
EDUKASI MEMBANGUN *SELF LOVE* BAGI REMAJA WANITA DI INDONESIA MELALUI *PLATFORM* INSTAGRAM @PRECIOUSELF.ID

Ovi Ria Zona

Universitas Pelita Harapan

oviriazona@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan. Banyak orang masih meremehkan kesehatan mental dan berujung ke *self-harm*, stress, depresi. Kaum wanita di Indonesia tergolong minoritas sehingga banyak sekali *stereotyping* yang berujung sampai ke gangguan mental, kaum remaja wanita di Indonesia termasuk kaum yang rentan. Dalam hal ini banyak remaja wanita di Indonesia yang kurang memahami arti dari *self-love* atau rasa untuk mencintai dan lebih mengapresiasi diri sendiri. Project ini bertujuan untuk membangun konsep *self-love*, cara mengatasi gangguan mental dan juga memberi informasi menyangkut kaum remaja wanita Indonesia.

Kata kunci : kesehatan mental, remaja, *self-love*

PENDAHULUAN

Konten edukasi *self-love* bagi remaja wanita di Indonesia diharapkan dapat membangun perspektif diri yang lebih positif. Kesehatan mental sangat penting dimana banyak remaja wanita di Indonesia mengalami gangguan mental yang berujung ke *self-harm*, kesehatan mental terkadang masih susah untuk dideteksi dan juga masih dianggap hal yang remeh. Dalam konten edukasi ini diharapkan para remaja wanita dapat lebih memahami apa konsep dari *self-love* dan juga cara mengatasi berbagai macam persoalan semacam depresi, *self-harm*, stress, dan sebagainya.

Banyak wanita di media sosial yang menunjukkan emosinya terhadap dirinya sendiri dimana dia merasa dirinya tidak cukup atau tidak menarik dan bagaimana dia tidak bisa mencintai dirinya sendiri. Faktor ini juga diakibatkan oleh tekanan sosial dimana wanita dituntut untuk selalu terlihat menarik. Remaja

wanita di Indonesia belum terlalu memahami bahwa perbedaan termasuk faktor yang unik bagi diri mereka sendiri sehingga menganggap perbedaan adalah sesuatu yang buruk dan menganggap diri kurang cukup.

Konten edukasi seperti ini berperan penting dalam membantu membangun rasa percaya diri bagi remaja wanita di Indonesia. Banyak *stereotyping* terhadap kaum remaja wanita yang berujung pada gangguan mental dimana hal tersebut masih dianggap remeh tetapi memiliki dampak yang besar (Ririn & Ariana, 2021). Konten ini diharapkan dapat membantu memberikan ilmu baru untuk membantu membangun rasa percaya diri, mengatasi gangguan mental dan juga cara menyikapi *stereotyping* bagi remaja wanita di Indonesia.

Stereotyping atau penilaian yang tidak seimbang terhadap suatu kelompok masyarakat masih sering terjadi di Indonesia, mulai dari

contoh di kehidupan sehari-hari yang sudah biasa kita alami adalah bahwa laki-laki lebih kuat dari wanita, laki-laki harus lebih sukses dari wanita. *Stereotype* ini sudah terjadi dari dulu hingga sekarang, padahal di era yang modern ini pikiran seperti itu harus dihapuskan.

Tidak semua wanita di Indonesia berani melawan *stereotype* yang memang sudah menjadi makanan sehari-hari, maka dari itu dibutuhkan edukasi dan motivasi agar wanita-wanita di Indonesia bisa menjadi wanita yang maju dengan pikiran terbuka dan cerdas.

Masyarakat negara lain sudah memiliki pikiran yang cerdas dan terbuka ini membuat mereka bisa lebih maju dalam bersosialisasi dengan orang lain tanpa harus menghakimi atau memiliki pikiran yang negatif. Sedangkan di negara kita, banyak yang belum bisa bersosialisasi secara luas dikarenakan beberapa pihak mempunyai pikiran yang sempit.

Sebuah survei yang disampaikan dalam (Fisipol, 2020) menemukan bahwa 60% wanita mengalami pikiran yang menyakitkan atau kritis terhadap diri sendiri setidaknya setiap minggu. Kesehatan mental memiliki peranan penting dalam menyeimbangkan kegiatan sehari-hari, bersosialisasi serta menjaga agar tetap produktif. Jika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik maka ia dapat berkembang serta memberikan kontribusi pada masyarakat. Tetapi, dewasa ini masih banyak sekali orang yang belum mengerti bahkan mengacuhkan pentingnya kesehatan mental serta cara untuk mengatasi gangguan mental. Berdasarkan riset pengguna salah satu produk di Indonesia yaitu Sariayu, hampir 70 persen perempuan Indonesia tidak percaya diri

menyebut dirinya cantik. Tentu banyak alasan mengapa seseorang wanita tidak menganggap dirinya cantik, seperti kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar kecantikan. Dalam konten edukasi yang disediakan diharapkan konten ini dapat membantu membangun rasa percaya diri dan membangun *self-love* terhadap diri sendiri dan bukan hanya itu saja tetapi juga cara untuk menyikapi berbagai macam *stereotyping* yang selalu disematkan bagi kaum remaja wanita di Indonesia seperti cantik harus putih, berpakaian minim berarti bisa diperkosa dan sebagainya. Konten ini juga membantu untuk mengatasi masalah mental seperti hal apa yang dapat membantu mengurangi *anxiety*, stres dan sebagainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dalam menjalankan kegiatan ini dilakukan dengan diskusi kelompok persoalan topik yang ingin diangkat dan dibutuhkan oleh publik serta relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Selama 2 minggu lebih 3 hari kampanye ini dijalankan pada platform Instagram dan Spotify. Dalam platform Instagram, tim kegiatan ini memberikan konten-konten positif dalam bentuk Instagram *feeds*, Instagram *story*, dan *live* Instagram. Selain itu, tim kegiatan juga menjalankan *podcast* untuk *sharing session* dengan tema wanita harus mandiri dan stereotip wanita di Indonesia yang diunggah di Spotify agar dapat didengar oleh publik. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun *self love awareness* remaja

wanita di Indonesia melalui *platform* media sosial.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan *sharing session* dalam *live* Instagram @Preciouself.id dengan judul “*Be A Better You*”. Dimana pada *sharing session* yang diadakan, host dan narasumber mengangkat topik-topik yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja wanita di Indonesia. Saat *live* Instagram pun, terdapat sesi tanya jawab antara narasumber dan para *audience live* Instagram @Preciouself.id.

Bentuk Acara

1. Nama Kegiatan: Preciouself Indonesia
2. Bentuk Kegiatan: Kampanye Sosial Media
3. Waktu Pelaksanaan: 18 Juli 2021 - 3 Agustus 2021
4. Lokasi Kegiatan: Instagram dan Spotify
5. Target Proyek: 13 - 21 tahun

Jadwal Kegiatan

“You Know Who’s Beautiful?”

Pesan pertama bagi para remaja perempuan bahwa mereka adalah pribadi yang diciptakan sempurna, sekaligus memperkenalkan tagar #PerhatikanDirimu dan #MyPreciouSelf.

“I Love Caring For Myself”

Menekankan pada kata “*Caring for Myself*” dengan tujuan untuk menumbuhkan kesadaran bahwa diri sendiri sangat pantas untuk mendapatkan kasih sayang dari diri kita sendiri sebagaimana kita menginginkan kasih sayang itu dari orang lain.

“It’s Okay to...”

Memberikan informasi mengenai beberapa hal yang seringkali dirasa adalah hal yang aneh, seperti membuat keputusan yang salah, menghadapi hari yang buruk, merasa diri sendiri kurang, memperlakukan diri sendiri dengan baik, dan menjadi diri sendiri. Padahal, semua hal itu merupakan suatu tindakan yang valid dan sudah menjadi bagian dari sejatinya manusia. Kelima hal tersebut justru menjadikan diri sendiri tumbuh dan berkembang secara hati dan pikiran, serta mengajarkan kita untuk mengenal diri sendiri lebih lagi.

“Coba Ceritakan: Cara Kamu Menerapkan Self Love”

Penting bagi sesama remaja perempuan untuk belajar dari satu sama lain dengan banyak cara yang berbeda. Konten interaktif ini berupa ajakan bagi remaja perempuan untuk berbagi cerita mengenai cara mereka mengasihi diri sendiri.

“5 Lagu yang Wajib di Dengar”

Lagu tentunya tidak akan lepas dari kehidupan umat manusia. Terutama untuk kalangan remaja khususnya remaja perempuan. Lagu menjadi salah satu sarana untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasa dan kepada siapa perasaan itu dilontarkan. Namun, tidak semua lagu yang ditulis itu hanya menceritakan perasaan diri terhadap orang lain. Untuk itu, kami merekomendasikan 5 lagu yang mengarahkan fokus dan pesan positif kepada diri sendiri.

“Your Feelings Matter”

Sebuah pesan penting bagi para remaja perempuan untuk menerima dan memaafkan segala perasaan yang timbul dari hati dan pikiran diri sendiri.

“Surat Dari Diriku, Untuk Diriku”

Untuk raga yang sudah menopang kita sepanjang harinya. Untuk hati dan pikiran yang seringkali pro dan kontra namun pada akhirnya selalu bersedia untuk bersatu. Untuk senyuman yang selalu terbentuk dengan tujuan memperkuat harga diri. Maka dalam hal ini, kami mengajak para remaja perempuan untuk tidak lupa berterima kasih pada diri sendiri.

“Hal yang Perlu di Ingat...”

Memberikan informasi mengenai beberapa dari banyak hal yang seringkali menjadi kegalauan para remaja wanita, sekaligus menekankan bahwa hal tersebut adalah suatu peristiwa atau perasaan yang normal untuk dihadapi.

“Berhenti Melakukan Ini...”

Tidak sedikit kasus para remaja khususnya remaja wanita yang sering membandingkan dirinya dengan pribadi yang lain, menyalahkan diri sendiri ketika hal-hal tidak berjalan sesuai dengan rencana, selalu mengeluh akan hal-hal yang harus mereka lakukan, dan menjalani kesedihan yang berlarut-larut. Dengan itu, kami menegaskan bahwa hal-hal tersebut tidak seharusnya menjadi kebiasaan diri. Daripada menjalani *negative thinking* atau *overthinking*, lebih baik memanjakan diri sendiri seperti

mulai terjun pada perawatan kulit dengan skincare, makeup sesuai kenyamanan, mulai mengkonsumsi makanan sehat dan banyak lagi cara yang berbeda dari individu yang berbeda juga.

“QOTD: Sudahkah Kita Berdamai dengan Diri Sendiri?”

Berdamai dengan diri sendiri itu dapat mengarah ke berbagai kegiatan yang sederhana. Misalnya, dengan memaafkan diri sendiri ketika kita mengambil keputusan yang ternyata kurang membuahkan hasil. Dengan percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan menyikapi ketakutan kita. Dengan menyadari bahwa rasa sedih dan kecewa adalah suatu perasaan yang valid untuk dirasa pada saat tertentu. Konten satu ini berupa konten interaktif, dimana kami mengajak remaja perempuan untuk mengekspresikan dirinya dan bagaimana mereka memperlakukan diri sendiri.

“Be A Better You” (Insecurity & Self Love)

Sebuah kegiatan interaktif dan informatif yang dipadukan menjadi satu yaitu berupa *live* Instagram. Kami menjadikan ini sebagai kegiatan bagi cerita atau *sharing session* antara 3 dari 5 anggota kelompok sebagai pembicara dan 2 anggota lainnya sebagai *time keeper*. Judul yang kami bentuk untuk acara kami adalah “*Be A Better You*”. Acara *sharing session* ini mengangkat dua topik yang menjadi pokok bahasan yaitu *insecurity* dan *self love*

“Hal Sederhana yang bikin Bahagia...”

Memberikan informasi mengenai hal kecil dan sederhana namun dapat menumbuhkan rasa senang, seperti pada saat kita menemukan satu set pakaian yang membuat kita nyaman dan percaya diri, meluangkan waktu istirahat untuk raga kita yang sudah berjuang menghadapi satu hari penuh yang penat, memperbanyak bersyukur terhadap kehidupan yang dijalani, berniat dan memiliki keinginan untuk membuang pikiran negatif terhadap segala hal.

Motivational Quotes (Bersumber dari Film “Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini”)

Kami menjadikan Kutipan dari NKCTHI *The Movie* sebagai kalimat motivasi bagi remaja perempuan yang sedang mengalami kegagalan dalam hal besar maupun kecil. Kutipan ini mengandung pesan yang menekankan bahwa kegagalan merupakan proses manusia untuk bertumbuh dan berkembang. Manusia itu terbatas, begitu pula dengan hal-hal yang sudah direncanakan. Yang menentukan hasil akhir bukanlah manusia, melainkan Tuhan Allah. Hasil yang menurut manusia adalah hasil yang besar, ternyata Tuhan Allah telah menyiapkan hasil yang jauh lebih besar lagi untuk kita (Yesaya 55:8, “Sebab rancangan-Ku bukanlah rancanganmu, dan jalanmu bukanlah jalan-Ku, demikianlah firman Tuhan).

“Motivation of the Day”

Pesan yang didedikasikan bagi remaja perempuan untuk membentuk sebuah kesadaran bahwa untuk mencintai orang lain, kita harus belajar mencintai diri sendiri.

Lakukanlah hal tersebut untuk diri sendiri sesuai dengan keinginan kita untuk mendapatkan kasih sayang atau penghargaan dari orang lain. Jadi, ketika kita sudah bisa menghargai dan mencintai diri sendiri, maka, orang lain akan memberikan hal yang sama kepada kita.

“Be A Better You” (Being Independent & Stereotype)

“*Be A Better You*” Part 2 dimana ini juga menjadi kegiatan penutup dari perjalanan @Preciouself.id yaitu berupa *podcast* yang kami siapkan dan sudah diunggah dalam Spotify. Dalam kegiatan ini, yang menjadi topik bahasan adalah mengenai *Being Independent* dan *How to Face Stereotype* yang dibawakan oleh seluruh anggota kelompok dan pengurus @Preciouself.id.

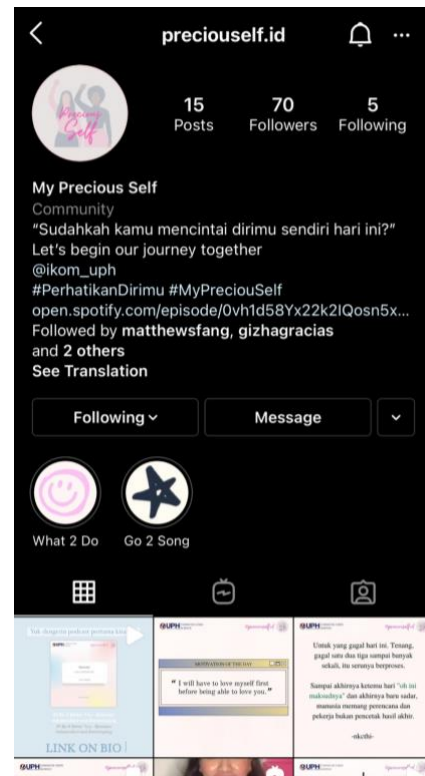
2. Hasil

Dalam waktu 14 hari, @Preciouself.id mendapatkan *followers* sebanyak 70 dengan *engagement rate* sebesar 20% dengan *average rate interaction* 13 *likes* dan 1 komentar. Selanjutnya, dilakukan pula *live* Instagram selama 1 jam dengan 2 topik yang dibicarakan. Dalam waktu 1 jam, *live* Instagram @Preciouself.id mendapatkan 85 *viewers* dengan beberapa pertanyaan dari *followers*.

Program *self-love* yang diadakan dengan target *audience* berupa remaja perempuan Indonesia berhasil menarik beberapa hati. Program yang diadakan ini mengangkat isu penting permasalahan yang

sering dihadapi oleh para remaja perempuan di Indonesia. Program ini mendapat beberapa perhatian Ketika diadakan sesi Instagram *live*, beberapa akun yang mengikuti sesi *live* sempat mengajukan beberapa pertanyaan seputar topik yang diangkat sampai narasumber dan moderator harus menambah waktu sesi *live*.

Hal ini menunjukkan bahwa belum banyak orang yang mengangkat topik isu seperti ini sehingga masih banyak orang yang bertanya-tanya. Tim program *self-love* ini berharap dapat menjangkau target *audience* lebih luas lagi. Tidak hanya melalui *platform* konten tetapi jika memungkinkan untuk lebih dekat menjangkau target *audience* seperti melakukan sesi bertukar cerita atau tanya jawab melalui *platform* media sosial dimana target *audience* dapat berbincang langsung dengan tim program *self-love*. Jika *pandemic* berangsur membaik dan kegiatan dapat berjalan normal kembali maka tim program *self-love* dapat mengadakan seminar dengan mengundang bintang tamu wanita yang memiliki kontribusi terhadap wanita di Indonesia. Jika *pandemic* masih berlangsung maka tim program dapat mengadakan seminar Zoom yang bisa diakses secara umum dengan pembicara yang terpercaya.



**Gambar 1. Profil Instagram
@preciouself.id**

3. Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan kampanye yang dilakukan untuk membangun *self love awareness* remaja wanita di Indonesia melalui *platform* media sosial, maka pembahasan akan dilakukan analisis dengan fokus komunikasi interpersonal dan edukasi.

3.1. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua (atau kadang-kadang lebih dari dua) orang yang saling tergantung satu sama lain (Joseph A. Devito, 2013). Selain itu, dikutip dari buku Rohim yang berjudul “Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, Aplikasi” (2016:68), teori komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi yang terjadi pada

komunikasi intrapersonal dimana proses komunikasi tersebut meliputi sensasi, persepsi memori dan berpikir. Menurut Laksana dalam buku “Psikologi Komunikasi” Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi dengan menggunakan bahasa atau pikiran di dalam diri komunikator. Komunikasi intrapersonal merupakan cara individu dalam pemrosesan simbolik dari suatu pesan dimana seorang individu menjadi pengirim dan penerima pesan tersebut, memberikan umpan balik dalam dirinya sendiri dalam proses internal.

Menurut McLeod dan Chaffee, komunikasi dalam keluarga dibagi menjadi :

1. *Laissez faire*: anak tidak dibantu untuk mengembangkan diri secara mandiri, dan rendah dalam bersosial.
2. *Protetif*: kepatuhan anak pada orang tua sangat dijunjung tinggi sehingga anak tidak diperbolehkan untuk menyatakan pendapatnya.
3. *Pluralistik*: mengedepankan komunikasi terbuka, seperti membahas ide dengan semua anggota keluarga, menghormati dan mendukung minat satu sama lain.
4. *Konsensual*: kebebasan tiap anggota keluarga untuk menyatakan pendapat dari berbagai sudut pandang tanpa mengganggu struktur kekuatan keluarga.
5. *Persaudaraan*: adanya keharmonisan, perasaan cinta kasih dan kedekatan hubungan antara kakak dan adik, anak – anak dari ayah dan ibu yang sama.

3.2. Edukasi

Edukasi adalah sebuah keadaan, hal, peristiwa, kejadian atau tentang suatu proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau

kelompok orang dalam mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Seseorang yang melakukan proses didik dari seorang pendidik biasa disebut didikan. Baik itu pendidikan, didikan, atau pendidik merupakan sebuah kata benda atau nomina. Kata pendidikan berasal dari bahasa latin yaitu “*ducare*” yang berarti menuntun, mengarahkan atau memimpin. Biasanya awalan di tambah dengan huruf “*e*” yang berarti “keluar” jadi jika diambil keseluruhan katanya menjadi “menuntun dan mengarahkan keluar”. (Amar Alia Aulia : 2021)

KESIMPULAN

Di era modern ini dimana semua menjadi dimudahkan untuk memainkan sosial media, memberikan pendapat dengan bebas di suatu media menjadikan saya dan kelompok saya untuk lebih berhati-hati dalam bermain sosial media. Oleh karena itu kami ingin mengedukasi para remaja melalui konten Instagram, Podcast Spotify untuk lebih membangun rasa mencintai diri mereka sendiri melalui konten-konten yang sudah kami kerjakan dalam beberapa waktu tersebut. Walaupun dalam waktu yang sangat cepat yaitu sekitar dua minggu konten-konten yang kami buat di *feeds* Instagram bisa dibilang cukup berhasil untuk menarik perhatian para remaja karena *feeds* yang bertema cukup menyenangkan dan informasi yang terkait dengan masa remaja mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada Tuhan YME yang senantiasa selalu menyertai saya dalam menulis dan Agustin

Diana Wardaningsih, SE. MI. Selaku dosen pembimbing mata kuliah *Capstone* yang selalu sabat membimbing kami dalam melakukan kegiatan. Terima kasih juga saya ucapkan kepada teman-teman sekelompok saya yaitu Lala, Aubrey, Regina dan Gizha yang selalu saling mendukung dan membantu satu sama lain dalam mengerjakan mata kuliah *Capstone*.

REFERENSI

Fisipol. (2020, August 10). *CANGCIMAN #2: Self Love VS Insecurity*.

Ririn, G., & Ariana, A. D. (2021). Sikap Terhadap Gangguan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Berdasarkan Jenis Kelamin. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1030–1036.

Rohim, Syaiful. (1979). *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, Komunikasi*. Rineka Cipta. Rineka. Jakarta. 68.