

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian *Self-love* secara harfiah adalah mencintai diri sendiri. Namun konsep *self-love* lebih dari pada itu. Seperti yang dijelaskan oleh psikolog Andrea Brandt Ph. D., M. F.T, dalam (Septiana et al., 2021) *self-love* adalah menerima apa yang disebut dengan kelemahan, menghargai apa yang disebut kekurangan karena hal ini menunjukkan sebagai sesuatu yang membuat kita menjadi diri sendiri, dan memiliki belas kasih terhadap diri kita sendiri.

Dilansir dari Fimela.com ada banyak manfaat yang bisa diperoleh ketika kita telah menerapkan *self-love* seperti: memiliki motivasi hidup yang stabil, tidak berusaha mencari validasi dari orang lain, mudah mengapresiasi dan bersyukur akan hal-hal sederhana, tidak mudah terobsesi akan standar hidup orang lain. membangun pribadi yang tegas dan mental yang lebih sehat dan kuat, memperlakukan diri dengan baik, jujur dan apa adanya. Oleh karena itu *self-love* sangat penting untuk diterapkan karena memiliki dampak positif pada kesehatan mental.

Untuk menerapkan *self-love*, seseorang harus tahu (*aware*) dengan konsep *self-love* secara hakikatnya. Seperti yang dilansir dari kompasiana.com, secara sederhana konsep yang membangun *self-love* adalah pengetahuan diri, penerimaan diri, keberadaan diri, transendensi diri dan pembaharuan diri. Untuk memahami dan menerapkan konsep *self-love* agar memperoleh manfaatnya, seseorang harus melalui proses yang panjang dan tidak dapat disamaratakan melalui tolak ukur tertentu. Namun pada praktiknya, *self-love* bukanlah sebuah hal yang mudah dilakukan bagi tiap orang.

Sebenarnya, siapa saja dapat mengalami tantangan dan kesulitan dalam menerapkan *self-love* terutama pada kelompok remaja. Remaja dapat dikatakan yang paling sulit dalam menerapkan *self-love* karena mereka memasuki fase usia yang rentan dan tak jarang mereka mengalami tekanan psikologis dan permasalahan dalam manajemen emosi.

Seseorang dapat dikatakan sebagai remaja jika berusia 18 hingga 24 tahun. Dalam fase usia ini mereka memasuki fase usia transisi untuk mempersiapkan fase pendewasaan dalam hidupnya yang membuat fase ini sangat rentan secara psikologis. Mereka mencari jati diri sekaligus dituntut menyesuaikan diri sesuai standar yang ada di lingkungan agar dapat diterima di kehidupan sosial sebagai bentuk validasi bahwa dirinya cukup layak untuk dihargai dan dicintai. Oleh karena itu mereka tidak akan lepas dari penilaian orang lain dan cenderung sangat

memperhatikan penilaian orang lain akan dirinya. Hal ini diperkuat menurut pernyataan Coopersmith (1981) dalam (Anindyajati et al., 2004) bahwa seseorang akan merasa percaya diri dan terbuka jika lingkungan menerimanya, sebaliknya ketika seseorang mengalami hal-hal buruk di lingkungannya dapat menimbulkan kecemasan dan mempengaruhi harga dirinya.

Oleh karena itu apabila seorang remaja akhir merasa tidak diterima oleh lingkungan sosial, mereka akan mengalami konflik batin disertai memberikan kritik negatif pada dirinya dalam kurun waktu yang lama yang dapat menimbulkan rendahnya rasa penerimaan diri. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh penulis terhadap 20 kelompok remaja akhir usia 18-24 tahun. Sebanyak 17 responden menyatakan bahwa mereka tahu dan sadar pentingnya penerapan *self-love* pada kesehatan mental. Namun 13 diantaranya menyatakan bahwa mereka belum bisa menerapkan *self-love* karena masih sulit berdamai dengan diri sendiri sebagai bentuk aspek penerimaan diri dalam konsep *self-love*.

Akar dari permasalahan seorang remaja akhir belum bisa berdamai dan menerima seutuhnya diri sendiri berakibat mempersulit menerapkan *self-love* Menurut Hartatik, S.Psi, Psi dalam hasil wawancara dengan penulis menjelaskan bahwa kondisi ini secara dominan dapat dipengaruhi oleh *inner child* yang terluka sehingga mempengaruhi alam bawah sadar dan menyertai seumur hidup manusia.

Secara umum pengertian *Inner child* adalah bagian alam bawah sadar diri yang terbentuk dari pengalaman dan trauma masa kecil dan berdampak pada kehidupan masa kini (Mufidah, et al, 2020). Remaja akhir yang tidak memiliki trauma pada masa kecilnya cenderung memiliki kondisi *inner child* stabil. Kondisi *inner child* yang stabil menunjukkan sikap kematangan reaksi emosional sesuai dengan situasi dan interaksi sosial yang baik, sehingga berdampak pula bagi seseorang memandang secara positif nilai dirinya. Sebaliknya, seseorang dengan trauma dan luka batin di masa kecil yang belum tuntas cenderung memiliki kondisi *Inner child* yang terluka.

Data dari penelitian kuesioner yang dilakukan oleh penulis terhadap 20 responden remaja akhir berusia 18-24 tahun untuk mengetahui pengetahuan remaja akhir terhadap *inner child* menunjukkan bahwa tingkat awareness yang tinggi pada remaja akhir terhadap *inner child*. 13 responden menyatakan bahwa mereka mengetahui istilah *inner child*. 11 responden menyatakan bahwa *inner child* merupakan aspek yang membangun kepribadian sejak masa kecil. Serta 16 menyatakan bahwa *inner child* yang terluka dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental dan tingkat *self-love* pada seseorang. 15 responden menyatakan bahwa *inner child* yang terluka dipengaruhi oleh pengalaman dan trauma masa kecil.

Menurut Minzenberg, Poole, dan Vinogradov, dalam (Wibhowo, et al., 2019) trauma masa kecil meliputi beberapa aspek yaitu: kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional, penolakan fisik, penolakan emosional, dan menyaksikan kekerasan. Sayangnya, aspek traumatik tersebut terjadi dan dialami anak di lingkungan terdekatnya, salah satunya dari lingkungan keluarga dengan orang tua yang seharusnya sebagai pemegang peran penting di dalamnya untuk memberikan rasa aman dan cinta kasih sebagai kebutuhan dasar batin anak, justru menerapkan kekerasan fisik maupun verbal dalam pola asuh anak. Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tercatat sebanyak 4.294 kasus kekerasan pada anak dilakukan oleh keluarga dan pengasuh pada periode tahun 2011-2016. Data tersebut hanya sebagian kecil fenomena dan terus bertambah setiap tahunnya.

Padahal apa yang mereka terapkan dapat menimbulkan trauma pada anak apabila orang tua tidak mengimbangnya dengan membangun ikatan yang sehat antara anak dan orang tua, memberikan kasih sayang dan cinta serta rasa aman kepada anak untuk memenuhi kebutuhan dasar anak. Pernyataan ini didukung oleh Brown dan Swanson (dalam Ramadhani, 2019) menyatakan bahwa kebutuhan umum anak meliputi perlindungan (*safety*), keterikatan, kedekatan/pengasuhan dan akses pengalaman positif yang dapat menumbuhkan dan mengembangkan kehidupan mental yang sehat.

Psikolog Hartatik, S.Psi, Psi dalam wawancara dengan penulis juga menjelaskan bahwa orang tua pelaku kekerasan pada anak justru pernah menjadi korban kekerasan anak pada masa kecilnya dan semakin parah dengan adanya dalih bahwa orang tua mereka hanya mencoba bersikap tegas dalam mendidik anak menjadikan penerapan pola asuh dengan kekerasan berlangsung berulang sehingga menjadi fenomena fraktal.

Fenomena fraktal ini dapat diperkuat oleh pernyataan Soetjiningsih (2002) dalam (Fitriana et al., 2015) mengatakan orang tua yang sewaktu kecil mendapat perlakuan salah merupakan situasi pencetus terjadinya kekerasan pada anak. Semua tindakan kepada anak akan direkam dalam alam bawah sadar dan akan dibawa sampai kepada masa dewasa. Anak yang mendapat perilaku kekerasan dari orang tuanya akan menjadi agresif. Orang tua yang agresif akan melahirkan anak-anak agresif, yang pada gilirannya akan menjadi orang dewasa yang agresif pula.

Mereka memerlukan bantuan untuk mengenal kondisi dirinya dan pengetahuan untuk membantu membangkitkan rasa cinta dan kesadaran akan seberapa penting dan berharganya dirinya, betapa mereka juga layak dicintai, dan layak untuk lepas dari trauma masa lalu, mengenal *inner child* mereka dan memberikan pemeliharaan *inner child* dengan cinta dan kasih sayang, sehingga bisa berjalan selaras dengan tingkat *self-love awareness* yang membaik. Oleh

karena itu diperlukan adanya sebuah media edukasi yang efektif untuk membantu remaja akhir dengan riwayat trauma dan *inner child* yang terluka akibat pola asuh dengan kekerasan agar dapat menghadapi fase rentan dalam hidupnya, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya *self-love*, mengenali kondisi diri, serta mau untuk melakukan pertolongan pada dirinya serta menumbuhkan kesadaran dan rasa aman remaja akhir untuk meminta bantuan kepada ahli psikologis agar mendapatkan penanganan yang sesuai.

Perancangan ini akan menggunakan kampanye sebagai media penyampaian pesan edukasi. Kampanye dinilai lebih efektif karena metode dalam prinsip komunikasi kampanye itu sendiri yang dijelaskan menurut Leslie B. Snyder dalam (Gudykunst & Mody 2002), Kampanye komunikasi adalah tindakan komunikasi terorganisir yang ditujukan pada audiens tertentu pada waktu tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Pada prinsip penerapan kampanye menurut Ostergaard (2002) dalam (Putri et al, 2018) bahwa tujuan sebuah kampanye meliputi tiga aspek yang umumnya disebut 3A antara lain *Awareness*, *Attitude* dan *Action*. Ketiganya saling memiliki keterkaitan dan merupakan sasaran pengaruh (*target of influences*) yang harus dicapai secara bertahap agar suatu kondisi perubahan dapat tercipta.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa metode media yang dipilih berbanding lurus dengan tujuan dan pesan terkait isu permasalahan yang diangkat penulis. Dengan adanya kampanye sebagai media edukasi, maka diharapkan penyampaian informasi dan pesan edukasi dapat lebih efektif dengan adanya pengetahuan, tindakan nyata, dan pengetahuan yang diterapkan terus menerus dalam jangka waktu lama baik selama masa kegiatan kampanye maupun selepas kegiatan kampanye. Bahkan kegiatan kampanye dapat berlangsung terus dengan adanya tindakan dan pengaruh positif dari orang-orang yang mendapatkan *insight* dan menerapkan di lingkungannya sehingga berdampak pula pada orang lain. Berdasarkan hasil kuesioner yang penulis lakukan terhadap 20 responden remaja akhir usia 18-24 tahun, 15 responden menyatakan tertarik dengan adanya kampanye yang membahas tentang *self-love awareness* terhadap *Inner child* yang terluka dan permasalahannya bagi kesehatan mental. Sedangkan 14 responden menyatakan bahwa mereka tertarik dengan kampanye yang memiliki beragam media yang menarik sebagai penunjang penyampaian komunikasi pesan kampanye. Oleh karena itu, kampanye ini memiliki output media berikut:

1. Platform media sosial seperti Instagram yang memuat konten berupa feed dan juga reels tentang kampanye edukasi meningkatkan *self-love awareness* dengan mengenal *inner child* dan trauma, serta mengedukasi remaja akhir agar *aware* mengenai tindakan tepat yang bisa mereka lakukan untuk menyelesaikan trauma dan luka masa lalu, serta memaparkan

awareness akan perilaku kekerasan pada anak dan dampak negatifnya, serta apa yang bisa dilakukan oleh remaja akhir agar mata rantai kekerasan penyebab trauma pada anak dapat terputus.

2. Kampanye aksi sosial yang bekerja sama dengan lembaga atau komunitas yang bergerak di bidang kesehatan mental untuk memberikan *insight* terhadap isu *self-love* dan kaitannya dengan *inner child*, mengajak mereka untuk memahami permasalahan batin dalam diri terutama mengenal kondisi *inner child*, dan memberikan *insight* tentang perilaku dan tindakan apa yang tepat dilakukan oleh remaja agar dapat dengan mudah menerapkan *self-love* dan masyarakat yang diharapkan dapat membangun *supportive environment* bagi mereka.

Media-media tersebut disesuaikan dengan target kampanye yaitu remaja akhir dengan rentang usia 18-24 tahun dengan harapan kampanye tepat sasaran dan informasi yang disampaikan dapat menjadi sesuatu yang berdampak terutama pada kelompok target kampanye.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, identifikasi masalah dari perancangan ini adalah

1. Dari hasil kuesioner kepada 20 orang, Sebanyak 85% remaja akhir mengetahui manfaat dan pentingnya *self-love* terhadap kesehatan mental. Namun remaja akhir yang menerima banyak tekanan sosial dan merasa tidak diterima di dalam lingkungannya sulit menerapkan *self-love*, terlebih remaja akhir dengan riwayat trauma masa kecil yang belum tuntas.
2. Dari hasil kuesioner kepada 20 orang Sebanyak 65% remaja akhir sulit berdamai dengan diri sendiri karena trauma masa kecil dan *inner child* yang terluka sehingga mempengaruhi kondisi kesehatan mental dan perilaku kematangan emosional sehingga sulit menerapkan *self-love* dalam hidupnya
3. Menurut Psikolog Hartatik, S.Psi, Psi, dalam fenomena yang sering terjadi di masyarakat, remaja akhir tidak tahu langkah apa yang tepat untuk menangani permasalahan batin, atau justru lebih memilih memendam luka dan trauma sehingga lebih beresiko tinggi bagi mereka dalam memperparah kondisi kesehatan mental
4. Menurut Psikolog Hartatik, S.Psi, Psi tingginya angka kekerasan orang tua terhadap anak di Indonesia dan minimnya pengetahuan akan parenting dan bonding yang sehat dengan anak menyebabkan berbagai permasalahan mental dan trauma masa kecil.

5. Menurut Psikolog Hartatik, S.Psi, Psi Remaja akhir yang menerima kekerasan dari orang tua beresiko tinggi untuk menerapkan hal yang sama kepada keturunannya sehingga menimbulkan fenomena fraktal (pola kejadian berulang) yang mengancam kondisi kesehatan mental generasi penerus bangsa.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari perancangan ini adalah: Bagaimana merancang kampanye *self-love awareness* kepada remaja dengan kondisi *inner child* yang terluka akibat kekerasan orang tua?

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka batasan-batasan masalah dari perancangan ini adalah:

1. Studi kasus dan target utama kampanye diterapkan pada remaja akhir usia 18-24 tahun.
2. Perancangan kampanye edukasi ini difokuskan pada pembahasan mengenai edukasi pentingnya *self-love awareness* terhadap kesehatan mental remaja akhir terutama pada *inner child* yang terluka akibat menerima trauma dari kekerasan orang tua pada pola asuh.

1.5 Tujuan Perancangan

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan perancangan ini adalah:

1. Menanamkan *self-love awareness* pada remaja akhir yang beriringan dengan trauma dan *inner child* yang stabil.
2. Memberikan dukungan dan pengetahuan pada remaja akhir dalam proses berdamai dengan diri sendiri dari trauma dan *inner child* yang terluka
3. Mengedukasi serta menjelaskan dampak kekerasan anak yang dilakukan orang tua kepada masyarakat agar tidak diterapkan kembali di generasi berikutnya.

1.6 Manfaat Perancangan

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis juga masyarakat Indonesia dan remaja akhir secara khusus. Manfaat tersebut seperti:

1. Dapat memberikan pengetahuan baru bagi penulis, karena penulis menggali lebih dalam tentang fenomena penerapan *self-love*, *inner child* dan trauma akibat kekerasan terhadap pola asuh pada kesehatan mental remaja dewasa.

2. Dapat menjadi sarana edukasi tentang tindakan dan perilaku yang tepat agar remaja akhir dapat menolong diri sendiri dengan merawat *inner child*, meningkatkan *self-love* dan terlepas dari trauma.
3. Dapat menjadi sarana edukasi kepada masyarakat khususnya remaja akhir mengenai dampak tindakan kekerasan kepada anak yang dilakukan orang tua.
4. Dapat menjadi bentuk dukungan kepada remaja akhir dalam menerapkan *self-love* dan berdamai dengan diri sendiri akibat trauma dan *inner child* yang terluka.
5. Dapat menjadi sebuah bentuk dukungan terhadap penyintas kekerasan terhadap anak.