

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self-Loathing merupakan perasaan membenci diri sendiri yang membuat seseorang untuk mengkritik dirinya secara berlebihan karena merasa tidak cukup baik (Fadli, 2023). Menurut Aguirre (2026) penyebab utamanya meliputi trauma masa lalu, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan pembicaraan diri yang negatif. Kondisi ini dapat diperburuk oleh komentar negatif berulang, kegagalan mencapai tujuan, standar diri yang tidak realistik, serta pola asuh orang tua yang otoriter (Fadli, 2023; Selemin, 2024). Aguirre (2026, h.38) juga menambahkan bahwa penderita *self-loathing* cenderung terpaku oleh sisi negatif meskipun sedang atau telah mengalami hal positif.

Kemudian pada artikel yang ditinjau oleh Erin Mutiara Naland M.Psi., menjelaskan bahwa *self-loathing* meningkatkan risiko stres, gangguan makan, hingga perilaku menyakiti diri dan depresi (Friyanka, 2023). Penelitian oleh Lieberman et al., (2023) juga menemukan bahwa kondisi ini dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Dapat disimpulkan bahwa *self-loathing* dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis serius. Di Indonesia, Maghfiroh et al., (2025) melaporkan 4 dari 10 masyarakat pernah melakukan perilaku menyakiti diri, dengan kelompok usia 18-24 tahun paling rentan. Data nasional mendukung temuan ini, di mana Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat prevalensi depresi tertinggi pada rentang usia 15-24 tahun (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan data Imran Pambudi, Direktur Pelayanan Kesehatan Kelompok Rentan Kemenkes RI, hasil skrining kesehatan jiwa menunjukkan bahwa DKI Jakarta memiliki kasus depresi yakni sebesar 9.3% atau setara dengan 1,023,977 jiwa dari total 11 juta penduduk, dengan kelompok ini berisiko melakukan tindakan menyakiti diri atau bunuh diri (Sagita, 2025; @dukcapiljakarta, 2025). Penelitian lain di Universitas Negeri Jakarta juga menemukan bahwa hampir seluruh

responden mahasiswa yakni 181 dari 186 mengalami *self-loathing* (Ramadani, 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-loathing* merupakan fenomena yang cukup umum terjadi dan berpotensi serius. Jika diabaikan, kondisi ini dapat berkembang menjadi ancaman yang meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri ataupun mengakhiri hidupnya.

Di Indonesia, kesadaran mengenai *self-loathing* masih sangat minim. Hingga kini, belum ada kampanye khusus yang membahas isu ini, dan pembahasan hanya muncul melalui *talk show* seperti yang diselenggarakan oleh Airlangga Safe Space dan Universitas Ahmad Dahlan. Sebagian besar kampanye kesehatan mental masih berfokus pada peningkatan kesadaran umum agar masyarakat tidak malu, ragu, atau takut dalam mendeteksi masalah kesehatan mental seperti kampanye Dinas Kesehatan Tangerang yang berjudul “Peduli Kesehatan Mental”.

Walaupun begitu, di Indonesia kesehatan mental masih memiliki pandangan negatif, masyarakat enggan membicarakan atau mencari pertolongan, karena takut diberi label yang negatif, dan juga gangguan mental masih dianggap suatu kegagalan atau kelemahan (Antika et al, 2025). Oleh karena itu, diperlukan media persuasi berupa kampanye sosial, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan bahayanya *self-loathing*.

Dalam perancangan kampanye sosial, Desain Komunikasi Visual (DKV) berperan penting dalam memperkuat efektivitas pesan kampanye sekaligus membuat kampanye lebih menarik dan mudah dipahami oleh audiens, terutama untuk kelompok individu SES C yang umumnya memiliki tingkat literasi yang rendah (Taylor et al., 2023). Penelitian oleh Wulandari et al., (2025) menunjukkan bahwa penggunaan DKV dalam merancang kampanye sosial terbukti efektif, meningkatkan pemahaman dan partisipasi audiens melalui media seperti infografis, poster, dan materi presentasi. Dengan demikian, penerapan DKV pada kampanye *self-loathing* diharapkan dapat meningkatkan daya tarik, memperjelas pesan, serta memotivasi perubahan perilaku audiens. Tujuan kampanye ini adalah meningkatkan kesadaran akan bahayanya *self-loathing*, dengan target individu yang berusia 18-24 tahun, SES C, dan berdomisili di Jakarta Pusat.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada latar belakang diatas, masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Pandangan negatif, masyarakat enggan membicarakan atau mencari pertolongan, karena takut di label negatif, dan juga gangguan mental masih dianggap suatu kegagalan atau kelemahan.
2. Di Indonesia, kesadaran mengenai *self-loathing* masih sangat minim. Belum ada kampanye yang secara khusus membahas *self-loathing* secara spesifik.

Dari kedua pernyataan ini penulis dapat merumuskan sebuah pertanyaan utama yang menjadi acuan dari perancangan yakni Bagaimana perancangan kampanye untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahayanya *self-loathing*?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini difokuskan kepada kelompok dewasa muda, yang berumur 18-24 tahun, SES C, bertempat tinggal di Jakarta, tepatnya Jakarta Pusat yang berfokus kepada kebutuhan pokok dibanding gaya hidup mewah, dewasa muda yang perfeksionis, sering merasa dirinya kurang dibanding orang lain, keras terhadap diri sendiri, dan kepada dewasa muda aktif dalam menggunakan sosial media. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Design Thinking*. Dalam penelitian ini, ruang lingkup perancangan dibatasi pada pengenalan, gejala, penyebab, dampak, serta cara mengatasi dan pencegahannya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Dengan merujuk pada rumusan masalah, penulis akan membuat perancangan kampanye untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahayanya *self-loathing*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini mampu menghasilkan dampak positif, baik dalam teoritis dan juga praktis, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan pada program studi Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam membahas materi terkait dengan perancangan kampanye untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahayanya *self-loathing*. Kemudian penulis juga berharap penelitian ini dapat memberi kontribusi pada literatur mengenai meningkatkan kesadaran mengenai bahayanya *self-loathing*. Selanjutnya penulis berharap penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran akan bahayanya dari *self-loathing*.

2. Manfaat Praktis:

Penulisan tugas akhir ini disusun guna memenuhi persyaratan akademik untuk kelulusan untuk menyelesaikan program studi Desain Komunikasi Visual dan juga untuk memperoleh gelar Sarjana Desain. Kemudian penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai sumber referensi akademis untuk kampus Universitas Multimedia Nusantara khususnya yang membahas materi seputar kesehatan mental. Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat membantu masyarakat dalam mengenali dan meningkatkan kesadaran akan *self-loathing* dan bahayanya. Sehingga kesadaran akan *self-loathing* meningkat dan dapat membantu masyarakat dalam mengenali dan cara mengatasi *self-loathing*.