

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self-compassion atau belas kasih diri secara umum didefinisikan sebagai kasih sayang diri dan merupakan adaptasi konsep baru dari filosofi Budha (Karinda, 2020). *Self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang memiliki arti rasa belas kasih ketika seseorang menderita (Echols & Shadily, 2000), rasa kasih sayang yang dirasakan ketika melihat orang menderita yang membuat rasa ingin memahami dan membantu (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Sedangkan *self* berarti diri sendiri (Echols & Shadily, 2000). Jadi, *self-compassion* berarti sikap kebaikan serta perhatian yang diarahkan pada diri sendiri saat mengalami permasalahan atau penderitaan dalam kehidupan. *Self-compassion* merupakan sikap keterbukaan diri sendiri terhadap penderitaan yang sedang dialami, rasa kasih sayang serta peduli kepada diri sendiri, tidak menghakimi kegagalan serta kekurangan dalam diri, hingga memaknai suatu kejadian sebagai suatu pengalaman yang dialami setiap manusia (Neff, 2003).

Peningkatan *self-compassion* dapat mengurangi tingkat stres. Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami stres adalah *emerging adult* 18-25 tahun. Hal ini karena adanya *early adulthood crisis* yang merupakan krisis permasalahan selama perkembangan *emerging adult* yaitu transisi dari remaja ke dewasa awal. Menurut Nelson (2005), *emerging adult* merupakan salah satu kelompok umur yang rentan depresi karena sedang berada pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal dengan penuh perubahan serta ketidakstabilan.

Selama beberapa tahun, *early adulthood crisis* semakin meningkat dan dirasakan pada *emerging adult* (Amanda, Roswiyani & Satyadi, 2021). Berdasarkan penelitian Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2019) yang dilakukan kepada 219 peserta berusia 18-25 tahun di Indonesia, ditemukan tingginya krisis dewasa awal dengan rata-rata dari krisis dewasa awal perempuan yaitu 54,63%

dan rata-rata dari krisis dewasa awal laki-laki yaitu 54,86%. Penelitian ini mengemukakan bahwa periode krisis pada dewasa baru atau dewasa awal dapat memicu potensi munculnya stres. Sehingga, periode krisis dewasa awal yang tinggi dapat memicu stress yang lebih tinggi. Selain itu, menurut penelitian Karinda (2020) di Indonesia, walaupun sudah ada yang memiliki *self-compassion* tinggi, terdapat sebesar 47,3% laki-laki dan sebesar 46,4% perempuan atau hampir setengah peserta penelitian yang masih memiliki *self-compassion* rendah.

Penelitian Amanda, Roswiyani & Satyadi (2021) dilakukan kepada *emerging adults* (18-25 tahun) dengan 66,4% domisili dari DKI Jakarta dan 33,6% di luar DKI Jakarta. Hasil penelitian secara rinci menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan signifikan dengan stres ketika menghadapi permasalahan. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin rendah tingkat stres, begitupun sebaliknya. Hal ini karena *self-compassion* dapat memberikan respons yang penuh belas kasih dalam menghadapi stres. Permasalahan secara spesifik yang dapat dibantu dengan *self-compassion* menurut penelitian adalah kesulitan menghadapi transisi dan perubahan, permasalahan keluarga, studi, tuntutan persaingan, ketidakpastian pada masa depan, hingga hubungan pertemanan, romansa, pekerjaan, dan keuangan. Sehingga penelitian menyimpulkan bahwa *self-compassion* terbukti dapat menjadi strategi koping bagi *emerging adult* dalam menghadapi permasalahan krisis dewasa muda.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa berusia *emerging adults* (18-25 tahun) di Indonesia, dimana *self-compassion* dapat membuat *distress* atau stres bersifat negatif secara umum maupun berdasarkan dimensinya seperti hilangnya kepercayaan diri, gejala kecemasan/depresi, dan disfungsi sosial lebih rendah, (Rahmandani, La kahija, & Salma, 2021).

Berbagai data di atas menunjukkan bahwa *emerging adult* membutuhkan informasi tentang *self-compassion*. Namun, media informasi tentang *self-compassion* di Indonesia masih kurang. Berdasarkan survei penulis pada toko buku gramedia.com, baru hanya ada satu buku yang membahas tentang *self-*

compassion dan hanya tersedia dalam bahasa Inggris. Selain itu, banyak informasi dalam media seputar psikologi atau *self-help* yang dianggap kurang kredibel. Hal ini karena menurut Paul (2001), banyak informasi dan nasihat *self-help* yang pada kenyataannya tidak berdasarkan riset atau penelitian yang bersifat empiris dan terkadang tertinggal zaman. Padahal, penting bagi *emerging adult* untuk mengetahui informasi *self-compassion* dan cara penerapannya dengan benar.

Hal ini karena *self-compassion* dibutuhkan untuk mengurangi tingkat stres. Amanda, Roswiyani & Satyadi (2021) menyatakan tingkat *self-compassion* seseorang yang rendah dapat membuat tingkat stres semakin tinggi. Stres berkepanjangan dapat membuat dampak negatif bagi *emerging adult* seperti kepercayaan diri yang kurang, *panic attack*, *anxiety disorders*, hingga berujung depresi. Dapat disimpulkan dari berbagai data yang sudah dijabarkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang menerapkan *self-compassion* dapat menyebabkan kurangnya tingkat *self-compassion*, sehingga memicu tingkat stress yang lebih tinggi dan dapat berujung depresi jika tidak ditangani.

Berdasarkan permasalahan yang ada, dibutuhkan perancangan media informasi *self-compassion* untuk dapat membantu menginformasikan *emerging adult* seputar belas kasih diri. Menurut Coates & Ellison (2014), media informasi dapat berfungsi untuk memandu audiens untuk mempelajari suatu informasi. Konten media informasi *self-help* harus menggunakan riset yang kredibel agar dapat menginformasikan tentang *self-compassion* secara akurat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang buku informasi *self-compassion*?

1.3 Batasan Masalah

Media informasi yang dibuat sebatas tentang *self-compassion*. Stres yang dihadapi seputar *distress* (stres bersifat negatif). Segmentasi perancangan dibatasi sebagai berikut.

1. Demografis

- a. Jenis kelamin : Pria dan Wanita
- b. Usia : *Emerging adults*: 18-25 tahun (Kelompok umur menurut Jeffrey Arnett, 2000)
- c. Pendidikan : \geq SMA, \geq S1
- d. Pekerjaan : Pelajar, mahasiswa, pekerja muda (karyawan dll), dan sebagainya
- e. Kelas Ekonomi : SES B-A

- ## 2. Geografis
- : DKI Jakarta (Menurut *The Least and Most Stresful Cities Index (2021)*, Jakarta merupakan peringkat 9 dari 10 kota yang paling membuat stres di dunia)

3. Psikografis

- a. Merasa belum mengasahi diri sendiri ditengah permasalahan.
- b. Ingin mengetahui tentang *self-compassion*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media informasi *self-compassion*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dibagi menjadi tiga bagian: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

Perancangan diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Bagi Penulis

Penulis dapat menerapkan berbagai ilmu desain yang telah didapatkan dengan membuat perancangan sekaligus memenuhi persyaratan Tugas Akhir dan mendapatkan gelar S.Ds dan menambah portfolio.

1.5.2 Bagi Orang Lain

Perancangan dapat memberikan informasi kepada orang lain terkait *self-compassion*.

1.5.3 Bagi Universitas

Mahasiswa dapat menggunakan perancangan tugas akhir yang disusun penulis sebagai referensi dalam pengerjaan tugas.

