

Self Love Pada Remaja SMA

Anissa Khumairoh¹, Nafisah Charisma², Azzahra Anggun³, Annisa Siti Solikah Satradanie⁴, Aqвина Rahma Diyanti⁵, Sidney Tsany Chavvah Abenza⁶

¹⁻⁶ Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial, Humaniora & Seni, Universitas Sahid Surakarta

Email: anissakhumairoh4@gmail.com¹, nafisahcharisma22@gmail.com², azzahraanggun9@gmail.com³, annisa.satriyadanie@gmail.com⁴, aqvinarahma@gmail.com⁵, sidneychavvah@gmail.com⁶

Korespondensi penulis: anissakhumairoh4@gmail.com

Abstract: In the era of digitalization like this, and in the realm of the process of finding the identity of a teenager, it is very easy for teenagers to be affected by many good and bad things by the surrounding environment. The problem that is often faced by teenagers is mental health where there are many causes and consequences that can trigger this to happen. Because of this problem, teenagers lack an understanding of self-love or love themselves. Self love has the meaning of a feeling where we feel confident and proud of our own abilities without attaching importance to the opinions of others by involving aspects of self-awareness, self-confidence, and caring for ourselves. Looking at the reality, this article uses qualitative methods and literature studies in answering these problems. In the interview that we have conducted to 7 existing resource persons and contain active high school teenagers based in the city of Surakarta. With the hope that the interview that has been done can help some and even all speakers about the importance of 'self love' for themselves. With the results we get in several existing aspects such as self awareness, self care, self esteem and in the 7th self worth aspect, the informant has a fairly good and high percentage. Even though in the aspect of self esteem at the same time it is still wrapped in a sense of insecurity.

Keywords: self love, teen, digitalization era

Abstrak: Pada era digitalisasi seperti ini, dan dalam ranah proses pencarian jati diri seorang remaja, sangat mudah bagi remaja terpengaruhi akan banyak hal baik maupun buruk oleh lingkungan sekitar. Permasalahan yang sering dihadapi oleh para remaja adalah kesehatan mental yang dimana banyak sebab akibat yang bisa memicu hal ini terjadi. Karena permasalahan tersebut para remaja kurang akan pemahaman tentang self love atau mencintai diri sendiri. Self love merupakan perasaan dimana kita merasa percaya dan bangga atas kemampuan diri kita sendiri tanpa mementingkan pendapat orang lain dengan melibatkan aspek menyadari diri sendiri, percaya diri, dan peduli pada diri sendiri. Melihat realitas tersebut, tulisan ini menggunakan metode kualitatif dan studi pustaka dalam menjawab permasalahan tersebut. Pada wawancara yang telah kami lakukan kepada 7 narasumber yang ada dan berisikan remaja SMA aktif bertempat di kota Surakarta ini. Dengan harapan wawancara yang telah dilakukan dapat membantu sebagian bahkan seluruh narasumber akan pentingnya 'self love' bagi diri mereka. Dengan hasil yang kami dapatkan pada beberapa aspek yang ada seperti self awareness, self care, self esteem serta pada aspek self worth ke 7 informan memiliki presentase yang cukup baik dan tinggi. Walau pada aspek self esteem secara bersamaan masih terbalut dengan rasa insecuritas.

Kata kunci: Self love, Remaja, Era Digitalisasi

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan sebagai bayi baru lahir yang tidak berdaya tanpa pengetahuan, oleh karena itu mereka sepenuhnya bergantung pada orangtua mereka. Manusia akan berkembang dan berubah secara fisik, psikologis dan sosial seiring berjalannya waktu. Perubahan-perubahan ini secara bertahap dan alami akan mendidik anak-anak untuk melepaskan diri mereka sendiri dari ketergantungan mereka pada orang lain, terutama pada orangtua mereka sendiri. Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan manusia.

Remaja atau *adolenscenece* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh kearah kematangan”. Masa remaja merupakan salah satu periode yang penting

Received: Desember 11, 2023; Accepted: Januari 12, 2024; Published Januari 31, 2024

* Anissa Khumairoh, anissakhumairoh4@gmail.com

dalam suatu rentang kehidupan (Fitri, Zola, & ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Remaja merupakan masa transisi dari usia anak-anak sekitar 5-11 tahun menuju usia remaja 12-20 tahun. Menurut Piaget (Nasution, 2007) secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah usia dimana remaja tidak lagi merasa dibawah tingkat orang dewasa melainkan dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat (dewasa), mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih hubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Beberapa perubahan yang jelas terlihat pada masa remaja adalah terjadinya perubahan fisik. Pada masa ini pertumbuhan fisik belumlah terlihat sempurna. Sehingga, hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki. Bagi remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki maka mereka akan mempercantik diri dengan membeli pakaian dan alat-alat kecantikan yang dapat menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik (Fitria & Sukma, 2013). Dan juga pengaruh yang diberikan oleh lingkungan juga berdampak pada diri mereka. Kuatnya pengaruh teman sebaya terhadap penampilan, membuat para remaja berusaha menampilkan dirinya sebaik mungkin agar mereka tidak merasa ditolak oleh kelompoknya sendiri (Hurlock, 1999:206).

Pada masa remaja, banyak seorang remaja yang tengah mencari jati diri mereka masing-masing karena pada usia ini mereka sedang berada pada fase rasa ingin tahu yang besar, banyak juga permunculan masalah-masalah yang tengah mereka hadapi. Beberapa masalah yang biasanya mereka alami yaitu masalah percintaan, kesehatan mental, masalah lingkungan sosial, ekonomi, keluarga bahkan kepercayaan diri (*insecure*). Remaja yang tidak memiliki arahan akan cenderung melakukan hal-hal berbau negatif untuk menemukan jalan keluar dari masalah mereka, seperti halnya mabuk-mabukan, melakukan tatto pada tubuh mereka atau *piercing*, bahkan *self harm*. Sedangkan remaja yang memiliki arahan mereka akan cenderung memikirkan jalan keluar matang-matang dan memilih arah yang positif.

Diera sekarang, *self love* atau mencintai diri sendiri tengah banyak dibicarakan dan dikampanyekan. *Self love* merupakan suatu hal penting yang dapat diterapkan dalam diri, terutama pada seorang remaja untuk menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri. Dengan *self love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya. *Self love* memiliki arti yaitu mencintai diri sendiri, atau suatu kondisi seseorang yang telah mencintai dirinya sendiri secara utuh atau menerima segala

sesuatu yang ada pada dirinya. 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 (Khosaba, 2012). Sedangkan menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), *self love* merupakan sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup.

Penerapan *self love* sangat penting bagi kehidupan remaja, karena *self love* sendiri dapat membantu menjaga kesehatan mental dan menurunkan resiko gangguan pada kondisi psikologis. *Self love* menjadikan seseorang lebih mudah berdamai dengan diri tanpa perlu sering membanding-bandingkan dengan orang lain. Namun disisi lain, tak jarang pula remaja yang kurang mencintai diri mereka menjadikan dirinya kurang mnengerti arti nilai diri dan tujuan hidup. Banyak faktor yang membuat mereka kurang mengenal dirinya seperti kurangnya rasa peduli terhadap kesehatan fisik maupun mental, kurangnya waktu yang didapat untuk merawat dan mengenal diri mereka, kurangnya kesadaran akan potensi atau nilai diri mereka, ketidaktahuan untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami, kurangnya tingkat percaya diri, bahkan kurangnya mengapresiasi atas kemampuan mereka. Remja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti, tidak dapat berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil (Triningtyas, 2015; Rakhmat, 2005; Gunarsa, 2004; Hurlock, 1991). Menurut Mastuti & Aswi (2008) Individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu pada dirinya. Semakin individu kehilangan kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi (Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S., 2016; Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I., 2016) dalam melakukan banyak hal terutama belajar. Dengan penerapan atau mengajarkan pemahaman *self love* pada setiap remaja sangat diperlukan jika masing-masing memiliki nilai dan tujuan hidup pada diri mereka, karena masa remaja merupakan masa dimana banyak para remaja sedang mencari jati diri mereka, dengan hal ini dapat membantu para remaja menemukan jati diri mereka secara terarah untuk mengenal diri sendiri.

Remaja yang telah menerapkan *self love* pada dirinya akan tetap kuat saat menghadapi suatu kegagalan atau mengalami kekecewaan serta mudah untuk dapat mencintai diri sendiri. Individu yang telah menerapkan *self love* akan berusaha untuk memahami dan menghadapi

dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, membangun hubungan sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlemeier, 2021). Jika *self love* dapat dikombinasikan dengan beberapa sifat seperti motivasi, kejujuran, keyakinan, kepercayaan diri, dan semangat yang besar akan membangun kepercayaan diri yang kuat pada diri seorang remaja. Dari situ lah remaja dapat belajar menghargai dan merawat kondisi mereka dan bukan merasa *insecure* atau membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kesadaran akan pentingnya “self love” bagi remaja saat ini. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan data diperoleh melalui proses serta wawancara dan hasil diberikan dalam bentuk deskriptif.

METODE PENELITIAN

Secara umum metode adalah cara atau prosedur yang harus dilakukan untuk dapat melakukan sesuatu secara sistematis. Metode penelitian adalah kajian untuk mempelajari peraturan-peraturan dalam penelitian. Jika ditinjau dari segi filsafat, metodologi penelitian merupakan *epistemology* penelitian, yaitu menyangkut bagaimana seorang peneliti mengadakan penelitian (Husaini Usman dan Purnomo Setiady A, 200:42).

Metode yang digunakan dalam jurnal ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah Upaya untuk menyajikan dunia social, dan perspektifnya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, dan persoalan tentang manusia yang diteliti (Moleong L. J, 2007). Sehingga penelitian kualitatif mengutamakan keilmiahannya sebuah proses penelitian yang cenderung menampakkan sebuah fenomena yang naturalistik dalam kehidupan sehari-hari secara holistik sehingga dapat memberikan gambaran sebuah solusi yang berkesinambungan sebagai penelitian yang bersifat akademis. Metode kualitatif ini menawarkan sebuah keadaan untuk mengetahui informan-informan dan orang-orang lainnya yang mempunyai sumber data yang lebih mendalam dalam lingkup penelitian yang sedang diobservasi. Sehingga data-data yang diambil dari informan ataupun sumber lain selama proses penelitian dapat diuji keabsahannya untuk menelaah informasi lebih mendalam untuk menjelaskan sebuah fenomena atau objek yang sedang diteliti. Sehingga metode penelitian kualitatif ini diharapkan dapat menggali informasi yang lebih banyak dan menuangkan fakta-fakta yang terjadi di lapangan serta memiliki tingkat validitas data yang tinggi atas informasi yang didapat dan dibutuhkan peneliti.

Penelitian ini mengambil tempat di beberapa SMA di Kota Surakarta. Pemilihan tempat penelitian ditentukan dengan pertimbangan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Di beberapa SMA di Surakarta adalah tempat yang tepat untuk melakukan wawancara tentang *self*

love pada remaja. Ada beberapa remaja yang paham, ada beberapa yang tidak paham dengan *self love* pada remaja.

Penelitian deskriptif kualitatif hanya akan meneliti berupa gambaran yang sistematis tentang fakta dan karakteristik obyek atau subyek secara tepat. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif karena yang diteliti dalam penelitian ini hanya masalah yang mendasar, gambaran dari fakta secara sistematis Rubino (2011: 43). Alasan menggunakan pendekatan jenis penelitian deskriptif karena hanya meneliti masalah *self love* pada remaja.

HASIL

No	Aspek	Indikator	Rating Scale				
			1	2	3	4	5
1.	Self Awareness	1. Memahami perasaan diri 2. Mampu mengevaluasi diri 3. Mampu mengungkapkan pikiran dengan baik				√	√
2.	Self Care	1. Memaafkan kesalahan 2. Me time (waktu untuk diri sendiri) 3. Menjauhkan orang-orang yang membawa pengaruh buruk 4. Menjalani hidup dengan sehat				√ √ √	√
3.	Self Esteem	1. Mengatur dan mengendalikan tingkah laku 2. Perhatian yang diterima dari orang lain 3. Memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengejarkan tugas atau pekerjaan yang baik. 4. Ketaatan dalam beragama				√ √ √	√
4.	Self Worth	1. Mengasihi diri sendiri 2. Menambah makna hidup anda 3. Bertindak sesuai prinsip				√ √	√

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari wawancara yang diperoleh, ditemukan hasil bahwa pada aspek self awarness dimana kesadaran diri pada masing-masing individu itu berarti memahami perasaan diri dengan baik, mampu mengevaluasi diri dan mampu mengungkapkan pikiran dengan baik. Sebagian remaja SMA mampu memahami apa yang sedang mereka rasakan dengan cukup baik, mereka mampu mengutarakan hal yang membuat hati mereka resah, mereka juga cukup mampu mengevaluasi diri mereka dengan baik dan menyadari kesalahan atas perbuatan yang mereka lakukan. Pada aspek self care ialah merupakan tindakan individu untuk menjaga kesehatan dirinya baik kesehatan mental atau fisik, mampu memaafkan kesalahan, memiliki waktu untuk diri sendiri, menjauhkan diri dari orang-orang yang membawa pengaruh buruk, dan menjalani hidup sehat. Para remaja SMA cukup mampu memaafkan kesalahan baik kesalahan diri sendiri maupun orang lain, mereka juga memiliki waktu untuk diri mereka

sendiri atau bahasa sekarang disebut *me time*, tidak semua remaja mampu menjauhkan diri dari orang-orang yang membawa pengaruh buruk, terkadang menjauhi orang tersebut sangat susah namun beberapa juga bisa langsung menjauhkan dirinya dari orang-orang tersebut. Pada aspek self esteem terdapat kualitas dan pencapaian yang dimiliki individu, dimana individu merasa puas dengan siapa dirinya sebenarnya. Meliputi: mengatur dan mengendalikan tingkah laku, perhatian yang diterima dari orang lain, memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan dengan baik, dan ketaatan dalam beragama. Para remaja SMA ini cukup mampu dalam mengatur dan mengendalikan tingkah laku walaupun tidak sepenuhnya, mendapat perhatian dari orang lain dan kemudian diterima dengan baik, memenuhi tuntutan prestasi yaitu dengan mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah, remaja remaja ini mampu dan selalu mengerjakan tugas serta pekerjaan rumah, ketaatan dalam beragama pun cukup tinggi, mengaji setiap hari dan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan seperti pengajian dan kegiatan keagamaan lainnya, namun ada juga yang kurang baik dalam mengerjakan kegiatan keagamaan. Dan pada aspek self worth terlihat keadaan dimana individu menyadari bahwa dirinya berharga terlepas dari pencapaian atau kualitas yang dimiliki. Meliputi: mengasihi diri sendiri, menambah makna hidup dan bertindak sesuai prinsip. Pada remaja SMA ini cukup mampu dalam mengasihi diri sendiri, menambah makna hidup juga seperti mempelajari tentang hidup pun juga cukup mampu, dan mampu bertindak sesuai prinsip yang mereka miliki. Mereka juga merasa berharga dan bangga terhadap hidup walaupun terkadang juga *overthinking* tentang hidup yang mereka miliki namun itu wajar jika tidak berlebihan dan selagi memikirkan hal yang baik dan positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari 7 informan diatas dapat disimpulkan bahwa dari ke 7 informan memiliki aspek self awarness cukup tinggi karena mampu memahami kesadaran yang ada pada dirinya dan mampu mengungkapkan pikirannya dengan baik, pada aspek self care juga didapati ke 7 informan sangat *care* dengan dirinya sendiri, dan mereka sadar akan kesehatan mental dirinya, pada aspek self esteem menunjukkan bahwa ke 7 informan memiliki sikap percaya diri yang cukup tinggi dimana remaja puas dengan siapa dirinya sebenarnya namun juga diwaktu bersamaan mereka terkadang memiliki rasa *insecure* terhadap orang lain, , dan pada aspek yang terakhir yaitu self worth dapat dilihat ke 7 informan memiliki perasaan berharga pada dirinya yang lumayan tinggi, mereka sadar bahwa mereka berharga terlepas dari pencapaian yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, Zola, & ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas (2017), *Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja*, Sumatra Barat, IICET. 1
- Fitria & Sukma (2017), *Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja*, Sumatra Barat, IICET. 2
- Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S., (2016); Desyafmi, H., Firman, F., & Ifdil, I., (2016), *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, IICET. 2
- Henschke & Sedlemeier, 2021. *Penerapan self love sebagai bagian dari pencegahan remaja menampilkan perilaku negative di lingkungan*, Jakarta, Universitas tarumanegara. 186
- Hurlock (1999), *Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja*, Sumatra Barat, IICET. 2
- Husaini Usman dan Purnomo Setiady, *Metodelogi Penelitian Sosial*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2006)
- Khoshaba (2012), *Self-Love dalam Perspektif Islam (Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi*, Yogyakarta, UIN. 45
- Mastuti & Aswi (2008), *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, IICET. 2
- Moleong, Lexy J.. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Piaget (Nasution, 2007), *Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja*, Sumatra Barat, IICET. 2.
- Rubiyanto, Rubiono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Surakarta: PGSD FKIP UMS
- Triningtyas (2015), Rahkmat (2005), Gunarsa (2014), Hurlock (1991), *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*, IICET. 2