BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Rasa takut pada dasarnya adalah suatu hal yang wajar yang pada dasarnya dimiliki oleh setiap manusia. Dalam tingkatan yang wajar rasa takut tidak akan banyak mengganggu kehidupan seseorang. Fobia adalah rasa takut yang berlebih pada suatu hal. Fobia pada dasarnya dapat muncul pada diri seseorang tanpa adanya penyebab yang jelas, namun beberapa kasus fobia merupakan salah satu dampak akibat dari trauma. Fobia terbagi menjadi banyak kategori tergantung pada hal apa yang ditakuti, namun pada dasarnya ada tiga kategori besar fobia yaitu ketakutan pada suatu keadaan atau tempat, takut pada suatu hal baik berupa benda maupun makhluk hidup, serta ketakutan untuk berinteraksi sosial.

Post traumatic stress disorder atau dikenal dengan istilah PTSD merupakan sebutan untuk gangguan kejiwaan untuk seseorang yang mengalami kejadian traumatik. Berbeda dengan fobia yang merupakan gangguan psikologis yang mengarah pada rasa takut, PTSD merupakan gangguan psikologis yang mempengaruhi kecemasan seseorang. Kecemasan yang muncul akibat PTSD merupakan kecemasan yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. PTSD pada dasarnya merupakan salah satu sistem kerja tubuh untuk memperingati penderitanya bahwa pengalaman tersebut pernah terjadi dan tidak menyenangkan. Penderita PTSD umumnya akan selalu mengingat kejadian traumatik yang dialaminya, dan senantiasa berusaha menghindar.

Istilah trauma digunakan untuk menyatakan adanya sebuah cedera yang cukup parah akibat sebuah kecelakaan atau tindak kekerasan yang mampu membahayakan nyawa seseorang. Berangkat dari pengertian ini muncul istilah trauma psikologis. Trauma psikologis adalah sebuah cedera yang terjadi pada kejiwaan seseorang karena sebuah pengalaman buruk yang dialami penderitanya. Meskipun trauma psikologis adalah trauma yang terjadi pada kejiwaan seseorang, namun penyebabnya bisa merupakan tindakan fisik bukan hanya mental.

Trauma dapat terjadi pada siapa saja, dan dari arah mana saja. Menonton siaran yang tidak seharusnya dapat menyebabkan trauma, perkelahian dengan teman dapat menyebabkan trauma, melihat darah, pelecehan, kekerasan, dan masih ada banyak hal yang dapat menimbulkan trauma yang dapat terjadi di kehidupan sehari-hari. Trauma merupakan hal yang wajar muncul ketika seseorang menghadapi masalah, atau suatu pengalaman buruk, atau melihat kejadian buruk.

Trauma sendiri pada dasarnya bukan merupakan kelainan psikologis melainkan hanyalah sebuah faktor pendukung terjadinya berbagai gangguan psikologis. Fobia dan PTSD merupakan beberapa contoh gangguan psikologis yang muncul didukung oleh trauma. Selain fobia, dan PTSD, trauma juga menjadi faktor pendukung berbagai gangguan psikologis lainnya seperti depresi, dan gangguan psikosis. Dalam kasus yang lebih parah, trauma juga mampu mendukung munculnya gangguan neurosis, atau lebih dikenal dengan sebutan gangguan kejiwaan berat karena sudah mempengaruhi otak seperti *schizophrenia* dan *bipolar syndrome* (Bandu Jatra M. S., komunikasi personal, 26 April, 2018).

Anak-anak memiliki kecenderungan lebih mudah mengalami trauma. Hal ini dikarenakan anak-anak cenderung belum memiliki pengetahuan tentang kejadian traumatik yang dialami atau dilihatnya. Hal-hal yang bersifat menyedihkan, menyeramkan, atau menyakitkan dapat dengan mudah menimbulkan PTSD pada anak. Jika hal ini tidak segera diatasi dengan segera, maka dapat menyebabkan fobia semasa pertumbuhan anak.

Orang tua dan keluarga pada dasarnya memegang peranan penting dalam membantu anak mengatasi trauma yang dialaminya. Peran paling utama keluarga adalah untuk mendeteksi ketika anak mengalami gejala-gejala trauma. Keluarga sebagai orang terdekat tentunya lebih tau tentang seluk beluk dan perkembangan anak, sehingga sangat mungkin untuk mendeteksi ketika anak mengalami sebuah perubahan secara tiba-tiba. Kurangnya pengetahuan tentang cara-cara dasar mengatasi trauma yang terjadi pada anak mampu menimbulkan permasalahan berlanjut. Keluarga terkadang kurang memperhatikan detail-detail kecil yang

terjadi pada anak. Kesibukan keluarga dan sikap anak yang pasif dan menutup diri menjadi salah satu faktor indikasi trauma tidak terlihat.

Sikap tertutup merupakan salah satu faktor penting yang menyebabkan trauma psikologis yang dialami anak tidak terlihat oleh keluarga dan orang-orang terdekat lainnya. Sikap tertutup inilah yang menghambat anak dari meminta pertolongan ketika mengalami suatu permasalahan atau kejadian traumatik. Sikap ini dapat muncul dikarenakan komunikasi antara anak dan orang tua tidak terjaga dengan baik. Hasilnya anak tidak lagi menempatkan orang tua sebagai orang terdekat melainkan sebagai orang asing. Salah satu faktor penghambat adalah rasa malu untuk meminta pertolongan karena dianggap sebagai seorang yang lemah. Beberapa juga merasa bahwa permasalahan tidak perlu diceritakan karena tidak akan berpengaruh. Hal-hal tersebut sangat berlawanan dengan cara utama untuk melepaskan trauma yaitu melepaskan atau menceritakan kepada orang lain.

I.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian yang dipaparkan pada latar belakang, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan pokok permasalahan sebagai berikut:

- Adanya kemungkinan fobia dan PTSD muncul akibat trauma psikologis yang tidak teratasi.
- Kejadian traumatik tidaklah selalu merupakan kejadianyang besar, melainkan dapat berupa berbagai hal yang bisa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.
- Trauma psikologis meskipun bukan merupakan penyebab utama munculnya gangguan psikologis, namun sangat banyak menjadi faktor pendukung seseorang mengalami gangguan psikologis mulai dari PTSD dan fobia, hingga gangguan yang lebih tinggi seperti *schizophrenia* dan *bipolar syndrome*.
- Anak-anak memiliki kecenderungan untuk mengalami trauma psikologis yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa.
- Keluarga belum menjalankan perannya sebagai orang terdekat secara maksimal untuk membantu korban dalam mengatasi trauma psikologis.

- Sikap tertutup menyebabkan trauma sulit terdeteksi dan cara pencegahan utama menjadi tidak terlaksana.
- Komunikasi antara anak dan keluarga yang tidak terjaga dengan baik menyebabkan anak tidak menempatkan orang tua sebagai orang terdekatnya.

I.3. Rumusan Masalah

Sikap tertutup yang ada pada diri anak merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan trauma psikologis tidak terdeteksi oleh keluarga sehingga penanganan terhambat. Disisi lain keluarga juga belum melaksanakan perannya secara menyeluruh untuk mendeteksi perubahan-perubahan yang terjadi pada anak untuk mendeteksi adanya gangguan. Maka rumusan masalah yang diambil adalah "Bagaimana menumbuhkan kesadaran pada anak untuk mau terbuka dan kesadaran pada keluarga untuk lebih memperhatikan perubahan-perubahan pada anak agar trauma tidak berkembang menjadi gangguan psikologis?"

I.4. Batasan Masalah

Untuk menghindari terlalu meluasnya pembahasan dari permasalahan dan untuk mempermudah proses penelitian, maka dibuat beberapa batasan masalah sebagai berikut:

- Perancangan difokuskan pada hubungan antara trauma dengan PTSD dan fobia.
- Perancangan difokuskan pada cara-cara mencegah agar trauma tidak menyebabkan gangguan psikologis.
- Cara yang difokuskan untuk mengatasi trauma adalah prosesi *venting* yaitu melepaskan stress dengan menceritakan kepada orang lain.
- Perancangan difokuskan pada daerah perkotaan terutama Bandung

I.5. Tujuan Perancangan

Adapun perancangan ini dilakukan untuk memenuhi beberapa tujuan yaitu

- Membuat sebuah media yang mampu menjembatani anak dan anggota keluarga lain untuk terbuka.

- Menyampaikan pada anak bahwa bercerita terutama pada orang tua bukanlah suatu hal yang memalukan.
- Memberikan edukasi bahwa trauma psikologis tidak selalu terkait hal yang besar namun juga berbagai hal kecil yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun manfaat yang bisa didapatkan dari perancangan ini meliputi

- Anak-anak menjadi mengerti pentingnya terbuka terutama terhadap keluarga.
- Orang tua menjadi lebih memperhatikan perkembangan anak-anaknya terutama pada perubahan-perubahan yang mengarah pada hal negatif.
- Membantu membangun ikatan keluarga yang saling perhatian satu sama lain.
- Membantu menurunkan angka gangguan kejiwaan yang diawali oleh trauma psikologis.