

Perancangan Kampanye Sosial Bahagia Mencintai Diri untuk Remaja Perempuan di Jakarta

Cindy Yoeveni¹, Anny Valentina², Paula Irma Harjani³

^{1,2,3} Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Tarumanagara
cindy.625160022@stu.untar.ac.id; annyv@fsrd.untar.ac.id; yan50soen@gmail.com

Abstrak— Seluruh remaja perempuan merasa *insecure* dengan bentuk tubuhnya yang tidak normal dan merasa berbeda sehingga menimbulkan sikap iri yang selalu membandingkan dirinya dengan yang lain. Hal ini menimbulkan remaja perempuan kehilangan rasa percaya diri. Padahal mencintai diri merupakan aspek yang paling penting bagi diri sendiri karena memiliki banyak manfaat. Namun masih banyak remaja yang tidak bahagia dengan apa yang dimilikinya, sehingga mengalami krisis kepercayaan diri. Oleh karena itu dalam penelitian ini bertujuan agar remaja perempuan menjadi diri sendiri dan mencintai dirinya sehingga dapat percaya diri. Dalam pengumpulan data menggunakan metode wawancara, penyebaran kuesioner, internet, studi pustaka, observasi, dan FGD (*Focus Group Discussion*), mendapatkan hasil bahwa menjalin hubungan baik dengan diri sendiri terlebih dahulu, dapat membangun hubungan harmonis bersama orang lain. menerima dan mencintai diri sendiri maka akan membuat diri jauh lebih bahagia secara nyata, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri, dan menginspirasi orang lain untuk bahagia dengan apa yang dimilikinya agar dapat percaya diri.

Kata kunci: *Desain Komunikasi Visual; Media Sosial; Self love; Happiness; Self Confidence*

I. PENDAHULUAN

Krisis kepercayaan diri banyak dialami di kalangan remaja perempuan, karena merupakan fase yang memberikan perkembangan dan perubahan dalam dirinya (<http://jurnal.iicet.org/kepercayaan-diri-remaja-serta-faktor-faktor-yang-mempengaruhi>). Rendahnya rasa kepercayaan diri menimbulkan dampak psikologis bagi remaja, hal ini terdapat dua faktor yaitu, faktor *Eksternal* yang berasal dari pihak keluarga ataupun lingkungan sosial, diawali dengan perkataan candaan, ejekan, *bullying*, ataupun komentar negatif yang menyinggung fisik baik disengaja

ataupun tidak disengaja, hal ini dapat menyebabkan tekanan sosial ataupun trauma di masa lalu, dan faktor *Internal* yaitu masalah hormon, hal ini terjadi pada masa pubertas karena perubahan bentuk fisik pada tubuh, perubahan pada sikap dan perilaku remaja perempuan yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut gagal, karena daya tahan fisik menurun dan kritikan bertubi-tubi yang datang dari orang tua dan teman-temannya (Denich & Ildil, 2016:108).

Lembaga dari penelitian *Ypulse* bersama penulis buku *Confidence Code for Girls*, Claire

Shipman dan *Katty Kay*, baru saja menerbitkan sebuah penelitian yang memberikan kesimpulan suram. Dimana pubertas menghilangkan kepercayaan diri mayoritas remaja perempuan, Lewat bukunya, *Shipman* dan *Kay*. Dan hasil penelitian *Dove Girls Beauty & Confidence Report* menemukan 7 dari 10 remaja di Indonesia tidak bisa memaksimalkan potensi terbaik yang ada di dalam dirinya karena merasa tidak percaya diri. Sebanyak 54% remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah. Akibatnya banyak remaja yang memilih untuk menarik dirinya dari pergaulan karena merasa kurang percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya. Padahal memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri sama pentingnya dengan menjalin hubungan dengan orang lain. Menjalinkan hubungan baik dapat dimulai dengan mencintai diri (*self-love*), dan rasa percaya diri akan muncul ketika memiliki pandangan yang baik terhadap kepribadian diri. Oleh karena itu dalam penelitian ini bertujuan agar remaja perempuan memulai untuk bahagia mencintai segala hal yang dimiliki.

II. METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 6 metode yaitu,

metode wawancara dengan target sasaran, sekitar 30 remaja perempuan, yang berusia 16 – 21 tahun, dan wawancara dengan ahli *psychology* bertujuan untuk melengkapi data-data tertulis yang diperlukan, metode penyebaran kuesioner *Google form* kepada target remaja perempuan bertujuan untuk mengetahui lebih mengenai data-data yang diperlukan, metode internet dari situs *web* bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai mencintai diri (*self love*), metode studi pustaka bertujuan untuk memperoleh informasi melalui jurnal, ataupun *e-book* yang dapat menunjang analisa serta teori yang dipakai sebagai pendukung dalam mencari konsep perancangan, Metode observasi melakukan pengamatan terhadap khalayak sasaran bertujuan untuk mendapatkan informasi lebih tentang khalayak sasaran dan metode FGD (*Focus Group Discussion*) bertujuan untuk mengetahui pendapat dan memperdalam *consumer insight* dari khalayak sasaran.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

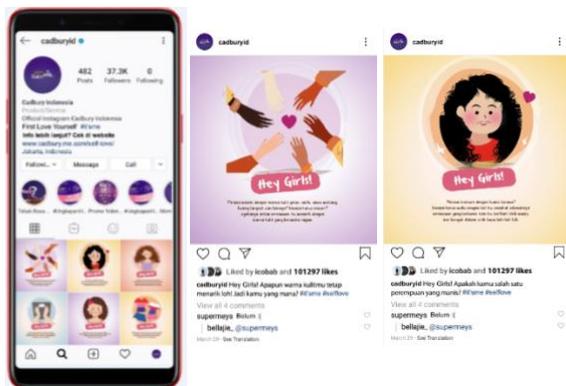
Dari hasil analisis pada khalayak sasaran yaitu, sejumlah 30 remaja perempuan usia 16 – 21 tahun, seluruhnya mencapai 100% remaja perempuan merasa tidak percaya diri atau *insecure* dengan bentuk fisiknya, karena

merasa berbeda setelah membandingkan dirinya dengan orang lain. Para remaja perempuan pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan seperti perundungan atau *bullying*, ejekan, candaan di lingkungan sosial ataupun di lingkungan keluarga yang diawali dengan perkataan yang menyinggung fisik baik disengaja ataupun tidak sehingga membuat para remaja perempuan kehilangan rasa percaya diri. Ketika para remaja kehilangan rasa percaya dirinya mereka akan melakukan hal-hal seperti, menyalahkan dirinya sendiri, berpikir secara berlebihan (*Overthinking*) dengan asumsi orang lain, dan memikirkan berlarut-larut sehingga membuat dirinya tidak bisa tidur dan stress, dan lebih memilih untuk menghindari ataupun menjauh sehingga mengurungkan diri untuk merenung dan menenangkan diri dengan

perasaan sedih hingga menangis, akibatnya membuat mereka memikirkan cara ataupun jalan keluar yang tidak logis. Dari seluruh hasil remaja yang sudah diwawancarai mendapatkan Insight yaitu *HALU*, Rasa yang tidak sesuai dengan kenyataan dialami pada setiap remaja perempuan yang merasa dirinya tidak percaya diri (*insecure*), mereka seringkali

merasa berbeda ataupun tidak normal, tidak ideal dengan bentuk tubuhnya, merasa tubuhnya tidak bagus ataupun tidak sempurna, sehingga menimbulkan sifat iri terhadap orang lain dan selalu membandingkan dirinya untuk menjadi orang lain. Karena remaja belum mencintai dirinya dan tidak bahagia dengan apa yang ada pada dirinya, maka menghasilkan *big idea* yaitu, *F.L.Y (First Love Yourself)* tidak perlu untuk menjadi seperti orang lain, tetapi mulailah untuk menerima dan mencintai diri terlebih dahulu, maka akan membuat diri jauh lebih bahagia secara nyata dan percaya diri. Dengan mencintai diri (*self-love*) dapat memperoleh banyak manfaat dan keuntungan untuk diri sendiri sehingga menimbulkan rasa percaya diri. Dengan lima seri *key visual*.

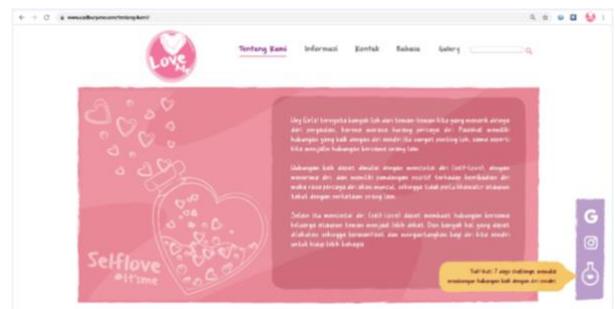
Setelah tahapan *Awareness* khalayak sasaran diarahkan pada proses *Appeal* dengan manfaat mencintai diri dapat membuat bahagia, sehingga ditahapan ini menggunakan media *instagram feeds* yang terdapat konten-konten mengenai informasi manfaat mencintai diri, motivasi atau tips positif mengenai diri, serta manfaat coklat. Sehingga Khalayak sasaran tertarik untuk mengetahui informasi dengan lanjut dengan mengunjungi *microsite* di bio Instagram.



Gambar 4. Akun Feeds Instagram

Sumber : Penulis,2020

Pada tahapan *Ask* media *microsite* sebagai media utama. Khalayak sasaran dapat mengetahui sumber informasi lengkap mengenai kampanye sosial dan terjabar secara mendetail segala informasi yang berhubungan dengan *7 days challenge love myself* dan aktivasi yang akan diadakan di mal Central Park. Sehingga meyakinkan khalayak sasaran tertarik untuk mengikuti *7 days challenge*.

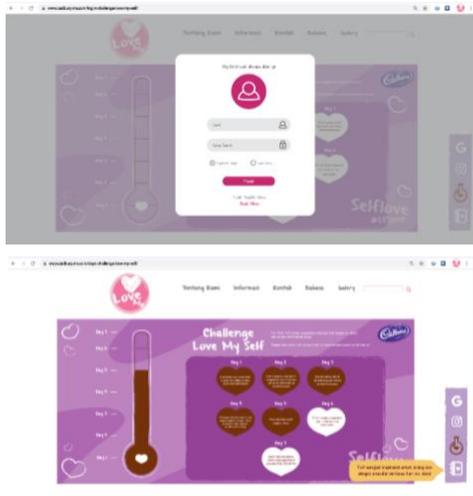


Gambar 5. Microsite

Sumber :Penulis,2020

Tahapan *Action* khalayak sasaran diminta untuk *login email* terlebih dahulu, dan mengikuti *7 days Challenge love myself*. *Challenge* ini terdapat *quest* yang dapat dilakukan bersama teman, keluarga, dan diri sendiri. sehingga mereka bebas mengekspresikan diri mereka apa adanya, dan membuat diri mereka bahagia secara nyata serta mendekatkan hubungan ataupun terkoneksi dengan orang disekitarnya, tanpa

perlu berpikir negatif ataupun menyalahkan dirinya untuk menjadi orang lain.



Gambar 6. Login email dan quest 7 Days Challenge love my self
Sumber : Penulis,2020

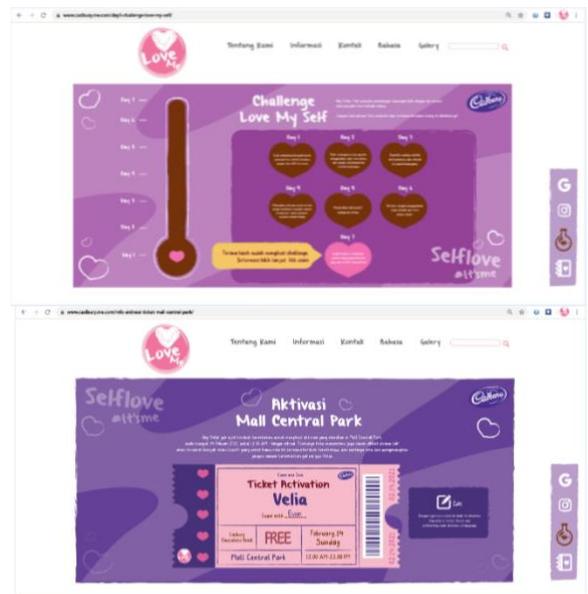
Dalam mengikuti tantangan ini Khalayak sasaran dapat membagikan *atau Share* cerita kebahagiaan mereka dan mengunggah foto ataupun *moment* mereka di *template* yang sudah di sediakan, foto mereka dapat dilihat saat acara aktivasi sebagai *celebration* dan inspirasi banyak orang untuk bahagia mencintai diri sendiri sehingga memiliki rasa percaya diri.



Gambar 7. Template Upload moment Inspired

Sumber : Penulis,2020

Di hari terakhir setelah berhasil mengikuti *7 days challenge love my self*, mereka mendapatkan tiket masuk aktivasi tersebut, dalam satu minggu sebelum hari H, mereka dapat mengajak kerabat terdekat untuk mengunjungi aktivasi yang diadakan di mal Central Park, Jakarta Barat.



Gambar 8. 7 days challenge sukses dan Mendapat ticket activation
Sumber : Penulis,2020

Saat aktivasi tersebut khayalak sasaran dapat melihat foto-foto mereka di termometer tersebut sebagai *celebration*, Foto-foto di *thermometer* tersebut dapat dilihat oleh banyak orang sehingga menginspirasi orang lain untuk mencintai diri dan bahagia dengan dirinya sendiri.



Gambar 9. Thermometer moment

Sumber : Penulis,2020

Di aktivasi ini juga terdapat kereta *stand booth* Cadbury seperti *dessert* dan minuman, dan masing-masing dari booth tersebut terdapat tema *self-love*.



Gambar 10. Stand Train Booth Cadbury

Sumber : Penulis,2020

Dalam aktivasi ini terdapat tempat berkumpul atau 'nongkrong' yang sangat cocok untuk mendekatkan hubungan bersama kerabat terdekat mereka.

Pada tahapan *Advocate* khalayak sasaran mendapatkan *experience* setelah melakukan *7 days challenge love my self*, tentunya foto mereka di thermometer itu akan menginspirasi orang lain yang melihat



Gambar 11. Hangout Place

Sumber : Penulis,2020

untuk juga bahagia mencintai dirinya sehingga memiliki rasa percaya diri. Dan mengajak mereka untuk bercerita atau *Sharing* pengalaman mereka setelah mengikuti aktivasi.

VI. SIMPULAN

Dari hasil analisis pada khalayak sasaran mencintai diri atau *self-love* merupakan aspek yang paling penting bagi diri sendiri untuk menerima segala hal yang kita miliki baik kekurangan ataupun kelebihan dalam diri, sehingga menimbulkan rasa percaya diri. Selain itu mencintai diri memiliki banyak manfaat, dan dengan menjalin hubungan

baik dengan diri sendiri juga dapat membangun hubungan harmonis dengan orang lain. Namun hampir seluruh remaja perempuan tidak percaya diri karena merasa bentuk tubuhnya tidak normal dan berbeda. Sehingga menimbulkan sifat iri dan membandingkan dirinya dengan orang lain, hal ini juga dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, (*eksternal*) lingkungan keluarga, pergaulan, dan (*internal*) faktor hormonal. *Kelebihan penelitian dan perancangan ini adalah* agar remaja dapat memulai mencintai diri dan menerima segala hal yang dimilikinya sehingga mereka dapat bahagia dengan dirinya dan memiliki rasa percaya diri yang meningkat. Kekurangan dari penelitian dan perancangan ini adalah belum mencakup daerah yang lebih luas seperti diluar kota ataupun daerah. Rekomendasi untuk penelitian dan perancangan selanjutnya agar membuat kampanye mengenai *self-love* ke daerah yang lebih luas sehingga semakin banyak remaja perempuan Indonesia menerima materi kampanye *self-love* ini.

VII. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung selesainya penulisan ini.

Terima kasih khususnya kepada Ibu Denrich selaku ahli psikologi di Universitas Tarumanagara yang bersedia meluangkan waktunya diwawancara sehingga membantu proses penelitian dan perancangan ini sesuai dengan kaidah dan keilmuan psikologi.

Terima kasih juga kepada seluruh narasumber yang tidak dapat disebutkan satu demi satu, untuk kesediaan berpartisipasi dalam memberikan pendapat, dan informasi dalam penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, Keisha. (2019). *Mencintai diri sendiri itu penting* di <http://kompasiana.com>
- Anonim. (2018). *Gaya hidup alasan makan coklat bikin orang bahagia* di <https://m.cnnindonesia.com>
- Dipo, Shilla. (2018). *Alasan mengapa mengkonsumsi coklat dapat memperbaiki mood.* di <https://glitzmedia.co>
- Emria Fitri, Nilma Zola, Ifdil, I. (2018). *Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, Jurnal Pendidikan Indonesia *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)* Vol.4, No.1, 1-5. Juli 03, 2018. Di <https://jurnal.iicet.org/>

Ghufron, M. Nurdan Rini Risnawati. (2011).

Teori-teori Psikologi. Yogyakarta:

ArRuzz Media.

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2016).

Hubungan Body Image dengan

Kepercayaan Diri Remaja Putri. Jurnal

Kajian Bimbingan dan Konseling,

Vol.2, No.3, 108.

Di...<http://dx.doi.org/10.17977/um00>

[1v2i32017p107](http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107)

Lina dan Klara. (2010). *Panduan Menjadi*

Remaja Percaya Diri. Jakarta: Nobel

Edumedia.

Utami, Silfa Humairah. (2019) . *Langkah*

sederhana mencintai diri sendiri di

<http://www.suara.com>

Saputra, Anjar. (2019). *Atasi stress dengan*

cokelat di <https://health.grid.id>