesadaran orang tua tentang parentifikasi emosional di masyarakat atau dari kasus yang anda pernah temui?
  - d. Berdasarkan pengalaman anda sebagai psikolog, apa faktor yang menyebabkan terjadinya parentifikasi emosional, dari sudut pandang orang tua?
  - e. Apa dampak dari parentifikasi emosional pada mental anak dari kasus-kasus yang anda pernah temui sebelumnya?
  - f. Apakah parentifikasi emosional berdampak pada hubungan orang tua dan anak? Apakah hubungan menjadi renggang atau semakin dekat?
  - g. Mengapa penting bagi orang tua untuk memahami batas berbagi emosi dengan anak?
  - h. Apa batasan dari keterbukaan masalah personal orang tua yang wajar dan yang tidak? Bagaimana cara orang tua bisa tetap terbuka ke anak tanpa melewati batasan?
  - i. Apakah kegiatan *journaling* dapat membantu dalam pengelolaan emosi orang tua?
2. Wawancara dengan Praktisioner Holistik

Wawancara ini dilakukan kepada Nina Bomantari, yang bekerja sebagai praktisioner holistik, dimana Nina Bomantari sudah menemukan kasus-kasus terkait parentifikasi emosional, dan jenis kasus *parenting* lainnya. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengetahui parentifikasi emosional dari sudut pandang yang berbeda, namun dengan pertanyaan yang sama dengan psikolog. Dalam wawancara ini, penulis mendapatkan panduan-panduan yang lebih mendalam mengenai cara berkomunikasi dengan anak tanpa melewati batasan wajar.

### 3. Wawancara dengan Orang Tua Pelaku Tindakan Parentifikasi Emosional

Wawancara ini dilakukan penulis dengan tiga orang tua yang berinisial D (39) dan P (37), Dimana diantara mereka itu pernah, sedang, atau secara tidak sadar melakukan tindakan parentifikasi emosional kepada anaknya. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai pengalaman, emosi, pikiran, dan sudut pandang orang tua terkait topik tersebut. Selain itu, penulis dapat mengidentifikasi kebutuhan orang tua, sehingga perancangan buku edukasi interaktif ini dapat bekerja secara efektif. Pertanyaan wawancara dapat bertambah dan berkurang, sesuai dengan alur wawancara dan pengalaman orang tua tersebut. Pertanyaannya adalah sebagai berikut:

- a. Seberapa sering anda menceritakan masalah pribadi / membutuhkan dukungan emosional dari anak Anda? Jika anda merasa nyaman untuk sharing, biasanya mengenai apa?
- b. Apakah anda merasa lega ketika bercerita kepada anak?
- c. Kenapa anda memilih untuk bercerita masalah pribadi/butuh dukungan emosional ke anak anda, dan dari kapan ini sudah terjadi?
- d. Apa yang membuat anda sangat membutuhkan dukungan emosional dari anak anda, dan apa yang anda harapkan?
- e. Menurut anda, apakah wajar jika anak tahu tentang masalah personal orang tua?
- f. Apakah anda pernah merasa anak anda bersikap terlalu dewasa dalam menghadapi masalah keluarga? Dalam arti bertanggung jawab atas semua perasaan orang tua/saudara/keluarga?
- g. Apakah anda pernah merasa bahwa anak anda mengambil peran “orang tua”?

- h. Apakah anda sadar bahwa melibatkan anak pada emosi anda atau meminta dukungan emosional secara terus menerus bisa berdampak pada kesehatan mental anak?
- i. Sebelum atau ketika anda bercerita/membutuhkan dukungan emosional ke anak anda, apakah anda memikirkan perasaan anak, dan bagaimana respon anak anda?
- j. Menurut anda, apakah tindakan parentifikasi emosional ini berpengaruh terhadap hubungan anda dengan anak anda?

### **3.3.3 Focus Group Discussion**

Pada tahap ini, penulis melakukan diskusi kelompok (*Focus Group Discussion*), dimana penulis mengumpulkan lima narasumber yang berinisial Mercy (20), Seanna (20), Deren (21), Justin (21), dan Nikita (23), dimana mereka pernah atau masih diparentifikasi secara emosional dengan orang tua nya. *Focus Group Discussion* ini bertujuan untuk memahami berbagai sudut pandang anak, sesuai dengan pengalaman mereka masing-masing. Dengan ini, penulis mendapatkan *insights* dan pemahaman yang lebih bervariasi mengenai topik parentifikasi emosional, sehingga akan membantu dalam merancang buku edukasi interaktif yang sesuai dengan target audiens. Pertanyaan *Focus Group Discussion* adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan pengalaman kalian masing-masing, seberapa sering sih orang tua kalian menceritakan masalah pribadi ke kalian? Dan kalau kalian nyaman untuk *sharing*, biasanya mengenai apa?
- b. Dari ingatan kalian, dari kapan sih hal ini mulai terjadi atau dari usia berapa?
- c. Ketika orang tua kalian bercerita hal yang terlalu personal/terlalu berat bagi kalian, apa yang kalian rasakan pada saat itu? Apakah kalian merasa bertanggung jawab atas perasaan mereka?
- d. Selama hal ini terjadi, apakah kalian merasa orang tua kalian peduli terhadap perasaan kalian?

- e. Sedikit merujuk ke pertanyaan nomor 2 tadi, jika kalian telah merasakan tindakan ini dari kecil, apakah kalian yang masih kecil itu mengira ini hal yang wajar dan sudah biasa?
- f. Dari sudut pandang kalian masing-masing, batasan keterbukaan orang tua ke anak itu sewajarnya seperti apa?
- g. Apakah kalian sering dianggap dewasa sebelum umurnya oleh orang tua kalian? Jelaskan kenapa.
- h. Apakah kalian pernah merasa terpaksa menjadi orang tua / penengah bagi orang tua kalian? Dalam arti, “mengurus” orang tua secara emosional, dengan mengorbankan kebutuhan emosional atau perkembangan diri anda masing-masing?
- i. Apa dampak yang anda rasakan di diri kalian sendiri, semakin kalian beranjak dewasa?
- j. Jika sebelumnya adalah dampak kepada diri anda secara individu, apa dampak yang anda rasakan terhadap hubungan orang tua anda dan diri anda sendiri, apakah menjauh atau semakin mendekat, atau lainnya?

### 3.3.4 Kuesioner

Penulis menggunakan teknik kuesioner yang disebarkan kepada 50 responden orang tua berusia 30-50 tahun. Alasan mengapa jumlah responden diberhentikan di angka 50 adalah data sudah tidak variatif lagi. Kuesioner ini dilakukan untuk mengetahui kebiasaan orang tua, pengetahuan atau kesadaran orang tua mengenai parentifikasi emosional, serta melihat kebutuhan edukasi mengenai parentifikasi emosional di masyarakat. Pertanyaan kuesioner adalah sebagai berikut:

- a. Seberapa sering anda menceritakan masalah pribadi kepada anak? (Sangat sering / cukup sering / jarang / tidak pernah)
- b. Menurut Anda, apakah anak-anak Anda merasa nyaman saat Anda berbagi cerita tentang masalah pribadi? (Sangat nyaman / cukup nyaman / tidak nyaman / tidak tahu)

- c. Seberapa besar menurut Anda dampak cerita yang terlalu berat terhadap perkembangan emosional anak? (Sangat berdampak / cukup berdampak / tidak berdampak / tidak tahu)
- d. Bagaimana perasaan Anda setelah berbagi cerita pribadi dengan anak? (Lega / khawatir / tidak ada perasaan khusus / lainnya)
- e. Apakah Anda familiar dengan parentifikasi emosional? (Ya / tidak / mungkin)
- f. Apakah Anda pernah mendengar atau mengetahui bahwa membebani anak dengan masalah orang dewasa dapat mempengaruhi kesehatan emosional mereka? (Ya / tidak / mungkin)
- g. Seberapa familiar Anda dengan konsep bahwa anak-anak tidak seharusnya menjadi pendengar utama/penengah masalah orang dewasa? (Sangat familiar / cukup familiar / tidak familiar / tidak tahu)
- h. Apakah Anda pernah mendengar bahwa bukan peran anak untuk bertanggung jawab atas perasaan orang tua/keluarganya? (Ya / tidak / mungkin)
- i. Menurut Anda, adakah cara yang lebih baik bagi orang tua untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa membebani anak? (Ya / tidak yakin / tidak ada)
- j. Apakah Anda sering menemukan informasi atau edukasi terkait parentifikasi emosional dari media atau sumber lain? (Sering / kadang-kadang / tidak pernah)
- k. Jika ya, melalui media atau platform apa Anda mendapatkan informasi tersebut? (Media digital / media cetak / seminar / lainnya)
- l. Apakah anda sebelumnya pernah mempelajari topik parentifikasi emosional? (Ya, tidak)
- m. Jika ya, melalui media atau platform apa Anda mempelajari parentifikasi emosional? (Media digital, media cetak, seminar, lainnya)

### 3.3.5 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi untuk melihat media informasi yang cukup familiar dalam hasil perancangannya, meskipun topiknya yang berbeda. Studi referensi yang digunakan oleh penulis adalah buku interaktif *Wreck this Journal* karya Keri Smith, dan buku berjudul *Me, Myself, and I* karya Poppy Rianti. Studi referensi ini dilakukan oleh penulis untuk dijadikan inspirasi dalam secara visual dan desain.

### 3.3.6 Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting kepada buku-buku yang membahas parentifikasi emosional, namun tidak dapat ditemukannya buku yang berasal dari Indonesia. Oleh karena itu, buku-buku yang akan dijadikan acuan secara isi konten berasal dari luar negeri. Buku yang ditemukan tidak sepenuhnya sama, namun masih membahas parentifikasi emosional.

