

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemendaman emosi merupakan hal yang umum dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa ketika bersosialisasi, remaja melakukan ini untuk berbaur dengan sekitar dan menghindari ditolak oleh lingkungannya dengan cara memendam luapan emosi yang intens (Gross & Cassidy, 2019, h.1938). Pemendaman emosi meningkat pada masa remaja akhir karena masa ini merupakan tahap perkembangan dengan berbagai tantangan secara emosional, konflik interpersonal, dan perasaan dengan intensitas tinggi (Wylie et al., 2023, h.1). Hal ini mengakibatkan remaja untuk memilih memendam emosi sebagai salah satu bentuk regulasi emosi (Lennarz et al., 2019, h.5), namun dikatakan bahwa pemendaman emosi merupakan bentuk dari strategi regulasi yang abnormal yang dapat memperburuk emosi negatif dan mengganggu cara otak bekerja (Zou et al., 2024, h.2). Ditemukan sebanyak 60.2% dari 196 remaja akhir Indonesia juga memiliki perilaku ini (Putri, 2024, h.55). Menurut Human Initiative (2022), banyak remaja belum menyadari bahwa terdapat cara yang lebih baik dibanding memendam emosi.

Sebagai acuan berdasarkan Times of India (2026), ditemukan empat dari sepuluh remaja akhir memendam emosinya, yang kemudian dilakukan penelitian yang menunjukkan hasil sebesar 42% melakukan pemendaman emosi yang tinggi di New Delhi, meningkatkan kekhawatiran psikologis terhadap individu yang terkait. Pemendaman emosi secara aktif yang berlebih menunjukkan pengurangan daya ingat pada seorang individu (Katsumi & Dolcos, 2020, h.11). Kemudian, berdasarkan penyebaran kuesioner yang telah dilakukan, ditemukan 58.1% remaja akhir tidak mengetahui bahwa memendam emosi dapat mengakibatkan *memory loss*.

Menurunnya kemampuan otak, akan terjadinya gangguan kognitif yang mempengaruhi kemampuan berpikir, sulit fokus, termasuk untuk belajar, persepsi,

menurunnya performa memori, menyebabkan gangguan ingatan, dan akan mengalami kesulitan dalam pengekspresian diri dalam kesehariannya (Aprilia & Aminatun, 2022, h.2). Hal ini juga berdampak ke kondisi mental, dan meningkatkan kecemasan terhadap gangguan *short-term* dan *long-term memory* di masa depan (Aprilia & Aminatun, 2022, h.9). Untuk jangka panjang, individu yang sering memendam emosi memiliki risiko hampir lima kali lebih tinggi untuk terkena demensia atau *Alzheimer's* (Lisko et al., 2020, h.1). Oleh karena itu, regulasi emosi dengan cara yang tepat penting untuk diketahui remaja (Aghatabay et al., 2022, h.3). Namun, banyak remaja yang tidak mengetahuinya karena kurangnya informasi akan hal tersebut (h.6-7). Berdasarkan pra-observasi yang telah dilakukan, media informasi mengenai *memory loss* bersamaan dengan regulasi emosi untuk remaja akhir yang sudah ada hanya berbentuk jurnal medis atau karya ilmiah, dan belum ada media populer yang membahas mengenai hal tersebut.

Sebagian besar remaja akhir menggunakan *website* secara rutin (Loranger et al., 2017, h.22) dan mengandalkannya sebagai sumber informasi utama (h.12). Namun, konten informasi dengan terlalu banyak istilah medis yang kurang visual dan dengan bahasa yang terlalu ilmiah sulit dipahami remaja (Nova et al., 2025, h.17301). *Storytelling* dengan menggabungkan elemen multimedia seperti teks, gambar, audio, dan video merupakan pendekatan penyampaian informasi yang *relatable* dan menarik untuk remaja (Harahap et al., 2024, h.743). *Storytelling* meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi tekanan emosional, kecemasan, dan rasa putus asa (Zhu et al., 2023, h.2).

Website multimedia interaktif merupakan platform ideal untuk menyajikan konten berbasis *storytelling* (Samčović, 2022, h.145). *Website* yang menggabungkan unsur dukungan sosial dan informasi merupakan alat pendukung yang layak untuk penyandang *memory loss* (Howe et al., 2020, h.9). Berdasarkan observasi pendahuluan, tidak ditemukan adanya media populer *website* yang secara khusus membahas dengan topik ini. Maka dari itu, dilakukan perancangan *website storytelling* mengenai *memory loss* yang disebabkan oleh memendam emosi untuk remaja akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini masalah yang ditemukan oleh penulis, yakni:

1. Kurangnya informasi tersedia mengenai risiko memendam emosi, menyebabkan banyak remaja yang melakukannya tanpa mengetahui dampak negatif yang dapat terjadi, terutama *memory loss*.
2. Media informasi populer mengenai *memory loss* yang disebabkan oleh memendam emosi untuk remaja akhir belum ada.

Oleh karena itu, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana perancangan *website* mengenai *memory loss* yang disebabkan oleh memendam emosi untuk remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada remaja akhir usia 18-25 Tahun, ses B, berdomisili Tangerang yang memiliki kebiasaan pemendaman emosi intens, yang tidak mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat menyebabkan *memory loss*. Perancangan ini akan menggunakan metode *storytelling* melalui *website*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi seputar pengenalan dan akibat dari perilaku pemendaman emosi yang menyebabkan *memory loss* pada remaja akhir, serta penanganan dan pencegahannya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan *website* mengenai *memory loss* yang disebabkan oleh memendam emosi untuk remaja akhir.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Perancangan ini diharapkan hasil penelitian dapat menjadi ilmu pengetahuan berharga Desain Komunikasi Visual, khususnya bagi peneliti selanjutnya dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *memory loss* yang disebabkan oleh perilaku memendam emosi.

2. Manfaat Praktis:

Perancangan ini diharapkan menjadi manfaat untuk target audiens dan masyarakat agar mengetahui informasi mengenai *memory loss* yang disebabkan oleh memendam emosi dan cara penanggulangannya, serta menjadi referensi untuk peneliti atau mahasiswa lain mengenai perancangan *website* sebagai media informasi. Diharapkan perancangan ini menjadi arsip yang berguna untuk remaja akhir yang memiliki perilaku memendam emosi, dan untuk Universitas Multimedia Nusantara, serta menjadi salah satu syarat kelulusan bagi penulis dan menjadi perwujudan ilmu yang sudah penulis pelajari selama berkuliah.

