

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang dengan pesat. Dilahirkan dari janin sosok perempuan, kemudian menjadi bayi, tumbuh menjadi balita, dan menginjak remaja. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Namun, masa perkembangan manusia yang paling menonjol dan cukup krusial berada di masa ini. Hal-hal yang berubah pada masa remaja tidak hanya didasari oleh perubahan cara berfikir, namun fisik juga merupakan salah satu timbul pertumbuhan pada masa remaja.

Masa remaja merupakan masa terpenting dalam pertumbuhan manusia. Karena masa remaja disebut dengan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, remaja dapat diibaratkan sebagai masa *storm* dan *stress*, yaitu masa dimana mereka sedang mengalami masa transisi, baik secara psikologis maupun fisik ketika menghadapi berbagai permasalahan (Hurlock, 2002). Hal ini menyebabkan adanya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, minat baru, dan niat. Tidak hanya itu, masa remaja merupakan masa dimana manusia sedang mencari identitas dirinya dalam hidup, sebagai ambang masa dewasa, namun bermasalah. Banyaknya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan remaja cenderung kesulitan untuk mengatasi dirinya sendiri, sehingga timbulnya kecemasan pada masa remaja. Kecemasan pada remaja dapat terjadi dikarenakan adanya perlakuan yang kurang baik pada masa kanak-kanaknya.

Cemas merupakan reaksi yang wajar dimiliki oleh seseorang (Corey, 1996). Dilansir dari Stanford Medicine, para ahli percaya bahwa gangguan kecemasan disebabkan oleh faktor biologis dan lingkungan. Dan kecemasan adalah suatu keadaan normal patologik yang ditandai oleh perasaan takut yang disertai system saraf otonom yang hiperaktif. Namun, ketika manusia mengalami masa kanak-kanak yang kurang menyenangkan, luka-luka yang masih terbesit dalam benak mereka terus menghantui. Mereka tumbuh menjadi sosok yang dingin, bahkan sulit berkomunikasi dengan orang-orang sekitar. Sehingga, mereka meluapkan perasaan mereka saat masa remaja, dan dapat menimbulkan traumatis yang mendalam.

Kejadian traumatis dapat terjadi oleh siapa saja. Dalam masa remaja, trauma yang pernah dirasakan sebelumnya akan teringat kembali. Di Indonesia pun tidak sedikit remaja yang mengalami trauma, salah satu penyebabnya dikarenakan adanya *bullying* yang terjadi di

sekitarnya. Hal ini menyebabkan seseorang mengalami depresi, cemas berlebih, bahkan kasus ini dapat memicu remaja untuk melakukan bunuh diri. Beberapa waktu, media telah mencatat adanya *bullying* yang menimpa seorang siswi di SMAN 1 Ciwidey. Kemudian terdapat seorang siswa SMP Swasta di Bandung yang mengalami teman-teman satu kelasnya.

Dalam hal ini dibutuhkan penanganan yang tepat, namun banyak remaja yang menutup dirinya sehingga mereka tidak dapat bertatap dengan lingkungan, bahkan merasa takut untuk mengunjungi psikolog agar mendapatkan penanganan lebih baik. Maka, penulis ingin merancang sebuah inovasi, yaitu desain media terapi, sebagai penanganan dalam menangani cemas berlebih yang dialami oleh remaja yang mengalami trauma.

## **1.2. IDENTIFIKASI MASALAH**

1. Banyaknya kasus remaja yang mengalami depresi, cemas berlebihan akibat *bullying* yang terjadi di sekitarnya sehingga timbulnya traumatis yang dirasakan oleh remaja.
2. Adanya kasus bunuh diri terjadi dikarenakan mengalami trauma *bullying* dan tidak dapat menangani sendiri, bahkan takut untuk menyuarakan perasaan yang dialami kepada orang terdekat.

## **1.3. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah adalah bagaimana merancang media informasi berupa terapi untuk remaja.

## **1.4. BATASAN MASALAH**

### **1.4.1. APA**

Dalam penelitian ini, penulis akan membuat media terapi untuk menurunkan kecemasan yang terjadi pada remaja terhadap kejadian traumatis yang dialami.

### **1.4.2. SIAPA**

Dalam perancangan media terapi ini, target sasaran khalayak yang ditunjukkan merupakan khalayak usia 13 - 17 tahun, yaitu rentan usia remaja awal menuju tengah.

### **1.4.3. DIMANA**

Perancangan media terapi ini juga menentukan wilayah cakupan untuk meneliti masalah terkait pelecehan seksual. Wilayah yang ingin diteliti adalah kota Bandung.

### **1.4.4. KAPAN**

Kegiatan pengumpulan data dan observasi yang dilakukan oleh penulis dimulai pada bulan Maret 2023.

### **1.4.5. MENGAPA**

Perancangan media terapi ini dilakukan untuk memberikan penanganan untuk menurunkan kecemasan berlebihan yang terjadi pada remaja terhadap masa traumatis yang dialami.

### **1.4.6. BAGAIMANA**

Penelitian ini dilakukan dengan merancang media terapi. Dengan adanya media terapi ini, masyarakat mengetahui penanganan yang efektif dalam menurunkan kecemasan berlebih ketika mengalami trauma yang terjadi pada remaja.

## **1.5. TUJUAN PERANCANGAN**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan perancangan ini adalah untuk merancang media informasi berupa terapi untuk remaja.

## **1.6. METODE PENGUMPULAN DATA**

### **1. Observasi**

Metode ini menggunakan pengamatan kepada masyarakat yang berusia remaja di sekitar Bandung.

### **2. Wawancara**

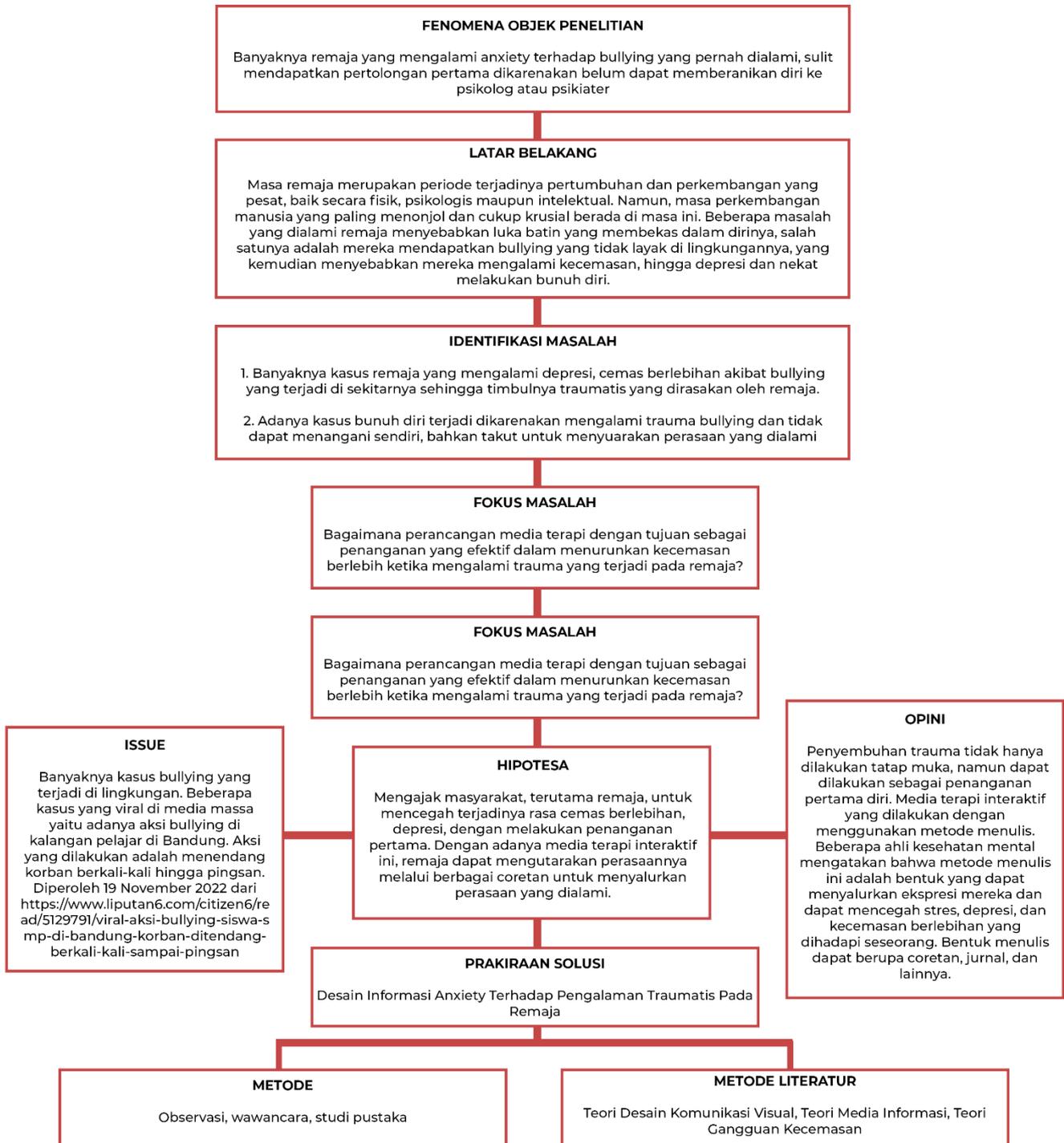
Dalam wawancara ini, penulis melibatkan orang-orang yang terlibat dalam menangani kecemasan dan depresi, seperti psikolog dan psikiater. Wawancara ini dilakukan untuk meneliti pendapat dari lembaga tersebut terkait kasus traumatis yang dihadapi remaja yang mengalami *bullying* di sekitarnya.

### **3. Studi Pustaka**

Penelitian ini juga membutuhkan studi pustaka dalam mendukung penelitian penulis. Hal ini didapatkan dari beberapa sumber seperti Wikipedia, buku, jurnal ataupun artikel yang membahas terkait gangguan mental, kejadian traumatis dan *bullying*.

Selain itu, metode yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini adalah metode kualitatif, yaitu menggunakan perbandingan antara beberapa karya yang sejenis dengan penelitian yang dibahas.

## 1.7. KERANGKA PENELITIAN



## **1.8. PEMBABAKAN**

Penulisan penelitian ini ditulis dengan system pembabakan sebagai berikut:

### **1. BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, metode pengumpulan data, kerangka penelitian, serta pembabakan.

### **2. BAB II DASAR PEMIKIRAN**

Bab ini berisikan tentang penjelasan teori, uraian studi pustaka, definisi para ahli, dan kerangka teori.

### **3. BAB III DATA DAN ANALISIS**

Bab ini berisikan tentang Hasil Survey Dan Analisa Yang Telah Didapatkan Oleh Penulis.

### **4. BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN**

Bab ini berisikan tentang proses pembuatan dan perancangan karya penulis.

### **5. BAB V PENUTUP**

Bab ini berisikan tentang kesimpulan dan saran.