

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1. Latar Belakang Masalah**

Emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan dan bereaksi terhadap sesuatu atau seseorang. Kemampuan manusia dalam mengungkapkan emosi sudah ada sejak lahir dan terus berkembang. Salah satu emosi yang dimiliki manusia adalah emosi dari rasa takut. Rasa takut adalah sebuah bentuk emosi yang memberikan sinyal pada tubuh untuk waspada terhadap ancaman yang dapat terjadi (Mulyadi, 2006, h.13). Saat seseorang mendapatkan reaksi yang mengancam keselamatannya, orang itu akan mengeluarkan emosi ketakutan dengan berteriak, gemetar, berkeringat, ataupun berlari. Perasaan takut merupakan erat dengan insting pertahanan diri, sehingga rasa takut ini dibutuhkan oleh manusia untuk dapat menghindari dan melindungi diri dari hal yang dapat membahayakan (Ross, 1984).

Rasa takut sudah ada sejak seseorang dilahirkan dan terus berkembang dengan bertambahnya usia. Fase puncak ketakutan dalam perkembangan anak terjadi pada usia 3 hingga 6 tahun, karena pada usia ini anak sudah mengenali banyak bahaya, namun kurangnya pengalaman menyebabkan anak belum dapat membedakan sesuatu yang memang berbahaya dan sesuatu yang sama sekali tidak berbahaya (Mulyadi, 2006, h.21). Ketakutan anak yang berlarut dapat memberikan dampak buruk pada anak. Ketakutan pada anak dapat membuat anak menjadi sulit tidur, sulit makan, sulit berkonsentrasi, tidak dapat menikmati waktu bermainnya, dan bahkan dapat membuat anak merasa kesepian (Mulyadi, 2006, h.22). Sehingga penting untuk membantu anak supaya dapat mengendalikan dan mengurangi rasa takutnya.

Ada beberapa jenis ketakutan yang dapat dialami oleh anak. Salah satu ketakutan yang dapat dialami oleh anak usia 3 hingga 6 tahun adalah ketakutan dengan kegelapan (Mulyadi, 2006, h.32). Ketakutan terhadap kegelapan adalah ketakutan yang paling umum dialami oleh sebagian anak (Mulyadi, 2006, h.59). Menurut Christine, Kahn, dan Manual (2008, h.169) anak – anak takut dengan kegelapan karena takut untuk sendiri dalam kegelapan, takut dengan makhluk imajinasi dan

takut dengan suara – suara yang tidak dikenal. Anak – anak takut dengan ruangan gelap dikarenakan anak – anak tersebut tidak dapat melihat apapun dan takut dengan apa yang mungkin ada di dalam kegelapan sehingga merasa tidak aman (Hurlock, 1978). Anak – anak usia 3 hingga 6 tahun memiliki daya imajinasi yang tinggi namun masih belum dapat membedakan antara fantasi dan realita. Hal ini menyebabkan anak mudah untuk membayangkan imajinasi yang dapat membangkitkan rasa takutnya (Mulyadi, 2006, h.57).

Seorang ibu pada situs forum ibu & balita, menceritakan bahwa anaknya memiliki ketakutan pada kegelapan. Anaknya sering terbangun di malam hari dan menangis ketakutan karena bermimpi buruk. Ibu lainnya juga bercerita bahwa anaknya tidak mau untuk tidur sendiri di kamarnya karena sering mendengar suara – suara yang ditakutinya. Ketakutan pada kegelapan dapat memberikan dampak yang tidak baik pada anak. Ketakutan terhadap kegelapan dapat memicu anak menjadi takut untuk sendirian dan membuat tidur anak terganggu seperti sulit untuk tidur, tidur tidak nyenyak, dan dapat memberikan mimpi buruk pada anak (Mulyadi, 2006, h.59).

Ketakutan anak pada kegelapan adalah hal yang normal dialami oleh anak. Ketakutan anak pada kegelapan dapat berkurang dan hilang dengan seiringnya waktu (Mulyadi, 2006, h.60). Namun dalam beberapa kondisi, menurut Christine, Kahn, dan Manual (2008, h.169) ketakutan anak pada kegelapan dapat berlanjut dan dapat memicu fobia terhadap kegelapan atau *achluophobia* sehingga membutuhkan perhatian khusus dari para ahli seperti psikolog anak. Menurut Christine, Kahn, dan Manual (2008, h.329) ketakutan terhadap kegelapan yang berlanjut dapat disebabkan oleh trauma atau pengalaman buruk yang dialami anak saat sedang di dalam kegelapan. Seperti tersandung, tergelincir, ataupun terjatuh yang membuat anak tersebut terluka saat di dalam kegelapan. Hal ini membuat anak mengasumsikan bahwa tempat yang gelap merupakan tempat yang berbahaya, sehingga menyebabkan ketakutan anak terhadap tempat yang gelap berlanjut.

Oleh karena itu diperlukannya sebuah upaya untuk membantu anak mengurangi rasa takut yang berlebihan terhadap kegelapan sejak dini. Namun menurut survei yang telah dilakukan sebagian orang tua anak terutama yang baru mempunyai anak kesulitan untuk mengatasi ketakutan kegelapan pada anak.

## **I.2. Identifikasi Masalah**

Menurut latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terjadi, diantaranya:

- Sebagian anak dapat mengalami ketakutan terhadap kegelapan.
- Sebagian anak merasa tidak berdaya dan tidak aman saat di dalam kegelapan.
- Ketakutan terhadap kegelapan dapat memicu rasa takut untuk sendirian, kesulitan untuk tidur, dan mengalami mimpi buruk.
- Sebagian orang tua yang baru memiliki anak, kesulitan untuk mengatasi ketakutan kegelapan pada anak.

## **I.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang didapatkan dari identifikasi masalah di atas adalah :

“Bagaimana cara untuk mengurangi rasa takut pada kegelapan yang terjadi pada anak – anak?”.

## **I.4. Batasan Masalah**

Supaya perancangan dapat lebih terfokus dan terarah, maka perancangan ini akan dibatasi dengan :

- Batasan objek  
Untuk mengurangi rasa takut terhadap kegelapan pada anak – anak.
- Batasan waktu  
Perancangan ini dirancang pada bulan November 2020 hingga Juli 2021.
- Batasan tempat  
Perancangan ini memiliki target khalayak yang tinggal di wilayah Negara Indonesia.

## **I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan**

### **I.5.1. Tujuan Perancangan**

Tujuan yang diharapkan dari perancangan ini adalah untuk membantu anak – anak mengurangi rasa takutnya terhadap kegelapan agar anak dapat mengendalikan ketakutannya dan menghindari dampak negatif dari ketakutan.

### **I.5.2. Manfaat Perancangan**

Manfaat yang diharapkan dari perancangan ini adalah :

- Manfaat keilmuan, perancangan ini dapat menjadi sumber referensi mengenai pemanfaatan keilmuan Desain Komunikasi Visual untuk membantu penerapan pada bidang Psikologi Anak.
- Untuk anak – anak, perancangan ini dapat menjadi media yang dapat mengubah pandangan anak – anak terhadap kegelapan.
- Untuk orang tua, perancangan ini dapat menjadi media yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi ketakutan anak terhadap kegelapan.