

Pentingnya *Self Love* Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri

Elsa Nadia Rani¹, Irgiano Sulistiawan², Resky Dwi Yunita³, Rizqi Alif Ifsyauussalam⁴, Vera Ariyani⁵, Yoga Dwi Wijaya⁶

¹Universitas Jambi, relsa4170@gmail.com

²Universitas Jambi, Irgianosulistiawan712@gmail.com

³Universitas Jambi, reskydwiyunita12@gmail.com

⁴Universitas Jambi, alifrizky931@gmail.com

⁵Universitas Jambi, imelvera55@gmail.com

⁶Universitas Jambi, yogs27102@gmail.com

Abstrak

Remaja di era digitalisasi tidak dapat dipungkiri sudah menjadi dekat dengan dunia digital khususnya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* menjadi bagian dalam keseharian remaja yang sering digunakan untuk kepentingan tertentu. Penggunaan *smartphone* yang melebihi batas yaitu empat jam dalam sehari mengakibatkan adiksi. *National Information Society Agency South Korea* mengungkapkan bahwa adiksi *smartphone* sekitar 8,4% dan menurut Kim, adiksi *smartphone* adalah penggunaan yang berlebihan pada *smartphone* dan melibatkan diri secara mendalam akan sesuatu hal yang menimbulkan ketergantungan, sehingga akan berdampak tidak baik bagi remaja seperti tidak dapat mengontrol diri dan kecemasan psikologis (Hasanah *et al.*, 2020). Penggunaan *smartphone* juga erat hubungannya dengan penggunaan internet, berdasarkan penelitian dari Kemkominfo terhadap 400 anak dan remaja di Indonesia, di dapati bahwa sebanyak 98% dari remaja mengetahui tentang internet dan 79.5% remaja pengguna internet (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2014). Akibatnya, banyak dari mereka yang secara tidak sengaja terpapar oleh konten pornografi (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2014). Para remaja juga ditemukan sebagai populasi yang mendominasi penggunaan sosial media. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi remaja, salah satunya adalah perilaku kecanduan jejaring sosial (Pratikto & Kristanty, 2018).

Kata Kunci: *self love, menerapkan, diri sendiri*

Abstract

It is undeniable that teenagers in the digitalization era have become close to the digital world, especially the use of smartphones. Smartphones are part of the daily lives of teenagers who are often used for certain purposes. Using a smartphone that exceeds the limit of four hours a day can lead to addiction. The National Information Society Agency of South Korea revealed that smartphone addiction is around 8.4% and according to Kim, smartphone addiction is excessive use of smartphones and involving oneself deeply in something that causes addiction, so that it will have a bad impact on teenagers, such as not being able to control themselves. self and psychological anxiety (Hasanah *et al.*, 2020). The use of smartphones is also closely related to internet use, based on research from the Ministry of Communication and Information of 400 children and adolescents in Indonesia, it was found that as many as 98% of adolescents know about the internet and 79.5% of adolescents are internet users (Ministry of Communication and Informatics, 2014). As a result, many of them are unintentionally exposed to pornographic content (Ministry of Communication and Information, Republic of Indonesia, 2014). Teenagers were also found to be a population that dominates the use of social media. Excessive use of social media can have a negative impact on adolescents, one of which is social network addiction (Pratikto & Kristanty, 2018).

Keywords: *self love, apply, yourself*

Corresponding Author:

Elsa Nadia Rani

Universitas Jambi; relsa4170@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja di era digitalisasi tidak dapat dipungkiri sudah menjadi dekat dengan dunia digital khususnya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* menjadi bagian dalam keseharian remaja yang sering digunakan untuk kepentingan tertentu. Penggunaan *smartphone* yang melebihi batas yaitu empat jam dalam sehari mengakibatkan adiksi. *National Information Society Agency South Korea* mengungkapkan bahwa adiksi *smartphone* sekitar 8,4% dan menurut Kim, adiksi *smartphone* adalah penggunaan yang berlebihan pada *smartphone* dan melibatkan diri secara mendalam akan sesuatu hal yang menimbulkan ketergantungan, sehingga akan berdampak tidak baik bagi remaja seperti tidak dapat mengontrol diri dan kecemasan psikologis (Hasanah *et al.*, 2020). Penggunaan *smartphone* juga erat hubungannya dengan penggunaan internet, berdasarkan penelitian dari Kemkominfo terhadap 400 anak dan remaja di Indonesia, di dapat bahwa sebanyak 98% dari remaja mengetahui tentang internet dan 79.5% remaja pengguna internet (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2014). Akibatnya, banyak dari mereka yang secara tidak sengaja terpapar oleh konten pornografi (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2014). Para remaja juga ditemukan sebagai populasi yang mendominasi penggunaan sosial media. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi remaja, salah satunya adalah perilaku kecanduan jejaring sosial (Pratikto & Kristanty, 2018).

Selain permasalahan di atas, para remaja juga dihadapkan oleh permasalahan pernikahan dan kehamilan usia dini. Seperti temuan Muntamah *et al.*, (2019), bahwa di Indonesia banyak ditemukan kasus pernikahan di usia dini, di mana sebanyak 0,2% atau lebih dari 22.000 anak usia 10-14 tahun sudah melakukan pernikahan serta memiliki anak. Kehamilan dini sendiri ditemukan berdampak negatif pada pencapaian akademik calon orang tua, keuangan keluarga, serta kesehatan dan keamanan calon ibu dan anak (Papalia & Martorell, 2014; Dwijayani & Wilami, 2020). Selain itu, banyak anak-anak hingga remaja yang juga ditemukan telah merokok. Berdasarkan Riskesdas 2018, ditemukan prevalensi merokok di bawah usia 10-18 tahun adalah 9,1% (dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Merokok sendiri dapat membawa beberapa dampak negatif, seperti lebih mudah terpapar COVID-19, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Selain merokok, beberapa remaja juga ditemukan menjadi peminum alkohol. Berdasarkan data survei demografi dan kesehatan Indonesia (2017) ditemukan bahwa peminum alkohol yang terdiri dari 70 persen pria dan 58 persen wanita adalah remaja usia 15-19 tahun (InfoSehat FKUI, 2021). Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan dapat mengarah kepada ketergantungan. Ketergantungan sendiri dapat berbahaya bagi perkembangan otak remaja. Konsumsi alkohol secara berlebihan, juga ditemukan berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik, fungsi otak, dan menimbulkan masalah perilaku (Papalia & Martorell, 2014). Menurut White pada tahun 2001 (dalam Papalia & Martorell, 2014) remaja lebih rentan dengan efek negatif pada fungsi belajar dan ingatan akibat alkohol dari pada orang dewasa.

Selain itu para remaja berada pada tahapan transisi dari kehidupan anak-anak menjadi dewasa. Transisi tersebut sering kali disertai dengan adanya keinginan untuk bebas mengembangkan identitas diri sendiri (Yuliasari, 2020). Namun, jika masa transisi tersebut tidak diiringi dengan kebijaksanaan, maka para remaja dapat melakukan perilaku yang

beresiko. Berdasarkan penelitian Savi-Çakar et al. (2015), disimpulkan bahwa beberapa perilaku beresiko pada remaja, yaitu penggunaan tembakau, penyalahgunaan alkohol, menggunakan narkotika, mengemudi dengan agresif, melakukan hubungan seks pranikah, agresi, pelecehan seksual, masalah pendidikan, putus sekolah, hingga menjadi pelaku kejahatan (dalam Yuliasari, 2020). Para remaja juga rentan dengan masalah kesehatan mental dan pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya (Yuliasari, 2020).

Permasalahan-permasalahan di atas juga ditemukan terjadi di Kampung Laut yang merupakan salah satu desa binaan dari Mino Martani. Hal tersebut ditemukan dari hasil wawancara secara mendalam kepada pihak Mino Martani dan beberapa remaja di Kampung Laut, yang mana diketahui bahwa beberapa remaja di sana menunjukkan kurangnya motivasi dan komitmen untuk mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan oleh pihak Minomartani, banyak menggunakan waktu untuk bermain gadget, tidak percaya diri, merokok, mengonsumsi alkohol, adanya remaja yang melakukan seks pranikah hingga melakukan pernikahan dini yang semua termasuk dalam jenis perilaku beresiko yang berpotensi memberikan dampak buruk buat para remaja. Penyebab para remaja melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri tersebut, salah satunya disebabkan karena para remaja kurang mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri/ *Self-love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012). Menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), *self-love* merupakan sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup. Individu yang telah menerapkan *Self-love* akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlemeier, 2021). Dari fenomena-fenomena yang ada di masyarakat, maka terasa perlu sekali penerapan *self love* diberikan dengan tujuan dapat membantu para remaja lebih mengenal dirinya, menyayangi dirinya, percaya diri, dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah studi fenomenologi kualitatif deskriptif. Fokus penelitian ini pada bagaimana proses pengguna Instagram aktif di Kelurahan Teratai, Kec. Muara Bulian, membangun self love mereka melalui media sosial Instagram dan bagaimana teori dramaturgi dapat di aplikasikan untuk menjelaskan pola interaksi mereka melalui media sosial Instagram. Maka dari itu, diperlukan fokus narasumber untuk dapat digali informasinya secara detail untuk memberikan gambaran mengenai pembentukan *personal branding* di Instagram.

Lokasi penelitian adalah wilayah yang menjadi subjek penelitian yang berkaitan dengan tema yang diteliti. Dalam memilih lokasi penelitian, situasi dan kondisi wilayah harus tepat, yaitu sesuai dengan konteks masalah yang berkaitan dengan tema yang akan diteliti. Lokasi penelitian ini berada di Kelurahan Teratai, Kec. Muara Bulian. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan oleh peneliti dalam memilih informan ialah teknik purposive sampling. Subjek dari penelitian ini adalah remaja wanita usia 18-22 tahun yang aktif sebagai pengguna Instagram di Kelurahan Teratai, Kec. Muara Bulian. Teknik mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah observasi. Observasi adalah mengamati sasaran penelitian secara teliti. Melalui observasi tersebut, peneliti dapat menentukan informan yang tepat untuk memberikan informasi mengenai topik terkait. Setelah menetukan informan, selanjutnya yaitu melakukan wawancara mendalam guna membahas mengenai topik penelitian terkait untuk mendapatkan data-data yang

dibutuhkan. Terakhir, untuk melengkapi data yang didapat, peneliti mendokumentasi segala bentuk data yang diperoleh dari informan. Teknik pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini adalah melalui kegiatan analisis yang terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi menurut Miles dan Hubermas dalam (Sugiyono,2013 : 247-253).

PEMBAHASAN

Penerapan *self love* bisa membuat kamu menerima diri sendiri dengan apa adanya. Sikap menerima diri dengan apa adanya ini termasuk pada hal menerima seluruh kondisi hidup, senang ataupun sedih, dan bisa lebih bertanggung jawab terhadap tindakan yang kamu lakukan. Adanya self love dalam diri, dapat membuat kamu mengapresiasi dirimu sendiri. Kondisi ini termasuk kebiasaan kita untuk menjaga kesehatan diri dengan gaya hidup yang lebih positif. Melalui perilaku tersebut, kamu akan lebih termotivasi untuk menjalani hidup dengan lebih sehat seperti, lebih sering mengonsumsi kuliner dengan kandungan gizi seimbang, memiliki cukup waktu untuk beristirahat, serta terbiasa untuk rutin berolahraga.

Susahnya diri kita dalam menerima diri dengan apa adanya serta merasa tidak nyaman menunjukkan sifat asli diri sendiri artinya ialah sebuah kondisi yang bisa memberi beban pada mental seseorang. Jika dibiarkan terlalu lama, kondisi tersebut berbuntut pada masalah psikologis yang lebih mengganggu. Dari sejumlah penelitian, orang dengan self love serta self esteem yang rendah lebih mudah terserang penyakit mental sebagai contoh, gangguan cemas, depresi, dan eating disorder seperti, bulimia dan anoreksia oleh karena itu, penting bagi kamu untuk mampu menerima serta mengasihi diri sendiri supaya kondisi mental bisa menjadi lebih sehat.

CARA MENERAPKAN *SELF LOVE*

1. Mendorong Sikap Percaya Diri atau *Self Esteem*

Dalam urusan menjaga kesehatan mental, self esteem atau kepercayaan diri merupakan kewajiban penting. Secara umum, yang dimaksud menggunakan self esteem ialah bagaimana cara seseorang melihat serta menerima syarat dirinya sendiri, termasuk pada hal menaikkan rasa percaya diri. ketika bisa melaksanakan self love dengan lebih baik, self esteem seseorang juga akan ikut bertambah. Tidak hanya itu, perilaku mencintai diri sendiri juga menghasilkan pribadi kamu yang lebih mudah dalam mengatasi stres serta lebih tegar menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan. Rasa percaya diri ini merupakan sesuatu kemampuan yang terdapat dalam diri sendiri yaitu mampu menerima diri dengan apa adanya, mengerti seperti apa dirinya, hingga dapat mempercayai bahwa dirinya dapat melakukan berbagai macam hal dengan baik.

2. Kenali Diri dengan Lebih Dekat

Tanyakan pada diri sendiri apa tujuan hidup yang ingin dicapai, mimpi yang ingin diraih, ketakutan terbesar, dan kelebihan yang bisa menghasilkan lebih bertenaga menerjang arus kehidupan. Sebelum kita menyayangi orang lain, maka sayangi diri kita terlebih dahulu. Melalui apa yang diri sendiri butuhkan, membuat diri sendiri merasa nyaman untuk menjalani kehidupan tanpa adanya tekanan dari dalam diri maupun dari orang lain. Yang mengetahui diri kita adalah kita sendiri, bukan orang lain bahkan rekan terdekat sekalipun.

3. Tidak Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Di kehidupan seperti sekarang ini, tanpa sadar setiap orang memiliki watak untuk selalu berusaha menjadi lebih baik ketimbang orang lain. Sikap kompetitif ini bila tak ditempatkan di situasi yang sempurna bisa menjadi beban bagi fisik serta mental. Contohnya kita sering membandingkan keberhasilan orang lain tetapi tak tau apa yang telah

dia lakukan, padahal setiap orang mempunyai jalan hidup dan tanggungan yang berbeda-beda. Daripada membandingkan diri dengan orang lain, lebih baik jika kamu fokus dalam mengejar tujuan atau mimpi yang ingin dicapai. Dengan itu, kamu bisa menjalani kehidupan dengan lebih bebas dan termotivasi, serta tidak mengurus pencapaian orang lain yang tidak ada hubungannya dengan hidupmu. Kesuksesan bukanlah dengan cara kita membandingkan pencapaian orang lain tetapi melihat apa pencapaian kita sebelumnya.

4. Tidak Memikirkan Perkataan Orang Lain

Jangan pernah berpikiran untuk harus membahagiakan seluruh orang yang ada dalam hidupmu. Jika kita tidak melakukan sebuah kesalahan maka tidak usah memikirkan apa kata orang, jadilah dirimu sendiri selagi itu masih sesuai dengan norma yang berlaku. Terlalu memikirkan perkataan orang lain tentang dirimu hanya akan membuat kamu stres.

5. Selalu Ingat Tidak Ada Orang Yang Sempurna

Seluruh orang pasti mempunyai kekurangan yang ingin ditutupi, untuk itu kamu tidak perlu merasa kurang percaya diri terhadap kekurangan apapun yang mungkin kamu miliki. Lebih baik kita mengembangkan bakat yang kita punya daripada memikirkan hal itu.

6. Ambil Keputusan dengan Percaya Diri

Mengambil keputusan besar memang membutuhkan banyak pertimbangan, karena itu tak sedikit orang yang seringkali merasa ragu untuk membuat keputusan, termasuk keputusan terhadap hidupnya sendiri. *Self love* dapat kamu latih ketika kamu mengambil keputusan sendiri, jangan ragu pada keputusanku sendiri, yakinlah bahwa keputusan yang kamu pilih adalah keputusan yang terbaik.

7. Kenali Ketakutan Bukan Menjauhinya

Setiap orang pasti mempunyai rasa takut dalam dirinya tetapi jangan dibiarkan terlalu lama, kamu harus bisa mengatasi rasa takut dalam dirimu itu, karena dengan mengenali rasa takut, kamu akan lebih mampu berusaha meringankan beban serta rasa cemas yang ditimbulkan.

8. Menjaga Gaya Hidup dan Gaya Hidup Positif

Self love bukan hanya sekedar menerima segala kekurangan dan kelebihan diri sendiri, namun juga berusaha buat menjalani hidup menggunakan perjuangan terbaik. Salah satunya merupakan dengan menjaga kesehatan tubuh serta membiasakan diri untuk menjalani gaya hidup yang positif, yaitu dengan rutin berolahraga, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, banyak minum air putih, serta istirahat cukup merupakan contoh dari penerapan *self love* di kehidupan sehari-hari.

9. Mejaga Circle Pertemanan dengan Orang yang Positif

Lingkungan yang negatif dapat membuat kamu susah dalam melaksanakan self love oleh sebab itu, penerapan self love mampu dimulai dengan menjaga circle pertemanan dengan orang yang mampu memberi dampak yang positif saja karena dengan teman-teman yang baik, maka akan membantu kita dalam membangun sifat yang baik dan juga citra diri yang positif. Jauhi orang yang memberi efek negatif kepadamu karena itu merupakan hambatan untuk melakukan self love. Self love mungkin terlihat mudah untuk dilakukan tetapi sebenarnya susah, maka kita lakukan tips-tips yang ada di atas perlahan demi perlahan, satu demi satu dan akhirnya kita dapat mencintai diri kita sendiri. Dengan kita mencintai diri kita sendiri hidup kita menjadi lebih bahagia dan kita dapat menerima diri kita sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang kita punya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2020). Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*.

- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti. (2020). Pengaruh *Smartphone addiction* terhadap perilaku agresif pada remaja. *Proyeksi*, 15 (2), 182-191. E-ISSN 2656-4173
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000266>
- InfoSehat FKUI. (2021, Maret 22). 4 Ciri untuk kenali remaja pengguna alkohol dan cara meresponsnya . Info Sehat FKUI. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/4-ciri-untuk-kenali-remaja-pengguna-alkohol-dan-cara-meresponsnya/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, Mei 31). *Peringatan HTTS 2020 : Cegah anak dan remaja Indonesia dari "bujukan" rokok dan penularan COVID-19*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/2005310002/peringatan-htts-2020-cegah-anak-dan-remaja-indonesia-dari-bujukan-rokok-dan-penularan-covid-19.html>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2014, Februari 18). *Riset Kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet*
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Khoshaba, D. (2012, March 27). A seven step prescription for self-love. Diambil pada April 08,2022, dari *Psychology today* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Muntamah, A. L., Latifiani, D., & Arifin, R. (2019). Pernikahan dini di Indonesia: Faktor dan peran pemerintah (perspektif penegakan dan perlindungan hukum bagi anak). *Jurnal hukum*, 2 (1), 1- 12. <https://doi.org/10.31328/wy.v2i1.823>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018* . Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil_riskesdas-2018_1274.pdf
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development 13 th Edition*. Penn Plaza, New York: McGraw Hill Education.
- Pratikto, R. G., & Kristanty, S. (2018). Literasi Media Digital Generasi Z (Studi Kasus Pada Remaja Social Networking Addiction Di Jakarta). *Communication*, 9 (2), 19-42.
- Susilawati, E. (2020). Upaya meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam menganalisis video pembelajaran melalui strategi pembelajaran webinar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(2), 145- 154. e-ISSN: 2407-7437
- Utomo, P., & Sholihah, M. (2021). The effectiveness of using educational cinema techniques to increase students's self-confidence: An experimental research. *Journal of professionals inguidance and counseling*, 2(2), 51-61. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.41101>
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight* , 4 (1), 63-72.