

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penggarapan Karya Kreatif

Isu kesehatan mental merupakan hal yang lumrah dalam kalangan remaja hingga dewasa. Tak sedikit dari mereka memiliki kesehatan mental yang berkembang secara dinamis mengikuti perkembangan zaman. Dikutip dari WHO (*World Health Organization*) (2022), kesehatan mental merujuk pada aspek perkembangan fisik dan psikis seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental terwujud akibat keserasian antara fungsi kejiwaan dan kemampuan beradaptasi seseorang ketika berada dalam lingkungan tertentu.

Paradigma masyarakat terhadap kesehatan mental menimbulkan persepsi yang negatif sehingga tekanan kehidupan yang normal semakin sulit untuk diatasi, padahal manusia sebagai makhluk sosial memerlukan satu sama lain untuk bertahan hidup. Hal ini sejalan dengan ungkapan Ghazali (2016) dalam bukunya yang berjudul "*Kesehatan Mental P*". Dia menyatakan bahwa kesehatan mental terutama yang mencakup kejiwaan adalah indikator utama kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, masyarakat, dan lingkungannya, termasuk dalam hubungannya dengan Tuhan sebagai Sang Pencipta.

Realitasnya, dalam beberapa permasalahan, situasi kesehatan mental ini menjadi isu yang sangat sensitif dan kerap kali menimbulkan konflik yang kronis. Kondisi kesehatan mental meningkat di berbagai negara di dunia. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) (2022), sampai tahun 2017 perubahan demografi menjadi salah satu faktor penyebab kondisi kesehatan mental dan penggunaan narkoba meningkat sebesar 13%. Anak-anak dan remaja sebanyak 20% mengalami gangguan kesehatan mental yang berdampak kepada tindakan bunuh diri sebagai penyebab kematian kedua.

Di Amerika, MHA (*Mental Health America*) mencatat berbagai kasus

gangguan kesehatan mental di negaranya. Sebagai negara yang multiras, jutaan orang dewasa di Amerika Serikat mengalami pemikiran dan keinginan untuk bunuh diri. Lebih dari 12,1 juta orang dengan dua ras atau lebih melaporkan bahwa dirinya berpikir serius untuk melakukan bunuh diri. Selain itu, tuntutan peran di sekolah, tempat bekerja, di rumah, di keluarga, atau dalam kehidupan sosial berdampak pada 1 dari 10 remaja di Amerika Serikat menderita depresi berat yang mengganggu. Faktanya, hanya 28% dari remaja yang mengalami depresi berat dan menerima pengobatan sementara 57,3% remaja lain dengan kondisi yang sama tidak mendapatkan perawatan apapun.

Adapun penelitian terkini dalam bidang psikologi menunjukkan bahwa pengalaman traumatis di masa kecil, seperti kekerasan, memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan gangguan mental pada masa dewasa. Marwaha, dkk. (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “*Explaining Why Childhood Abuse is a Risk Factor for Poorer Clinical Course in Bipolar Disorder: a Path Analysis of 923 People With Bipolar I Disorder*” melibatkan 923 individu dengan gangguan bipolar tipe I yang direkrut oleh *Bipolar Disorder Research Network* untuk melihat keterkaitan antara masa kanak-kanak dengan gangguan klinis bipolar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakstabilan afektif secara signifikan memediasi hubungan antara kekerasan di masa kecil dan onset usia dini, jumlah episode depresif dan manik per-tahun penyakit, gangguan kecemasan, dan siklus cepat.

Selain itu, Marwaha, dkk. (2020) juga menyatakan bahwa impulsivitas terbukti memediasi hubungan antara kekerasan di masa kecil dan episode manik per tahun penyakit, gangguan kecemasan, siklus cepat, perilaku bunuh diri, dan penyalahgunaan zat. Penemuan ini memberikan wawasan penting tentang mekanisme yang mendasari hubungan antara trauma masa kecil dan jalannya gangguan bipolar, menyarankan bahwa intervensi yang menargetkan ketidakstabilan afektif dan impulsivitas dapat memperbaiki hasil klinis pada gangguan bipolar.

Menariknya, dalam dekade terakhir, *inner child* merupakan metafora

psikologis yang berkaitan erat dengan gangguan mental lainnya. Salimah & Mursalin (2023) meneliti tentang pengaruh *inner child* terhadap kepribadian mahasiswa di STIBAH Ar Raayah Sukabumi. Mereka meneliti 12 orang responden dan 8 di antaranya memiliki trauma masa kecil yang terbawa hingga dewasa dan berpengaruh terhadap kepribadiannya saat ini. Beberapa kepribadian yang terbentuk ialah mudah depresi, merasa cemas dan takut, serta menjadi pribadi yang tertutup.

Berdasarkan hal tersebut, konsep *inner child* menjadi semakin relevan, terutama dalam konteks terapi dan penyembuhan psikologis, menandakan evolusi berkelanjutan dalam pemahaman kita tentang kesehatan mental. Pada akhirnya proses mengidentifikasi dan menyembuhkan *inner child* dapat menjadi langkah penting dalam terapi kesehatan mental, membantu individu memahami sumber dari masalah psikologis mereka dan bekerja menuju penyembuhan.

Perkembangan masa kanak-kanak merupakan tahapan yang sangat berpengaruh terhadap siklus kehidupan seseorang. Ajhuri (2019) dalam bukunya yang berjudul "*Psikologi Perkembangan*" menyatakan bahwa pada abad ke-17 atau ke-18, timbul pemikiran bahwa masa kanak-kanak adalah tahap perkembangan yang unik karena ditandai oleh kebutuhan psikologis, pendidikan, dan fisik yang berbeda dan khusus. Oleh karena itu, usia kanak-kanak merupakan usia emas yang harus distimulus oleh pendidikan dan dukungan yang positif. Jika tidak, maka proses tumbuh kembangnya tidak akan berjalan dengan baik. Pola asuh yang kurang tepat akan berdampak pada kehidupan yang penuh dengan trauma dan memunculkan gejala gangguan mental emosional serta reaksi negatif dalam setiap proses kehidupan selanjutnya.

Pengalaman traumatis yang dialami masa kecil dan terbawa hingga dewasa ini dikenal dengan istilah *inner child*. Dikutip dari Aini & Wulan (2023) berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 33 mahasiswa, mereka menuliskan pengalaman traumanya saat masih kecil. Dari penelitian tersebut menyampaikan bahwa pengalaman trauma yang mereka alami masih berdampak pada kehidupan mereka saat ini dan bahkan menimbulkan reaksi

emosional yang berlebihan ketika ada stimulus yang mengingatkan mereka pada kejadian traumatik tersebut. Sementara itu, disadari atau tidak jika *inner child* tidak segera disembuhkan, maka akan dapat mengubah kepribadian dan sikap seseorang.

Dalam penelitiannya, Aini & Wulan (2023) menyatakan bahwa dampak yang ditimbulkan dari fenomena *inner child* ini antara lain dapat berupa respon kognitif, afektif, dan perilaku. Respon kognitif para korban menunjukkan pemikiran yang mengarah pada ketidakberterimaan terhadap kejadian traumatik yang dialaminya. Respon afektif menunjukkan kemarahan yang pasif, frustrasi, dan dendam terhadap luka yang diterima. Sedangkan respon perilaku dapat berupa terganggunya hubungan secara sosial, menjadi sosok yang pendiam, mengurung diri, bahkan adanya keinginan untuk bunuh diri dan membunuh. Oleh karena itu, fenomena yang sedang marak di media sosial ini bahkan sempat dijadikan sebagai tren *inner child* menarik untuk diangkat sebagai objek penelitian.

Adapun berdasarkan data di atas, kebutuhan media alternatif yang mampu menciptakan lingkungan yang positif dalam upaya menekan jumlah korban dengan gangguan kesehatan mental terutama *inner child* sangatlah diperlukan. Sebuah konsep visual untuk media edukatif yang ditujukan kepada orang tua, bertujuan untuk memperkaya pemahaman dan meningkatkan kesadaran mengenai konsep '*inner child*', khususnya pada remaja berusia 15 hingga 24 tahun (Shafira, K., Resmadi, I., & Soedewi, S., 2022).

Mengingat penting dan kompleksnya permasalahan fenomena psikologis ini, penulis terinspirasi untuk membuat sebuah karya yang berkaitan dengan *inner child*. Jika penelitian (Shafira, K., Resmadi, I., & Soedewi, S., 2022) menghasilkan buku edukasi yang ditujukan kepada para orang tua, maka pada penelitian ini penulis akan membuat sebuah karya yang ditujukan kepada mereka yang mengidap atau belum berdamai dengan *inner child*-nya sendiri.

Karya ini merupakan salah satu media dan solusi dari kegelisahan penulis terhadap fenomena *inner child* yang sempat dialami sejak dulu. Penulis menciptakan karya yang kemudian dapat menjadi obat dan wadah untuk menuangkan situasi emosional yang tidak bisa diungkapkan secara langsung.

Beberapa peristiwa mengenai pelecehan seksual, kekerasan secara fisik, dan tindakan lain yang berkaitan dengan trauma masa kecil akan dituangkan penulis menjadi pengalaman artistik yang dapat dijadikan pembelajaran bagi pembacanya.

Pembuatan karya di atas akan mengacu pada konsep penelitian berbasis seni atau *Art Based Research* (ABR). Kehadiran *Art Based Research* (ABR) yang semakin berkembang menyebabkan konteks metodologinya melintasi berbagai disiplin ilmu. Leavy (2009) mengatakan bahwa ABR dapat digunakan dalam melakukan penelitian sosial dan perilaku. Tren dan eksistensi ABR mendorong penulis untuk mengemas fenomena psikologis *inner child* sebagai salah satu fenomena sosial ke dalam bentuk seni atau karya sastra, yakni novel. Seni dalam penelitian sosial mengarahkan penulis untuk menggambarkan kehidupan realitis dari fenomena psikologis *inner child* melalui berbagai proses seperti menggali pengalaman secara mendalam, berdialog, dan berkolaborasi dengan pihak-pihak tertentu.

## **1.2 Rumusan Masalah Penggarapan Karya Kreatif**

Berdasarkan paparan tersebut, diperlukan rumusan masalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana proses penggarapan karya novel berjudul *Elipsis: yang Belum Usai*?
- 2) Bagaimana upaya pemunculan efek katarsis dari novel berjudul *Elipsis: yang Belum Usai* berdasarkan penilaian ahli dan partisipan?
- 3) Bagaimana kualitas novel berdasarkan konsep *Great Wheel* dari Noris (2011) jika dikaitkan dengan bahan bacaan nonteks siswa SMA?

## **1.3 Tujuan Penelitian Penggarapan Karya Kreatif**

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan karya kreatif menggunakan *art based research*. Kisah narasumber yang mengidap gangguan psikologis *inner child* akan dijadikan insiprasi sehingga kisahnya diabadikan dalam sebuah karya. Untuk mencapai hal tersebut, tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas yakni sebagai berikut:

- 1) untuk menjelaskan proses penggarapan karya novel berjudul *Elipsis: yang*

*Belum Usai* secara keseluruhan;

- 2) untuk mengetahui upaya pemunculan efek katarsis dari novel berjudul *Elipsis: yang Belum Usai* berdasarkan penilaian ahli dan partisipan;
- 3) untuk mengetahui kualitas novel berdasarkan konsep *Great Wheel* dari Noris (2011) jika dikaitkan dengan bahan bacaan nonteks siswa SMA.

#### **1.4 Signifikasi Penggarapan Karya Kreatif**

Penggarapan karya kreatif beserta produk karya kreatif diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat yakni sebagai berikut.

##### 1) Bagi Penulis

Bagi penulis sendiri, produk karya kreatif ini dijadikan sebagai wadah untuk menyalurkan ekspresi dan mengubah pengalaman hidup yang relevan dengan kisah narasumber menjadi pengalaman artistik yang secara tidak langsung dapat dijadikan sebagai media terapi. Selain itu, dalam prosesnya pun penulis banyak belajar mengenai teknik penulisan dan kekayaan intelektual serta emosional yang didapat dari kisah yang dihimpun.

##### 2) Bagi Keilmuan Sastra

Bagi keilmuan sastra produk karya ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi sastra sehingga dapat menambah kekayaan dari kesastraan itu sendiri. Selain itu, diharapkan dapat menjadi wajah baru sastra yang akan terus berkembang dan mengalami penyesuaian dengan zaman.

##### 3) Bagi Lembaga Pendidikan

Bagi lembaga pendidikan, produk karya kreatif ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan bacaan nonteks dalam mengatasi dan mencegah kemungkinan terburuk dari kasus gangguan mental yang terjadi di remaja khususnya siswa SMA.

##### 4) Bagi Masyarakat Umum

Novel berjudul "*Elipsis: yang Belum Usai*" ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi dalam upaya meresapi nilai-nilai dan menemukan makna kehidupan

bagi para pembacanya. Karya ini juga dijadikan sebagai sarana untuk menambah wawasan, sebagai media terapi, dan media untuk meningkatkan apresiasi yang lebih tinggi lagi terhadap karya sastra. Selain itu, novel ini diharapkan mampu memotivasi dan merangsang masyarakat umum yang bergiat dan memiliki minat di bidang kepenulisan untuk ikut serta dalam memajukan dunia kepenulisan khususnya bidang sastra di Indonesia.