

BAB I

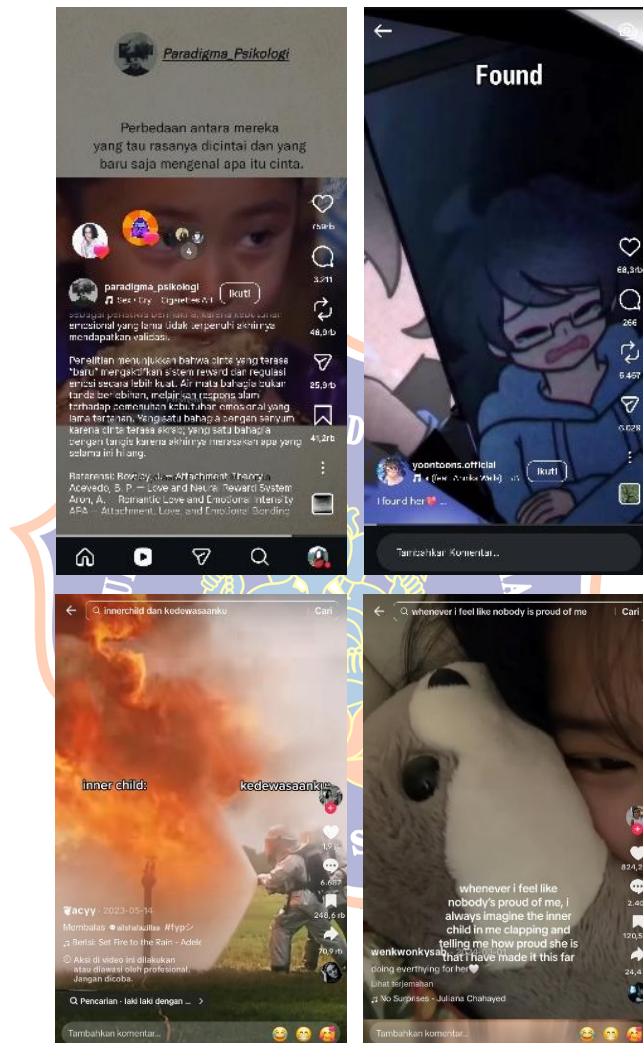
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di tengah perkembangan teknologi dan informasi, isu mengenai kesehatan mental banyak dibahas di kalangan masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai internet dan *platform* media sosial, seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan lain-lain. Selain menjadi pembahasan di internet, masalah kesehatan mental juga diketahui dialami secara langsung oleh banyak kalangan muda sekarang ini, termasuk kalangan generasi Z (Jiwa Permana, dkk., 2023). Contoh masalah kesehatan mental menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025), di antaranya adalah depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma atau PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*). Masalah kesehatan mental umumnya didasari oleh pengalaman buruk yang terjadi di masa lalu seorang individu yang dapat menyebabkan trauma. Trauma merupakan pengalaman yang mengganggu secara emosional sehingga menimbulkan rasa takut, ketidakberdayaan, kebingungan, atau perasaan mengganggu lainnya, yang kemudian berdampak buruk bagi sikap dan perilaku individu dalam jangka panjang (*APA Dictionary of Psychology*, 2018).

Berdasarkan fenomena yang marak dibicarakan di media sosial dan di lingkungan sekitar, banyak individu dari kalangan generasi Z mengungkapkan pernah mengalami pengalaman traumatis di masa kanak-kanaknya sehingga menimbulkan luka batin atau disebut juga trauma *inner child*, baik mengalami

kekerasan secara fisik, mental, maupun emosional. Pengalaman buruk yang menyebabkan trauma *inner child* bagi masyarakat dewasa ini tidak hanya berupa kejadian yang besar, melainkan dapat juga berupa pola-pola dari kejadian buruk yang sulit disadari.



Gambar 1. Contoh Konten-Konten tentang Wounded Inner Child di Media Sosial
Sumber: Dokumen Thusita Iswari, 2026

Dalam siaran YouTube Denny Sumargo, salah satu siaran terkenal yang menyediakan layanan podcast, banyak orang yang memiliki pengalaman traumatis memberanikan diri untuk curhat tentang masa lalunya. Salah satu video podcast yang memuat kasus terberat mengenai kekerasan yang dialami generasi Z adalah

kasus seorang pemuda yang pernah disiksa secara seksual oleh keluarga dan tetangga di rumahnya pada usianya yang masih anak-anak (Sumargo, 2025).



Gambar 2. Contoh Kasus Pengalaman Traumatis yang Ditemukan di YouTube
Sumber: <https://youtu.be/a7XzA0LJ9pM?si=hyiaOJIFy4fc9>

Dalam jurnal penelitian *Adverse Childhood Experience (ACE)* pada Mahasiswa dan Hubungannya dengan Kecemasan dan Depresi (Dewi Paramita & Faradiba, 2020), telah dinyatakan bahwa 87,1% partisipan mengalami paling sedikit satu pengalaman buruk masa kecil (*ACE*). Jika tidak ditangani dengan baik, pengalaman buruk tersebut akan menimbulkan luka emosional yang membekas sehingga mengganggu pola pikir dan tingkah laku seorang individu, yang kemudian berujung mengganggu kehidupan sosial individu tersebut. Sayangnya, tidak sedikit korban di kalangan generasi Z lebih memilih untuk memendam atau berusaha melupakan masa lalu tersebut. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemahaman dalam menghadapi luka batin yang dialami, serta kondisi lingkungan

yang tidak mendukung, seperti orang tua yang tidak menganggap penting kesehatan mental, lingkungan masyarakat yang cenderung menghakimi, dan lingkungan pertemanan yang tidak dapat dipercaya (Hayati, 2021).

Masalah trauma *inner child* yang masih berdampak hingga sekarang menunjukkan bahwa tidak mudah untuk dapat pulih dari luka masa lalu. Ada beberapa penelitian yang melakukan pendalaman tentang luka psikologis ini, antara lain penelitian oleh Siti Nuroh (2022), yang mendalami keterkaitan antara pola asuh dan *inner child* pada perkembangan anak usia dini; dan penelitian oleh Aini & Wulan (2023), yang meneliti pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi *inner child* pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan menyimpulkan bahwa terdapat jiwa anak kecil yang terluka akibat pengalaman buruk masa kecil dan terperangkap dalam tubuh orang dewasa yang harus segera disadari. Dalam penelitian mengenai Analisis Perilaku *Inner Child* pada Anak Korban *Broken Home* di SMP Kecamatan Padang Utara oleh Feby Adinda (2024), terhitung 66,7% anak korban keluarga *broken home* di Kecamatan Padang Utara belum cukup mampu dalam mengendalikan perilaku *inner child* yang terluka di dalam diri mereka. Melihat situasi tersebut, tidak sedikit juga media atau kegiatan yang telah tersedia sebagai bantuan untuk memproses pemulihan agar dapat mengatasi trauma dari dalam diri, baik secara langsung maupun tidak langsung, antara lain layanan konseling, buku edukatif, buku naratif, poster, serta konten edukatif lainnya di media sosial.

Dalam bidang desain komunikasi visual, buku ilustrasi edukatif merupakan salah satu sarana yang efektif untuk menambah wawasan dan menemani kalangan generasi muda dalam memproses luka emosional mereka dan pulih secara perlahan

tanpa merasa dihakimi. Buku ilustrasi edukatif adalah buku yang mengandung gambar yang dapat membantu memperjelas isi buku. Buku ilustrasi edukatif yang dirancang pada penelitian ini menggabungkan elemen visual dengan teks mengenai pemahaman tentang trauma *inner child* dan cara mengatasinya. Kelebihan yang dimiliki buku ilustrasi edukatif ini di antaranya adalah memuat informasi penting mengenai pemahaman mendalam terhadap trauma *inner child* dan cara menyembuhkannya, yang disertai dengan ilustrasi yang dapat membantu penyampaian informasi secara lebih menarik, memotivasi, dan komunikatif sehingga mempermudah penyampaian isi buku. Ilustrasi merupakan media yang efektif dalam mendukung pemahaman dan minat membaca kalangan generasi Z, dikarenakan ilustrasi dapat berfungsi menambah minat pembaca, memperjelas informasi, serta membantu pembaca dalam mengingat konsep dari sebuah buku (Sutanto dkk., 2023). Visual yang empatik dan informasi yang mudah dipahami dapat membantu pembaca dalam proses pemulihan. Dengan gaya penyampaian yang tidak menghakimi, serta gaya ilustrasi berbentuk *manga* yang menjadi daya tarik, buku ilustrasi edukatif ini dapat menjadi sarana edukasi yang ramah dan aman bagi pembaca, terutama bagi yang mengalami kesulitan menghadapi dan memahami luka emosional yang dimiliki.

Melihat pentingnya pemahaman terhadap trauma *inner child* tersebut, penulis tertarik untuk merancang buku ilustrasi edukatif mengenai trauma *inner child* bagi kalangan generasi Z. Karya buku ilustrasi edukatif ini diharapkan dapat membantu generasi muda yang mulai menginjakkan kaki di usia dewasa untuk memahami luka batin mereka dengan sudut pandang yang lebih terbuka, serta

menghadirkan desain visual yang tidak hanya komunikatif, tetapi juga penuh makna.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Bagaimana rancangan visualisasi media utama berupa buku ilustrasi edukatif mengenai trauma *inner child* bagi kalangan generasi Z yang empatik dan komunikatif?

1.2.2 Bagaimana rancangan visualisasi media pendukung berupa poster, pembatas buku, gantungan kunci, *notebook*, *tumbler*, *affirmation card*, dan stiker dengan ilustrasi edukatif mengenai trauma *inner child* bagi kalangan generasi Z yang menarik?

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Karya ini mengutamakan memuat informasi mengenai trauma *inner child* dan cara pemulihannya, sebagai salah satu masalah yang sering dialami oleh kalangan generasi Z.

1.3.2 Ilustrasi yang digunakan bertujuan untuk memvisualisasikan gagasan yang terdapat dalam buku ilustrasi edukatif, bukan merupakan ilustrasi terapeutik yang tidak dapat menggantikan peran layanan kesehatan mental profesional.

1.3.3 Informasi berupa teks dalam buku disampaikan dalam gaya bahasa yang tidak menyudutkan, sederhana, padat, dan jelas sesuai dengan Ejaan Bahasa

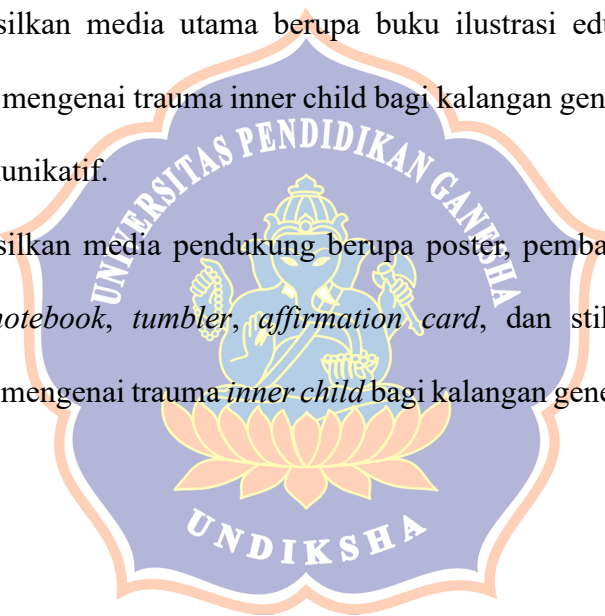
Indonesia demi memudahkan pembaca, yang adalah generasi Z sebagai sasaran utamanya, dalam menerima informasi dari buku ilustrasi edukatif.

1.3.4 Media pendukung hanya mencakup item sederhana, seperti poster, pembatas buku, gantungan kunci, *notebook*, *tumbler*, *affirmation card*, dan stiker yang bertujuan memperkuat penyampaian pesan visual dan promosi karya.

1.4 Tujuan

1.4.1 Menghasilkan media utama berupa buku ilustrasi edukatif buku ilustrasi edukatif mengenai trauma inner child bagi kalangan generasi Z yang empatik dan komunikatif.

1.4.2 Menghasilkan media pendukung berupa poster, pembatas buku, gantungan kunci, *notebook*, *tumbler*, *affirmation card*, dan stiker dengan ilustrasi edukatif mengenai trauma *inner child* bagi kalangan generasi Z yang menarik.



1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi Masyarakat/Sasaran Perancangan

Karya ini dapat menjadi media edukasi yang dapat membantu menambah pemahaman tentang pentingnya menyadari trauma *inner child* serta cara mengatasinya.

1.5.2 Bagi Mahasiswa

Perancangan karya ini dapat menambah referensi dalam perancangan karya desain komunikasi visual, serta memberikan inspirasi dalam menjadikan desain komunikasi visual sebagai media yang berdampak secara emosional.

1.5.3 Bagi Bidang Keilmuan

Perancangan karya ini dapat berkontribusi dalam menambah pengetahuan dalam bidang Desain Komunikasi Visual yang menggunakan ilustrasi sebagai media edukatif mengenai trauma *inner child* di kalangan generasi Z.

1.6 Target/Sasaran

Karya buku ilustrasi edukatif ini memiliki sasaran utama kalangan generasi Z, khususnya yang sedang berjuang dalam proses pemulihan atas trauma *inner child*. Dalam konteks ini, yang dimaksud dalam kalangan generasi Z adalah masyarakat dengan kisaran usia kurang lebih 13 – 28 tahun (Badan Pusat Statistik, 2021). Masyarakat tersebut secara umum merupakan generasi muda yang hendak atau sudah mulai menginjak fase dewasa. Oleh karena itu, penting bagi kalangan tersebut untuk mulai memahami dan mengatasi masalah *inner child*-nya. Karya ini juga dapat diperuntukkan bagi kalangan yang menyukai konten desain komunikasi visual dan akrab dengan isu kesehatan mental.