

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Self-sabotage* merupakan pola perilaku atau pola pikir yang tanpa disadari dapat menghambat seseorang dalam mencapai tujuan jangka panjangnya. Fenomena ini sering kali muncul dalam bentuk tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti: prokrastinasi, perfeksionisme, menjalin hubungan tidak sehat, melakukan negatif *self-talk*, takut gagal, kehilangan motivasi, hingga menutup diri dari orang lain. Pola-pola tersebut dapat berdampak pada menurunnya performa individu baik dalam kehidupan sosial maupun akademis (Setiawati et al., 2024, h.38; Zhang, 2022, h.2). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam jurnal Nurhaliza & Sahputra (2024), kebiasaan menunda pekerjaan menjadi salah satu indikator paling umum yang dilakukan secara tidak sadar oleh generasi muda, terutama mahasiswa. Mereka cenderung menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir menjelang tenggat waktu, yang akhirnya menghasilkan pekerjaan yang kurang optimal (Nurhaliza & Sahputra, 2024, h.162). Sayangnya, perilaku ini kerap dianggap sebagai kebiasaan biasa sehingga tidak sedikit yang terjebak dalam siklus yang berulang tanpa menyadari dampaknya terhadap kualitas hidup mereka.

Berdasarkan kuesioner yang dibuat pada 10 Februari 2025 dan diisi oleh 103 responden berusia 18-25 tahun yang sebagian besar (78%) berdomisili di Jabodetabek, ditemukan bahwa 68,5% responden sudah familiar dengan istilah *self-sabotage*. Selain itu, sebanyak 50 responden menyatakan bahwa kebiasaan prokrastinasi yang bagian dari *self-sabotage* berdampak pada kualitas hidup mereka. Prokrastinasi juga diidentifikasi sebagai perilaku yang paling menghambat mereka dalam mencapai kesuksesan pribadi. Namun sebanyak 63% responden mengaku belum mencari solusi untuk mengatasi kebiasaan *self-sabotage*.

*Self-sabotage* banyak dibahas dalam bentuk buku *self-help* seperti *The Mountain Is You* karya Brianna Weist (2020) dan juga buku yang menyediakan kuis

*self-assessment* yaitu *Stop Self-Sabotage* karya dr. Judy Ho, PHD (2019). Buku-buku ini adalah buku cetak yang dapat diperoleh secara *online* dan *offline*. Dalam *FGD* yang dilakukan pada 21 Februari 2025 dengan tujuh partisipan mengungkapkan bahwa mereka jarang membeli buku *self-help* dan lebih memilih untuk mencari informasi melalui aplikasi atau *website*. Namun, belum ada *platform* digital yang membahas *self-sabotage* yang berkaitan dengan konten-konten lokal yang lebih dekat dengan kehidupan keseharian mereka. Jika tidak disadari dan dipahami, perilaku menyabotase diri ini dapat merusak kinerja akademik maupun kondisi psiko-emosional, serta dapat mempengaruhi harga diri mereka, yang merupakan sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri (Zhang, 2022, h.2; Burns, 1979, h.58).

Hal tersebut mendasari penelitian yang dilakukan untuk merancang *website* tentang dampak mentalitas *self-sabotage* yang dirancang untuk bersifat personal dan *human-centered*. *Platform* digital yang akan dikembangkan bertujuan untuk menyajikan informasi agar target memahami tentang *self-sabotage* dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari dengan menghadirkan konten yang *relatable* dan solutif terhadap perilaku *self-sabotage*. Perancangan ini diharapkan dapat mengedukasi individu dalam mengenali pola *self-sabotage* sehingga dapat berkontribusi dalam upaya mencegah sebelum perilaku tersebut berkembang lebih parah dan berdampak negatif dalam kehidupan mereka.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan topik yang diangkat oleh penulis, berikut adalah beberapa poin masalah yang dapat diidentifikasi penulis:

1. Banyak kalangan muda yang kurang menyadari dampak perilaku *self-sabotage* yang dapat menghambat pencapaian tujuan hidup mereka.
2. Tidak tersedianya *website* lokal yang dapat meningkatkan kesadaran tentang *self-sabotage*.

Dari kedua rumusan masalah tersebut, maka dapat ditarik untuk pertanyaan penelitian berupa: Bagaimanakah pemanfaatan platform digital

informasi dalam bentuk *website* dapat membantu generasi muda mengingat bahwa perilaku *self-sabotage* dapat mengganggu kehidupan mereka di masa depan?

### **1.3 Batasan Masalah**

Perancangan ini ditujukan pada masyarakat berdomisili di Jabodetabek yang tengah dalam fase perubahan dari remaja ke dewasa sehingga mereka menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dalam akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial (18-25 tahun), pendidikan minimal SMA, SES B-A, yang sering melakukan prokrastinasi, perfeksionis, dan sering takut gagal namun menganggapnya sebagai kebiasaan biasa, serta memiliki kepercayaan diri yang rendah.

### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang sebuah *platform* digital informasi yang bertujuan untuk membantu orang-orang khususnya kalangan muda untuk mengenali dan memahami dampak dari perilaku *self-sabotage*. *Platform* ini akan menyediakan informasi terkait *self-sabotage* seperti kuis mendukung pengguna dalam mengidentifikasi tingkat *self-sabotage* yang mereka alami, forum diskusi, dan informasi lebih lanjut tentang *self-sabotage*. *Platform* digital ini dibuat oleh penulis dengan harapan dapat membantu pengguna untuk mencapai potensi maksimal mereka dan menghindari hambatan-hambatan yang disebabkan oleh perilaku *self-sabotage* demi masa depan mereka.

### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu manfaat teoretis dan praktis:

#### **1. Manfaat Teoretis:**

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi tentang mentalitas *self-sabotage* dan dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengembangan *platform* informasi, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana desain dapat digunakan

untuk menyampaikan informasi psikologis yang kompleks kepada kalangan muda.

## 2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual khususnya membahas materi mentalitas *self-sabotage* dan dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana media digital informasi dapat digunakan untuk sarana informasi untuk audiens dalam mengenali dan memahami *self-sabotage*.

