

Erdianti Wiga Putri Andini

13522053 - K1

RANGKUMAN KULIAH TAMU SOSIO-INFORMATIKA

Citra Diri dan Self Love (24/10/2024)

Diah Mahmudah dan Dandi Birdy adalah psikolog dan pendiri Dandiah Care yang merupakan komunitas duta kesehatan mental dengan slogan "Siap Menolong Sebaya". Mereka serta penulis memperkenalkan konsep penting *self-compassion* dan *self-love*. Mereka telah banyak terlibat dalam berbagai kegiatan kesehatan mental untuk generasi Z melalui seminar, workshop, dan training yang bertujuan mempromosikan kesehatan mental.

Self-harm adalah jalan keluar seseorang (*coping mechanism*) untuk menenangkan diri ketika dalam keadaan penuh tekanan. Survey yang dilakukan oleh Dandiah Care menunjukkan persentase signifikan dari siswa dan mahasiswa yang melakukan *self-harm* sebagai *coping mechanism* terhadap tekanan. Tinjauan penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 38% mahasiswa sengaja melukai diri sendiri dan 21% telah mencoba bunuh diri, menurut Tresno dan kawan-kawan (2012). Kesulitan dalam mengatur emosi berkaitan erat dengan riwayat dan frekuensi perbuatan melukai diri sendiri (Non-Suicidal Self-Injury, NSSI) di kalangan mahasiswa atau dewasa muda, seperti dilaporkan oleh Boyes dan kawan-kawan (2023). NSSI umumnya mencapai puncaknya selama masa remaja, namun banyak yang terus melukai diri hingga dewasa. Faktor tekanan akademik dan emosional serta kurangnya kemampuan mengatur emosi menjadi alasan utama dewasa muda untuk melakukan NSSI, seperti dikemukakan oleh Kiekens dan kawan-kawan (2017). Kekurangan ilmu tentang kesehatan mental dan *coping mechanism* yang sehat meningkatkan risiko perilaku *self-harm* dan pemikiran bunuh diri.

Masing-masing dari diri kita memiliki citra terhadap diri sendiri, ada yang tidak bisa diamati secara langsung. Salah satu cara untuk melihat citra diri sendiri dapat dengan menggunakan Johari Window.

Self-love diartikan sebagai penghargaan terhadap diri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual seseorang. Konsep ini menekankan pada pentingnya menghargai diri sendiri sebagai manusia yang layak dicintai dan dihormati tanpa membuat perbandingan sosial. *Self-compassion* berarti bertindak dengan kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, serupa dengan cara kita memperlakukan teman baik. Ini melibatkan *mindfulness*, *self-kindness*, dan mengakui bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia bersama.

Studi menunjukkan bahwa praktik *self-compassion* bisa meningkatkan fungsi kognitif dan kemampuan mengatur emosi, berkontribusi pada *well-being* seseorang. Kegiatan seperti EFT (Emotional Freedom Techniques), journalling, dan CBT (Cognitive Behavioral Therapy) adalah beberapa metode yang digunakan untuk mendukung praktik *self-compassion*.

Terdapat beberapa cara untuk mempraktikkan *self-compassion*, antara lain:

1. **Memperlakukan diri sebagaimana memperlakukan sahabat.**
2. **Meningkatkan *self-awareness*,** memahami dan menerima kelemahan serta kekuatan diri tanpa penghakiman yang keras. *Reframing thoughts*, mengganti narasi internal yang negatif dengan pandangan yang lebih mendukung dan penuh kasih terhadap diri.
3. **(Re) Gaining Perspective,** mengingatkan diri tentang koneksi dengan orang lain dan mengurangi kebutuhan akan validasi eksternal.

Dandiah memperkenalkan konsep Talents Mapping dan Strength Typology untuk membantu individu mengenali kekuatan unik mereka dan menerapkannya dalam memilih karir atau peran dalam pekerjaan yang lebih sesuai dengan sifat intrinsik mereka, sehingga meningkatkan kepuasan dan efektivitas kerja.