

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang kompleks dan unik dengan kemampuan berpikir, beradaptasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun fisiknya. Sebagai makhluk sosial, manusia terlibat dalam berbagai interaksi dan hubungan yang membentuk identitas dan perkembangan mereka.

Santrock (2021) menjelaskan bahwa perkembangan manusia terbagi menjadi beberapa tahap, dimulai dari pembuahan hingga masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia tua. Setiap tahap memiliki karakteristik unik serta tantangan yang spesifik. Misalnya, masa remaja adalah fase transisi kritis di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Selama masa ini, remaja mengalami pubertas sebuah proses yang biasanya dimulai antara usia 9 hingga 14 tahun dan berlangsung selama beberapa tahun.

Perubahan fisik pada masa remaja sering kali disertai dengan perubahan emosi yang besar. Remaja dapat mengalami perubahan emosi yang intens, termasuk kecemasan, kemarahan, dan kebingungan. Menurut Pomerantz et al. (2020), perubahan hormonal mempengaruhi suasana hati dan perilaku, sering kali membuat emosi remaja tidak stabil. Hal ini dapat mempersulit Anda dalam mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain.

Emosi merupakan bagian mendasar dari pengalaman manusia dan memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain.

Menurut Scherer (2019), emosi adalah respons kompleks yang mencakup perasaan, pikiran, dan reaksi fisiologis terhadap rangsangan tertentu. Emosi terbagi menjadi dua kategori utama: emosi positif, seperti kebahagiaan dan cinta, dan emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan. Keduanya memiliki dampak signifikan terhadap perilaku, keputusan, dan kesehatan mental seseorang.

World Health Organization (WHO, 2021) mencatat bahwa masalah kesehatan mental mulai muncul secara signifikan pada usia remaja, dengan satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Hal ini diperparah oleh kurangnya pendidikan emosional di sekolah dan minimnya sarana yang menarik untuk mengenal serta mengelola emosi secara efektif.

Fenomena ini semakin diperburuk dengan laporan UNICEF Indonesia (2022) yang menyatakan bahwa 60% remaja Indonesia mengalami tekanan emosional karena faktor akademik, pertemanan, dan media sosial.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan emosi yang kompleks. Pada masa ini, individu mulai mengalami beragam tekanan internal maupun eksternal seperti tuntutan akademik, dinamika sosial, harapan orang tua, hingga perubahan fisik yang memengaruhi kestabilan emosional.

Untuk memahami kondisi ini secara langsung, dilakukan survei terhadap 103 remaja usia 12–18 tahun melalui kuesioner daring. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami kesulitan dalam

mengenali dan mengelola emosi, serta merasa belum cukup terbantu oleh edukasi formal yang ada di sekolah.

Berdasarkan data survei terhadap 103 remaja, sebanyak 65% responden hanya mengenali emosi dasar seperti marah, sedih, atau senang, tanpa mampu membedakan bentuk emosi yang lebih spesifik. Bahkan 10% responden tidak mengetahui apa yang sedang mereka rasakan. Hanya 25% yang memiliki kesadaran emosional mendalam. Hal ini menunjukkan perlunya media yang mampu membantu remaja mengenali dan mengklasifikasikan emosi secara lebih terstruktur dan intuitif.

Selain rendahnya kesadaran terhadap jenis emosi yang dialami, sebagian besar responden juga tidak memiliki strategi yang jelas dalam menghadapi emosi tersebut. Ketika ditanya bagaimana cara mereka menghadapi perasaan negatif, banyak responden menjawab dengan diam, menghindar, atau membiarkannya tanpa penyelesaian. Hal ini menunjukkan adanya celah dalam pemahaman dan penerapan strategi pengendalian emosi, yang idealnya sudah mulai dibangun pada masa remaja.

Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum sampai pada tahap “mengendalikan” emosi, remaja perlu lebih dulu belajar mengenali, memahami, dan memberi nama pada perasaan yang mereka alami. Oleh karena itu, dibutuhkan media yang tidak hanya menyampaikan teori emosi, tetapi juga membantu remaja mengalaminya secara naratif dan visual, seperti dalam bentuk buku ilustrasi.

Ketika ditanya tentang jenis media yang mereka sukai untuk menyampaikan cerita bertema emosi, responden menunjukkan ketertarikan terhadap komik, buku ilustrasi, dan video edukatif. Hal ini menunjukkan adanya peluang bagi pendekatan media visual naratif untuk digunakan dalam menyampaikan materi terkait pengenalan dan pengelolaan emosi. Meskipun dalam keseharian mereka lebih sering mengonsumsi konten cepat seperti *TikTok*, minat terhadap media yang bersifat naratif dan visual tetap ada, terutama jika dikemas dengan gaya yang menyenangkan dan relevan.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja dan pentingnya regulasi emosi dalam perkembangan psikososial mereka. Penelitian oleh Ahmed (2021) dan Fombouchet et al. (2023) menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan strategi pengendalian emosi yang sehat. Sayangnya, media pembelajaran yang mampu menjembatani konsep emosional ke dalam format yang menarik bagi remaja masih terbatas, khususnya dalam konteks lokal Indonesia. Hasil survei yang dilakukan penulis juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja membutuhkan pendekatan visual yang relatable dan mudah dipahami. Oleh karena itu, penelitian ini penting tidak hanya sebagai proyek desain visual, tetapi juga sebagai bentuk kontribusi terhadap literasi emosional dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, perancang perlu merancang sebuah buku ilustrasi pengenalan dan pengendalian emosi pada remaja.

Oleh karena itu, perancangan buku ilustrasi ini diharapkan dapat menjadi media alternatif yang ringan, dekat dengan keseharian remaja, serta mampu menjadi pengantar untuk mengenal dan memahami emosi secara lebih reflektif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka diperoleh beberapa permasalahan berikut ini :

1. Remaja masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan, serta belum memiliki strategi yang tepat untuk mengelola emosi negatif.
2. Pendidikan formal di sekolah belum secara optimal memberikan pembelajaran terkait literasi emosional, sehingga remaja tidak memperoleh dukungan yang memadai.
3. Media edukasi mengenai emosi yang tersedia masih terbatas dan kurang menarik, padahal hasil survei menunjukkan remaja lebih menyukai pendekatan visual dan naratif seperti buku ilustrasi atau komik.

C. Batasan Masalah

Menurut identifikasi masalah yang tertera di atas, maka perancangan ini dapat difokuskan pada pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Penelitian difokuskan pada perancangan buku ilustrasi sebagai media pengenalan dan pengendalian emosi dasar bagi remaja usia 12–18 tahun.

2. Penelitian tidak mencakup terapi psikologis klinis secara profesional, melainkan sebatas penyampaian informasi melalui pendekatan visual-naratif yang ringan dan sesuai dengan karakteristik komunikasi remaja.
3. Strategi pengendalian emosi yang disajikan dalam media bersifat sederhana dan praktis, tidak menggantikan intervensi psikologis formal, melainkan sebagai upaya awal meningkatkan literasi emosional.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan batasan masalah di atas dapat disimpulkan bahwa, Dengan memahami pentingnya pemahaman tentang apa itu emosi dan bagaimana cara mengendalikannya terbentuklah rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang buku ilustrasi yang dapat membantu remaja mengenali emosi yang mereka alami?
2. Bagaimana menyajikan strategi pengendalian emosi melalui media ilustrasi dengan format visual-naratif yang sesuai dengan karakteristik remaja?

E. Tujuan Perancangan

Adapun beberapa tujuan yang akan dicapai pada perancangan ini yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan Umum
 - a. Merancang buku ilustrasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang emosi yang mereka alami, sehingga mereka dapat lebih mengenali dan memahami perasaan mereka.

- b. Menyediakan strategi pengelolaan emosi yang bermanfaat melalui buku ilustrasi, agar remaja dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan emosional dan mengurangi tingkat stres serta kecemasan yang mereka alami.
2. Tujuan Khusus
- a. Mengidentifikasi jenis-jenis emosi yang umum dialami oleh remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi mereka, untuk memahami tantangan yang dihadapi selama masa remaja.
 - b. Mengembangkan dan menguji buku ilustrasi yang menarik dan relevan untuk remaja, guna meningkatkan pemahaman mereka tentang emosi dan memberikan strategi pengelolaan emosi yang efektif.

F. Manfaat Perancangan

Manfaat pada perancangan buku ilustrasi tentang pengenalan dan pengendalian emosi pada remaja ini dapat dikategorikan menjadi empat bagian yaitu :

1. Bagi Target Audiens

buku ilustrasi ini dapat meningkatkan kesadaran emosional mereka, membantu mereka mengenali dan memahami emosi yang mereka alami. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang emosi, remaja dapat mengembangkan keterampilan pengendalian emosi yang penting, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan interaksi sosial. Buku ini juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan ketika remaja menghadapi tekanan sosial, akademis,

dan emosional, memberikan mereka alat untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan meningkatkan pemahaman emosional di kalangan remaja, diharapkan dapat mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan mendorong dialog yang lebih terbuka tentang isu-isu emosional. Buku ini juga dapat digunakan sebagai alat pendidikan di sekolah-sekolah, membantu guru dan orang tua dalam mendidik remaja tentang pentingnya pengelolaan emosi, serta berpotensi mengurangi konflik sosial di kalangan remaja.

3. Bagi Perancang

Penelitian ini memberikan wawasan baru dalam menciptakan media edukatif yang menarik dan efektif. Melalui proses perancangan buku ilustrasi ini, perancang dapat belajar tentang pentingnya ilustrasi dan desain visual dalam menyampaikan pesan emosional dan edukatif. Hal ini juga dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam menciptakan konten yang sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja.

4. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi perkembangan, khususnya dalam memahami pengenalan dan pengendalian emosi pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi

referensi bagi pengembangan metode edukasi yang lebih efektif dalam mengajarkan keterampilan emosional. Selain itu, penelitian ini dapat membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai intervensi emosional dan pengembangan media edukatif lainnya.