

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Manusia berperan sebagai makhluk sosial yang memiliki pandangan serta respon terhadap permasalahan dengan cara yang beragam. Hal tersebut dipengaruhi dari *self-compassion* yang individu miliki. *Self* di sini artinya diri sendiri dan *compassion* artinya belas kasih, Sehingga *self-compassion* dapat diartikan menyayangi diri sendiri. *Self-compassion* berfungsi untuk meningkatkan emosi positif individu yang ada dalam dirinya (Ariska dkk. 2020).

Masa dewasa awal dapat dianggap sebagai masa yang sulit bagi individu, sebab dalam masa tersebut individu dituntut agar melepaskan ketergantungan terhadap orang tua sekaligus mencoba untuk mandiri. Di masa dewasa awal juga merupakan masa untuk mulai bekerja serta memulai hubungan dengan lawan jenis. Pada masa ini terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lain. Untuk beberapa individu, menemukan tempat di masyarakat serta berkomitmen untuk hidup yang lebih stabil akan memerlukan waktu lebih lama dari yang dibayangkan. Banyak individu yang masih mengeksplorasi jalur karier yang individu ingin ambil, hidup menyendiri, hidup berpasangan atau hidup menikah, serta ingin menjadi individu yang sesuai dengan keinginannya (Santrock 2010).

Pada masa dewasa awal, individu mulai mengalami permasalahannya sendiri. Hal ini dapat bersumber dari lingkungan terdekatnya seperti dari keluarga, teman, ataupun media sosial. Permasalahan yang paling sering dihadapi oleh individu di usia dewasa awal adalah standar kecantikan yang sangat berbeda dengan diri individu seperti warna kulit yang ideal untuk perempuan, berat badan yang ideal adalah sekian kilogram ataupun tinggi badan yang ideal untuk pria. Hal inilah yang terkadang mendasari konflik batin individu dengan fenomena yang terjadi di sekelilingnya. Awalnya, individu biasanya tidak begitu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu individu akhirnya menyadari bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Biasanya individu mulai menyadari ketika banyak menghabiskan waktu di media sosial. Individu tersebut mulai sadar ketika melihat fenomena nyata seperti popularitas seseorang ditentukan

berdasarkan stigma masyarakat tentang seberapa bernilainya seseorang sehingga dapat mencapai kepopuleritasan yang ternyata tidak ada di dirinya. Misalnya, untuk wanita harus memiliki warna kulit yang putih dan bersih, perut yang rata, rambut lebat yang panjang. Ataupun pria harus memiliki bentuk tubuh yang proporsional, tinggi yang di atas rata-rata, berpenghasilan banyak, dan lainnya.

Perbedaan ini sebenarnya bukanlah sebuah kewajiban ataupun sebuah keharusan yang dimiliki seseorang. Perbedaan tersebut dirasakan sebagai tuntutan yang pada akhirnya membuat individu merasa kecil dan tidak berharga. Individu akan merasa tidak percaya diri dengan dirinya dan dengan apa yang dirinya miliki. Individu yang merasa dirinya tidak memiliki standar yang sama dengan masyarakat umumnya akan menarik dirinya dari masyarakat, memiliki rasa percaya diri yang rendah, cenderung melihat dirinya sebagai individu yang tidak berguna, bahkan tidak dapat menyadari potensi yang ada pada dirinya. Permasalahan ini dapat diatasi dengan menggunakan *self-compassion*.

Self-compassion memiliki definisi sebagai sikap kasih sayang terhadap diri sendiri, mengharuskan individu untuk mengenali penderitaannya sendiri. Individu tidak dapat digerakkan oleh rasa sakit sendiri jika individu bahkan tidak mengakui bahwa rasa sakit itu ada sejak awal (Neff 2011). *Self-compassion* berperan untuk memberi kasih sayang bukan hanya untuk individu lain namun juga untuk diri sendiri (Neff 2003). Usaha dan perjuangan yang dilakukan oleh individu dewasa awal dalam usaha untuk memperbaiki diri tentu saja tidak terlepas dari faktor yang terdapat di lingkungannya. Neff (dalam Albertson, Neff & Dill-Shackleford 2014) menjelaskan bahwa *self-compassion* berarti tidak terpuruk oleh penderitaan dan memperlakukan diri sendiri dengan baik serta empati terhadap diri sendiri seperti memperlakukan teman baik.



Gambar I. 1 Ilustrasi *Self-compassion*

Sumber: <https://3k8pb633fck715pnk94793lq-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Self-compassion-mirror.jpeg>

Diakses Pada (08/01/2022)

Self-compassion tidak memaksa seseorang untuk hanya fokus pada keputusan emosional yang membuatnya melupakan masalah yang sedang dihadapinya. *Self-compassion* bukan tentang pembentukan kesenangan atau kenyamanan, tetapi tentang mengambil inisiatif untuk membawa perubahan positif (Neff 2007). Saat individu sudah mampu untuk menerima kekurangan dari dirinya, mereka akan mulai melanjutkan hidupnya dengan energi positif dan menyebarkan energi positif tersebut ke orang sekitarnya. Melalui *self-compassion* individu juga mampu untuk merubah pola pikirnya dan meyakinkan dirinya untuk selalu bersyukur atas dirinya, rasa kebersyukuran tersebut dapat menjadi kekuatannya untuk terus melanjutkan hidupnya meskipun kenyataannya hidup dengan pandangan yang berbeda oleh masyarakat lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka urgensi dari penulisan ini adalah sebagai upaya untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang *self-compassion* sehingga individu yang sedang mengalami kondisi mental yang buruk dan terfokus pada masalah yang dihadapi dapat mencari jalan keluar dengan penyampaian informasi dan pemahaman tentang *self-compassion* agar meningkatkan rasa kebersyukuran dan kebahagiaan.

I.2. Identifikasi Masalah

Setelah pemaparan latar belakang sebelumnya, maka identifikasi masalah yang mampu diuraikan antara lain:

- Kurangnya varian pembahasan mengenai *self-compassion*
- Banyaknya masyarakat yang menerapkan kasih sayang kepada orang lain tetapi tidak untuk diri sendiri
- Minimnya sumber informasi melalui media cetak yang membahas *self-compassion*

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya, maka mampu ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah dari perancangan ini yakni “Bagaimana cara menginformasikan *self-compassion* sebagai upaya mengoptimalkan pengetahuan dan penerapan pada dewasa awal?”

I.4. Batasan Masalah

Supaya perancangan ini dapat lebih terfokus serta tidak keluar dari pembahasan dimaksudkan, maka perancangan ini akan membataskan ruang lingkup perancangan, yaitu:

- Batasan Objek

Batasan objek pada perancangan *self-compassion* ini adalah perancang ingin merancang adakah sikap kasih sayang kepada diri sendiri dalam diri individu. Perancang menganggap variabel ini penting karena sikap *self-compassion* sangat berguna untuk meningkatkan banyak hal-hal positif ke dalam diri individu.

- Batasan Subjek

Batasan subjek pada perancangan ini adalah usia dewasa awal. Perancang merasa usia dewasa awal merupakan usia prima karena individu sudah mulai mengenali dirinya sendiri. Perancang menganggap bahwa *self-compassion* mampu memiliki manfaat positif untuk individu pada usia dewasa awal, sehingga usia dewasa sangat cocok untuk perancangan ini.

- Batasan Tempat dan Waktu

Batasan tempat dan waktu perancangan ini adalah di kota-kota besar di Indonesia dan perancangan ini dimulai dari 1 November 2021 hingga 27 Agustus 2022.

1.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

1.5.1 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ini adalah menginformasikan *self-compassion* agar meningkatkan energi positif, memperkuat mental dan merubah pola pikir yang buruk menjadi lebih baik. Hal ini dilandaskan karena buruknya pola pikir yang menetap dapat membuat individu mengalami kondisi makin buruk baik secara fisik maupun kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dengan adanya perancangan mengenai informasi *self-compassion* dapat mampu membantu individu untuk keluar dari permasalahan dan meningkatkan harapan untuk berbahagia.

1.5.2 Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan adalah menambah wawasan, pengetahuan dan sebagai cara untuk meningkatkan harapan berbahagia, dampak perancangan informasi *self-compassion* berupa peka dalam memahami permasalahan dan menjadi salah satu cara yang baik untuk keluar dari permasalahan yang sebelumnya sulit untuk diselesaikan. Perancangan ini juga berdampak kepada masyarakat secara umum, karena dalam hal ini dengan menyanyangi diri sendiri akan menimbulkan energi positif bagi individu dan energi positif tersebut dapat disebarkan kepada individu lainnya.