

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah kumpulan individu yang terjalin melalui pernikahan, hubungan darah atau adopsi dan hidup bersama dalam satu rumah tangga. Setiap orang tentu menginginkan keluarga yang sehat, dimana terdapat dukungan, rasa penting, dihargai, dihormati, kepercayaan diri, kasih sayang, adanya rasa aman, perasaan saling memiliki, serta komunikasi yang terbuka diantara anggota keluarga [1]. Namun, tidak semua keluarga beruntung mempunyai keluarga yang normal, keluarga yang bermasalah secara pola asuh biasanya disebut juga *toxic parenting*.

Toxic parenting adalah salah satu cara pola asuh yang salah dimana orang tua lebih mengutamakan keinginan mereka sendiri dan menuntut anak untuk mengikuti tanpa mempertimbangkan kondisi atau keinginan anak, serta tidak menghargai hak anak untuk berpendapat [2]. Perilaku *toxic parenting* bisa berupa kekerasan fisik, mengejek dan membanding-bandingkan, menerapkan aturan yang berlebihan, meremehkan bahkan pelecehan. Perilaku ini dapat menimbulkan kebencian anak terhadap orang tuanya, dalam mengontrol anak membuat orang tua terkadang mengabaikan bahwa anak memiliki keinginan dan pilihan mereka sendiri [3]. Berdasarkan hasil wawancara dengan Psikolog Kurniasih Dwi Purwanti, S.Psi., M.Psi. dari Biro Psikologi Terapan Sakura Purwokerto mengatakan bahwa situasi dalam keluarga dianggap sebagai *toxic parenting* jika peristiwa-peristiwa negatif tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama dan meninggalkan efek yang menetap. Tindakan ini tidak akan membentuk ketegasan pada anak melainkan menimbulkan luka batin dan gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) mendefinisikan bahwa “kesehatan adalah keadaan sejahtera baik fisik, mental dan sosial yang utuh tidak sekedar bebas dari suatu penyakit maupun kelemahan” kesehatan mental merupakan komponen yang paling mendasar dari

definisi kesehatan [4]. Kesehatan mental yang baik dapat memberikan pemahaman menyadari potensi yang dimiliki diri sendiri, dapat mengatasi tekanan di dalam kehidupan, dapat melakukan aktivitas secara normal dan produktif. lingkungan masyarakat menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada anak usia 15 tahun ke atas yang ditunjukkan gejala depresi dan kecemasan dialami oleh sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, yang setara dengan 11 juta orang [5]. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan Psikolog Kurniasih Dwi Purwanti, S.Psi., M.Psi., dampak *toxic parenting* terhadap anak berbeda pada setiap jenjang usia. Anak-anak yang berusia kurang dari 15 tahun cenderung menunjukkan respons emosional yang eksplosif, seperti amarah, pemberontakan, atau perlawanan secara terbuka terhadap orang tua maupun lingkungan sekitar. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi yang kompleks serta keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan secara verbal. Sebaliknya, pada usia 16 tahun ke atas, dampak dari *toxic parenting* lebih banyak ditunjukkan melalui perilaku menarik diri, diam, dan menghindari interaksi sosial. Pada fase ini, remaja lebih memilih memendam perasaan dan menyembunyikan emosinya karena mulai memiliki kesadaran akan konflik, namun belum memiliki ruang yang aman untuk menyalurkan perasaannya secara sehat. Dalam beberapa kasus, kondisi ini bahkan bisa mengarah pada perilaku *self-harm* atau kesulitan mengontrol emosi jika tidak ditangani dengan tepat.

Salah satu contoh kasus yang terjadi pada tahun 2021 seorang pemuda berinisial PC 23 tahun, ditemukan meninggal di sebuah apartemen di Cengkareng, Jakarta Barat. Diduga bunuh diri karena adanya perselisihan dengan keluarganya. Meskipun orang tuanya tinggal di Jakarta Barat, korban memilih untuk tinggal sendiri di apartemen akibat hubungan yang kurang harmonis dengan orang tuanya. Sebelum mengakhiri hidupnya korban sempat mengirimkan pesan dalam Bahasa Inggris kepada ibunya, berbunyi: “*Mam if you get this i'm already dead, i killed myself, suicide note is near my bed*” [6]. Pada usia (16-24) sebanyak 95% mengatakan pernah mengalami gejala kecemasan dan 96% mengatakan kurang memahami cara mengelola stres akibat

masalah yang dialami [7]. Dari fenomena di atas maka dibutuhkan media yang dapat merilis atau menyampaikan perasaan atau isi hati selama ini.

Tingginya kasus gangguan emosional pada remaja yang mengalami permasalahan di dalam keluarga, diperlukan upaya untuk merilis emosi, meskipun telah banyak penelitian yang membahas mengenai terapi seni sebagai metode untuk menangani trauma dan kesehatan emosional, penggunaan *visual journaling* yang berfokus pada emotional release akibat *toxic parenting* masih jarang ditemui. Beberapa penelitian terkait *visual journaling* banyak yang berfokus pada metode menggambar, mewarnai dan menulis. Pada *Visual Art In Counseling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi* menggunakan metode mewarnai, menggambar, mengkolase sebagai media katarsis emosi. Selain itu, penelitian mengenai *visual journaling* yang membahas aspek spesifik *emotional release* akibat *toxic parenting* masih minim, terutama di Indonesia.

Maka dari itu perancangan *visual journaling* “The Lost Dialogues” sebagai media *emotional release* akibat *toxic parenting* sangat dibutuhkan. *Visual Journaling* merupakan penjournalan melalui seni atau gambar, yang merekam pengalaman hidup dan kemudian diekspresikan dalam *visual journaling* tersebut [8]. *Toxic parenting* berpengaruh pada kesehatan mental dan sering kali dikaitkan dengan luka, amarah dan kehilangan [9]. Maka dari itu *visual journaling* “The Lost Dialogues” berfungsi untuk merilis emosi berdasarkan pengalaman dengan aktivitas menulis dan *art therapy*, melalui media ini individu dapat mengungkapkan perasaan dalam menghadapi trauma masa lalu, dan akhirnya dapat melepaskan perasaan negatif yang terpendam. *Visual journaling* dengan aktivitas menulis dan *art therapy* efektif sebagai media *emotional release* untuk meningkatkan suasana hati yang lebih positif dan mengurangi stres [10]. Dengan adanya buku ini, anak dapat mengekspresikan perasaan mereka dan membantu meringankan beban pikiran.

Sasaran dari perancangan *visual journaling* ini adalah remaja usia 16-24 tahun, pada usia ini merupakan fase dari remaja menuju dewasa, dimana mereka mengalami perkembangan biologis, psikologis, emosional serta pembentukan

identitas diri dan perkembangan otak [7]. Sehingga usia ini kesadaran akan dampak yang ditimbulkan oleh *toxic parenting* mulai muncul. Namun sering kali belum memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan. Selain itu, kelompok ini mencakup orang tua muda yang pernah mengalami *toxic parenting* dan mulai menyadari pentingnya pola asuh yang sehat. Oleh karena itu, media seperti *visual journaling* menjadi sarana yang relevan dan efektif untuk mengekspresikan perasaan, meredakan stres, dan mencegah terjadinya pola pengasuhan negatif berulang di masa depan. Upaya ini akan berkontribusi menciptakan lingkungan yang peduli terhadap kesehatan mental, serta mengurangi gangguan kecemasan pada generasi mendatang. Inilah yang menjadi landasan penulis dalam merancang *visual journaling* “The Lost Dialogues” sebagai media *emotional release* akibat *toxic parenting*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis memaparkan rumusan masalah bagaimana merancang *visual journaling* “The lost Dialogues” sebagai media *emotional release* pada akibat *toxic parenting*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah merancang *visual journaling* “The lost Dialogues” sebagai media *emotional release* akibat *toxic parenting*.

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas penulis memfokuskan batasan masalah dalam penelitian yaitu:

- a. Menyusun konten untuk mewujudkan sebuah perancangan
- b. Mengkonsep hingga merancang visualisasi buku *visual journaling*
- c. Merancang media pendukung seperti poster, banner, internet media, *playlist* musik, *merchandise* (tote bag, botol minum, stiker dan dekorasi jurnal)

1.5 Manfaat Penelitian

a. Keilmuan DKV

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap isu kesehatan mental dan dapat menjadi bahan referensi mengenai *visual journaling*.

b. Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong institusi untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental terutama pada civitas akademika Telkom University Purwokerto.

c. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat dampak negatif dari *toxic parenting* dan mendorong penerapan pola asuh yang lebih baik.