

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

*Self improvement* (perbaikan diri sendiri) adalah salah satu cara memperkuat rasa percaya diri terhadap karakter diri kita. Tetapi banyak perempuan yang merasa kurang percaya diri sehingga menimbulkan rasa ketidakpercayaan diri atau yang biasa disebut *insecure* [1]. Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan suatu kondisi ketika seseorang merasa tidak *secure* atau aman, menganggap dunia sebagai tempat yang tidak aman dan manusia di sekitarnya bisa berbahaya dan egois [2]. Orang yang mengalami *insecure* biasanya merasa ditolak dan terisolasi, khawatir, pesimistis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, dan egois. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan aman (*secure*) dengan berbagai cara. Hal ini memang dapat menimpa siapa saja dan kapan saja, terlebih khusus perempuan sebagai makhluk yang mengikuti tuntutan ideal atau mengikuti standar umum agar terlihat sempurna. Tetapi, bagi sebagian besar perempuan penampilan adalah hal yang menunjukkan jati diri, karakter, serta ciri khas mereka (identitas).

Meskipun demikian, saat ini banyak perempuan yang merasa tidak puas atau bahkan tidak percaya diri terhadap penampilan mereka, mulai dari bentuk tubuh, wajah, dan beberapa bagian tubuh tertentu. Ketidakmampuan seseorang untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu karena munculnya rasa ketidakpercayaan diri [2]. Di era kebebasan informasi saat ini, banyak perempuan yang mendapatkan stigma negatif dari berbagai sudut pandang salah satunya dari segi fisik. Penulis tertarik dari riset yang ditemui bahwa banyak perempuan yang melakukan kegiatan berbahaya seperti melukai dirinya sendiri, contohnya banyaknya berita yang bermunculan di internet. Saat ini maraknya perempuan khususnya remaja yang melakukan *self-harm* seperti berita yang muncul di Kalteng.co yang berjudul “Maraknya Pelaku *Self-Harm* pada Remaja” [3]. Adapula yang melakukan diet ekstrem karena selalu di *body shamming* sehingga membuat mental seseorang

terganggu. Banyak perempuan di Indonesia yang pernah mengalami *body shamming* seperti pada berita di Lifestyle yang berjudul “Lebih dari 60 Persen Perempuan Indonesia Pernah Mengalami *Body Shamming*” [4]. Begitu juga berita yang diterbitkan oleh Tribun berjudul “Mengenal Anorexia Nervosa, Gangguan Kesehatan Mental yang Penderitanya Terobsesi Ingin Kurus” [5]. Mereka melakukan semua itu karena tidak bisa memenuhi harapan masyarakat Indonesia yang memiliki standar bahwa perempuan di Indonesia harus kurus dan putih. Banyak perempuan yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, sehingga merasa rendah dan tidak pantas. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan mental pada wanita.

Kesehatan mental atau biasa disebut juga dengan *mental health* merupakan suatu keadaan dimana kejiwaan atau keadaan psikologis menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal) [6]. Kesehatan mental sendiri dipengaruhi juga oleh faktor internal dan eksternal, mental seseorang dapat dikatakan sehat jika pengaruh-pengaruh yang masuk kedalam pikiran mereka tersebut dapat mereka olah kembali menjadi semangat, pola pikir yang baik, atau prasangka yang baik. Kesehatan mental merujuk pada cara pola pikir, berperasaan, dan bertindak individu atau seseorang yang efektif dalam menghadapi rintangan akan hidup dan stres kehidupan [7].

Setelah penulis melakukan wawancara dengan Ibu Kurniasih selaku Psikolog dari klinik Sakura dikatakan bahwa setiap hari pasti ada 1-3 pasien yang datang khususnya perempuan remaja untuk konseling memeriksa kesehatan mental. Diantaranya adalah perempuan remaja yang merasa *insecure*. Awal terbentuknya rasa *insecure* itu berawal dari rasa cemas berlebihan atau *anxiety*, dengan begitu jika tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan depresi hingga bipolar. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh-pengaruh yang berdampak pada kesehatan mental seseorang merupakan sebuah hal yang valid dan perlu diterima oleh diri sendiri sehingga alam bawah sadar kita dapat memberikan pola pikir yang baik dan menjadikan diri kita sebagai seseorang yang sehat mentalnya. Fenomena ini dapat

kita minimalisir dengan menerapkan konsep *self-love*. *Self-love* memiliki cara bagaimana seorang menjaga diri sendiri dan kesehatan mentalnya [8]. Walaupun kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh pihak eksternal, namun diri kita sebagai pihak internal memberikan kontribusi yang jauh lebih besar daripada pengaruh eksternal terhadap kesehatan mental kita. Sehingga kita perlu memberikan berbagai afirmasi kepada diri kita agar selalu menjadi individu yang positif serta memiliki kesehatan mental yang stabil dan baik. Hubungan yang kita miliki dengan diri sendiri sangat penting untuk kesehatan diri dan juga untuk membangun hubungan yang sehat dan bahagia dengan orang lain. Selain itu, dengan menerapkan *self-love*, penyakit mental seperti depresi, kecemasan, dan perfeksionisme dapat berkurang. Menurut penelitian Christine Natalie Djogo, masih banyak perempuan yang masih belum bisa menerapkan konsep *self-love* ke dalam diri mereka, salah satu contoh alasannya adalah dimana kurangnya motivasi dari dalam diri sendiri maupun dukungan dari lingkungan sekitar [9].

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwasannya kesehatan mental merupakan suatu kondisi penting di mana keadaan psikologis kita memberikan penyesuaian terhadap berbagai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan. Keterkaitan antara kesehatan mental dengan diri sendiri sangat erat karena segala sesuatu yang berhubungan dengan sebuah kondisi terhadap diri kita yang mampu memahaminya dengan sangat baik adalah diri kita sendiri. Lingkungan sekitar atau orang lain dapat juga mempengaruhi tingkat kesehatan mental kita, namun seperti yang sudah dijabarkan diri kita memiliki kendali yang lebih besar dalam menghadapi segala sesuatu tindakan dari luar diri kita. Maka dari itu diperlukan keselarasan antara pikiran yang baik dengan lingkungan yang sehat untuk menciptakan kesehatan mental yang stabil dan baik.

Dengan begitu dibutuhkan sebuah media dapat menarik perhatian dan juga dapat membantu para perempuan untuk bisa termotivasi menerapkan *self-love* ke dalam diri mereka, yaitu melalui buku ilustrasi yang berisi kata-kata motivasi. Buku ilustrasi adalah buku yang menampilkan *visualisasi* dari suatu tulisan dengan teknik menggambar, melukis, memotret, atau teknik seni rupa lainnya yang lebih menekankan hubungan antara subjek dengan tulisan yang dimaksud daripada

bentuk [10]. Ilustrasi pada sebuah buku bertujuan untuk menggambarkan suatu cerita, tulisan, puisi, atau informasi tertulis lainnya. Diharapkan dengan bantuan dari *visual* ini tulisan tersebut lebih mudah dipahami. Menurut survei Global Web Index, sebagian besar pengguna media sosial di Indonesia cukup tinggi [11]. Namun, menurut data statistik UNESCO, tingkat minat baca di Indonesia cukup rendah, yaitu hanya 0,001%. Dapat diartikan bahwa 1 dari 1.000 orang di Indonesia memiliki minat baca. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi seperti buku ilustrasi yang dirancang untuk meningkatkan *self confidence* pada remaja dan meningkatkan minat baca dengan menciptakan keunikan tersendiri dari buku yang akan menjadi media utama tersebut.

Ilustrasi merupakan salah satu cara penyampaian informasi yang dapat diterima secara efektif dan ringan oleh target segmentasi [12]. Menurut Fleishmen, ilustrasi dapat menjelaskan maksud serta bentuknya bisa berupa gambar realistik [13]. Bentuk yang dipakai bisa disesuaikan dengan kebutuhan, namun intinya adalah bisa menciptakan gaya, menampilkan bentuk ataupun menerjemahkan suatu objek dari sisi yang bersifat emosional dan fisik. Utamanya, ilustrasi tersebut mampu memengaruhi pembaca.

Selain itu saat ini banyak remaja perempuan yang suka mendengar Podcast tentang kehidupan sehari-hari dan itu *relate* dengan diri mereka. Maka dari itu penulis juga berencana untuk membuat sebuah kolaborasi dengan Podcast yang ada di Spotify dengan menggunakan *barcode* yang akan ditujukan ke Spotify untuk menuju ke sebuah episode Podcast yang berhubungan dengan *mental health*. Karena, terdapat sebuah berita yang mengatakan bahwa “Jumlah *Streams* pada *Playlist* dan Podcast dengan Tema *Mental Health* di Spotify Mengalami Peningkatan” [14]. Dinyatakan bahwa Podcast yang mengandung konten tentang *self-help* dan *self-care* mengalami lonjakan *streams* sebesar 122%. Layanan *streaming* musik Spotify juga menganggap kesehatan mental saat ini sebagai hal yang perlu diperhatikan dan dipedulikan.

Terdapat contoh Podcast yang dapat didengarkan seperti Paradigma Remaja yang diisi oleh Larasati Marutika dan Caroline T. Karena ketertarikannya akan kesadaran pada *mental health*, terbentuklah Podcast Paradigma Remaja. Pada

Podcast tersebut membahas tentang masalah isu-isu sosial, *mental health*, serta motivasi. Salah satu judul episode yang membahas tentang *insecurity* adalah “*Insecurity Melalui Kacamata Sosial Media Influencer*”. Adapula salah satu judul Podcast episode yang membahas tentang *insecurity* yang berjudul “*Gimana sih Cara Self Love?*”. Selain terdapat Podcast, terdapat *quotes* juga pada buku ilustrasi “*Women and Happiness*”. Menurut Lexico *quotes* memiliki arti kutipan dari sebuah teks, kumpulan data yang diambil dari buku yang dianggap menarik dan berguna. Kegunaan penulisan *quotes* adalah untuk mendukung argumen atau pendapat dari penulis [15]. *Quotes* dalam buku atau ilustrasi gambar untuk memberikan motivasi, inspirasi, pengingat, atau mendukung makna dari ilustrasi gambar tersebut. *Quotes* dapat dipilih dari berbagai bagian buku yang mengandung pesan motivasi, kebahagiaan, dan kepercayaan diri. Dengan mencantumkan *quotes* yang kuat dan inspiratif pada buku ilustrasi, pembaca akan merasa terinspirasi dan mendapatkan pengingat positif dari setiap halaman buku.

Buku ilustrasi yang akan dibuat oleh penulis akan berkolaborasi dengan Podcast dari Paradigma Remaja dalam buku ilustrasi *Women and Happiness*. Di dalam buku ilustrasi tersebut berisikan Podcast agar para pembaca tidak mudah bosan karena terlalu banyaknya tulisan. Diharapkan dengan adanya buku ilustrasi yang akan penulis buat dapat berguna sebagai *stress release* untuk meningkatkan *self confidence* para perempuan yang merasa *insecure*.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Adapun rangkuman dari rumusan masalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagaimana merancang buku ilustrasi bertema “*Women and Happiness* untuk meningkatkan *self confidence* pada remaja”?

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Merancang buku ilustrasi bertema “*Women and Happiness* untuk meningkatkan *self confidence* pada remaja” sebagai media motivasi untuk perempuan yang merasa tidak percaya diri.

#### 1.4 BATASAN PERANCANGAN

Berdasarkan dari hasil identifikasi. Maka diperlukannya batasan masalah dalam perancangan buku ilustrasi “*Women and Happiness* untuk meningkatkan *self confidence* pada remaja”, yaitu:

1.4.1 Merancang buku ilustrasi “*Women and Happiness* untuk meningkatkan *self confidence* pada remaja”

1.4.2 Buku ilustrasi memuat konten Podcast yang berhubungan dengan *mental health*

1.4.3 Merancang media pendukung menuju buku ilustrasi seperti *reels* Instagram, *story* Instagram, *post* Instagram, poster, dan totebag.

#### 1.5 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat untuk keilmuan DKV

Dapat digunakan untuk menambah karya tulis ilmiah mengenai perancangan media buku ilustrasi melalui tinjauan secara visual.

b. Manfaat untuk Institusi

Pada perancangan ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mendukung visi Institut Teknologi Telkom Purwokerto untuk berperan dalam masyarakat khususnya pada bidang *Health Care*.

c. Manfaat untuk Masyarakat

Dapat memberitahu pada masyarakat khususnya perempuan bahwa melakukan hal seperti menyiksa diri sendiri karena merasa *insecure* merupakan hal yang tidak baik. Sehingga dapat membuat perempuan yang merasa *insecure* untuk selalu berfikir positif dan meningkatkan rasa kepercayaan diri.