

BAB II

IDENTIFIKASI DATA

A. Identifikasi Data

Self Love didefinisikan sebagai “cinta pada diri sendiri” atau “menghargai kebahagiaan atau keuntungan diri sendiri” keduanya digambarkan sebagai kebutuhan dasar manusia dan sebagai kekurangan pada diri seseorang dari sisi akhlak atau etika. *Self Love* telah dianjurkan kedalam kegiatan positif melalui gerakan menghormati diri sendiri dan protes *self love*. Gerakan ini mampu membantu meningkatkan kesehatan mental yang mengkampanyekan *self love* sebagai panduan masyarakat dan mendukung sekelompok mencegah penyalahgunaan zat dan bunuh diri.

Deborah Khoshaba Psy. D, menyampaikan bahwa *self love* adalah kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat kita mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologi. Orang yang tidak mencintai diri mereka cenderung menghakimi diri sendiri terus-menerus dengan komentar negatif sehingga sulit untuk berkembang setiap hatinya.

Di Indonesia memiliki beberapa sebuah organisasi atau komunitas yang dibuat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya berujuan agar mampu lebih mencintai diri sendiri yaitu dengan Komunitas Love Yourself Indonesia (sekarang Yayasan Cintai

Diri Indonesia) merupakan sebuah komunitas berbasis anak muda dengan fokus sebagai support group, layanan konseling dan edukasi mengenai kesehatan mental di Indonesia dari berbagai latar belakang. Berdiri pada tanggal 28 November 2018 di Kota Bandung, komunitas ini dibentuk untuk menjadi ruang bertumbuh bersama dan juga sebagai sarana peningkatan kompetensi diri dan dalam rangka menyiapkan pribadi yang lebih baik di masa depan serta menjadi wadah silaturahmi dari berbagai kalangan yang memiliki kegelisahan yang sama terkait kesehatan mental, karena Komunitas *Love Yourself* Indonesia sadar bahwa seseorang tidak bisa mencintai orang lain jika seseorang itu tidak bisa cinta dengan diri sendiri. Tujuan dari komunitas ini, yaitu mengedukasi orang-orang untuk memiliki kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. Dengan adanya pengetahuan, maka masyarakat akan dengan mudah menyadari. Dengan timbulnya kesadaran, maka stigma negatif mengenai permasalahan psikologis dapat berkurang.

Monk,1989 mengatakan anak remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, karena mereka sudah bukan anak-anak, namun tidak sepenuhnya masuk ke kumpulan orang dewasa. Masa remaja berada itu diantara anak dengan dewasa, sebab itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. World Health Organization

menyatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Fase krisis mental yang terjadi pada remaja akhir - akhir yang akan memasuki dewasa awal ini disebut dengan fase *quarter life crisis* yang merupakan periode kondisi seseorang yang mengalami rasa kecemasan berlebih pada usia mulai dari 20-30 tahun (Rahmania & Tasaufi, 2020). Individu pasti merasa tidak memiliki arah, khawatir, bingung, dan galau akan ketidakpastian kehidupannya di masa mendatang. Umumnya, kekhawatiran ini meliputi masalah relasi, percintaan, karier, dan kehidupan sosial.

Fase remaja salah satu fase yang amat penting sekaligus amat rentan pada manusia. Pada fase ini, terjadi peralihan dari fase anak-anak menuju fase remaja baik secara fisik maupun secara psikis, tahap perkembangan pencarian jati diri. Pada masa ini, remaja mencoba mencari jawaban dari pertanyaan “siapakah saya?” Mereka mulai membentuk suatu gambaran mengenai dirinya misalnya saya tinggi atau pendek, peran-peran (misalnya sebagai anak, cucu, teman, atau pacar), minat (misalnya saya hobi menggambar atau mendengarkan musik), hingga nilai dan keyakinan. Remaja cenderung akan melihat sisi profil remaja lain dan melakukan perbandingan menggunakan dirinya sendiri.

Perbandingan ini secara tidak sadar akan membangun konsep diri ideal yang standarnya semakin tinggi dan semakin jauh menurut konsep diri yang dimiliki oleh remaja saat ini. Remaja yang mendapatkan reaksi negatif akan sulit mendapat dirinya sendiri. Gambaran global tentang diri remaja ini sering disebut dengan konsep diri.

Gaya hidup remaja yang salah dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan *self love*. Gaya hidup adalah hal yang relatif, namun *masih* banyak orang yang gaya hidupnya dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Tidak masalah jika ingin mengikuti gaya hidup orang lain karena kagum dan menjadikan orang tersebut sebagai inspirasi. Namun ada baiknya untuk menjaga keseimbangan antara keinginan dirinya sendiri serta pendapat dan kritik orang lain untuk saling membangun dan mendukung (Khalisa, 2021:28).

Perubahan dalam perilaku remaja diantara kehidupan dimasa anak-anak dan masa dewasa, dimana pertumbuhan remaja bukan lagi seperti anak-anak dan orang dewasa sebab remaja tidak sanggup menunjukkan perilaku dan sikap orang dewasa dalam dirinya. Sikap remaja dapat dirasakan oleh remaja antara lain: 1) Kegelisahan, 2) Pertentangan, 3) menghayal, 4) aktivitas berkelompok, 5) keinginan untuk mencoba segala sesuatu. Pentingnya anak remaja diberikan bimbingan agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat diarahkan yang bersifat positif.

B. Analisis SWOT

Analisis ini digunakan untuk memberikan solusi pada permasalahan yang sedang dialami. Hasil analisis yang didapatkan sebagai berikut:

SWOT	HASIL ANALISA
<i>Strength</i> (Kekuatan)	<ol style="list-style-type: none">1. Selflove telah dikenal sebagian banyak orang diseluruh kota Indonesia bahkan hingga dunia.2. Informasi tentang selflove ini dapat dicari dengan mudah melalui media internet.3. Memberikan informasi selflove untuk meningkatkan kebiasaan baik untuk diri sendiri di rumah melalui media internet.
<i>Weakness</i> (Kelemahan)	<ol style="list-style-type: none">1. Selflove ini belum banyak media informasi yang cukup untuk menyampaikan informasi ini dengan baik dikalangan anak remaja khususnya di wilayah terpencil, karena kurangnya media komunikasi yang memadai.2. Banyaknya orang yang masih salah menfasirkan atau membedakan maksud

	<p>tentang selflove dengan selfesteem.</p> <p>3. Kurangnya dukungan pemerintah tentang kampanye edukasi <i>selflove</i> yang banyak belum diketahui di wilayah yang sulit dijangkau.</p>
<p><i>Opportunity</i> (Peluang)</p>	<p>1. Adanya sarana media online yang mudah diakses. Jangkauan yang luas dapat mengurangi biaya kampanye yang terbilang mahal.</p> <p>2. Kampanye <i>selflove</i> ini tidak akan pernah punah atau hilang seiring berjalannya waktu, informasi ini dapat berguna untuk generasi anak yang akan datang.</p>
<p><i>Threat</i> (Ancaman)</p>	<p>1. Kurangnya pengetahuan pada target sasaran dalam mengenai tentang kampanye <i>selflove</i> untuk daerah yang minim media komunikasi, dapat membuat seseorang tidak tertarik dengan kampanye ini karena terdengar tidak sering didengar atau masih asing.</p> <p>2. Akses untuk membuka dan melihat video ini membutuhkan akses internet</p>

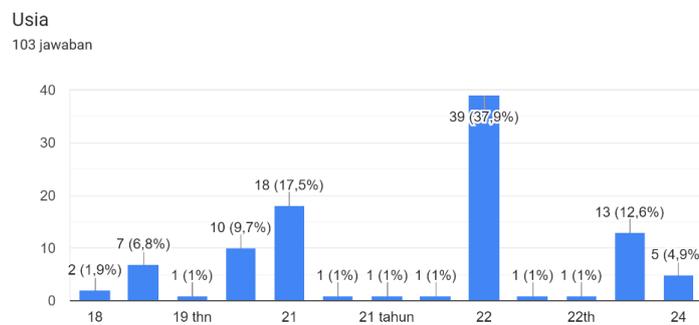
	3. Kampanye ini dinilai tidak membuat perubahan
--	---

Table 1. Analisis SWOT
(Arruum Giriani, 2023)

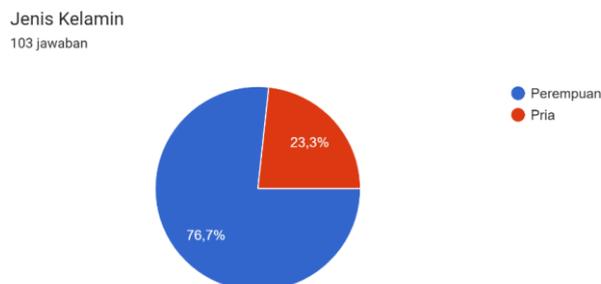
A. Kuisisioner

Kuisisioner dilakukan melalui wawancara di google form kepada masyarakat anak remaja di Indonesia juga anak remaja di Desa Purbayan Baki dengan total 103 pengisi kuisisioner dari laki – laki maupun perempuan. Ada 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk menjawab pertanyaan yaitu Pilih 1 jika tidak pernah, pilih 2 jika terkadang, pilih 3 jika sering, pilih 4 jika selalu.

1. Usia



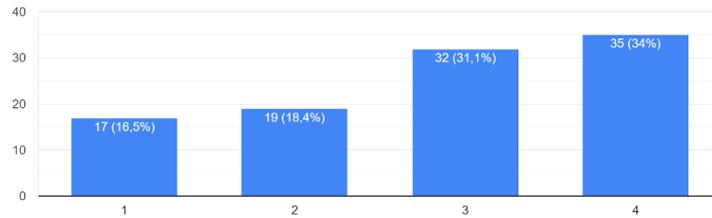
2. Jenis Kelamin



3. Saya sering menonaktifkan sosial media karena merasa insecure melihat sesuatu dari orang lain yang berbeda dari saya

Saya sering menonaktifkan sosial media karena merasa insecure melihat sesuatu dari orang lain yang berbeda dari saya

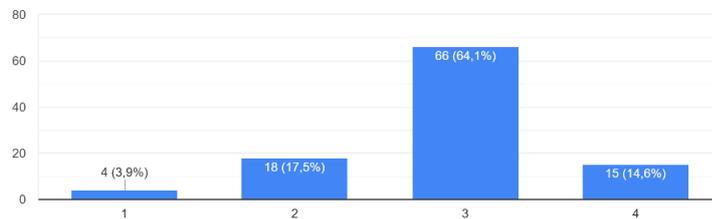
103 jawaban



4. Saya sering membandingkan kehidupan saya dengan orang - orang yang ada di sosial media

Saya sering membandingkan kehidupan saya dengan orang - orang yang ada di sosial media

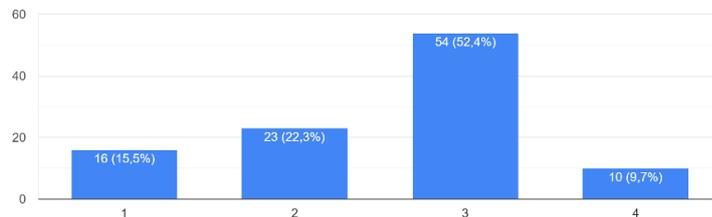
103 jawaban



5. Saya sering diperlakukan berbeda di lingkungan dan tempat kerja saya karena kekurangan saya

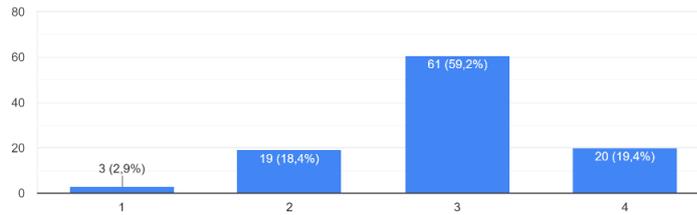
Saya sering diperlakukan berbeda di lingkungan dan tempat kerja saya karena kekurangan saya

103 jawaban



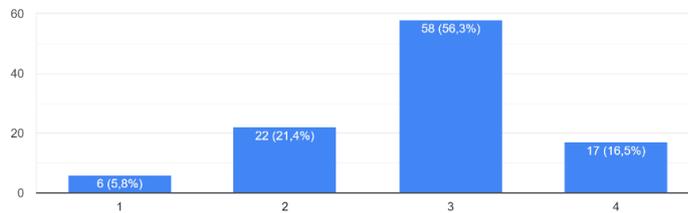
6. Saya sering memikirkan sesuatu yang buruk ketika saya sendirian seperti menyalahkan kekurangan diri saya yang terlalu lama

Saya sering memikirkan sesuatu yang buruk ketika saya sendirian seperti menyalahkan kekurangan diri saya yang terlalu lama
103 jawaban



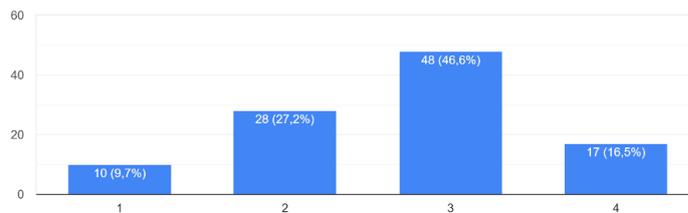
7. Saya pernah hampir mengalami depresi dan stress, setelah menerima komentar negatif dari orang lain tentang kekurangan saya

Saya pernah hampir mengalami depresi dan stress, setelah menerima komentar negatif dari orang lain tentang kekurangan saya
103 jawaban



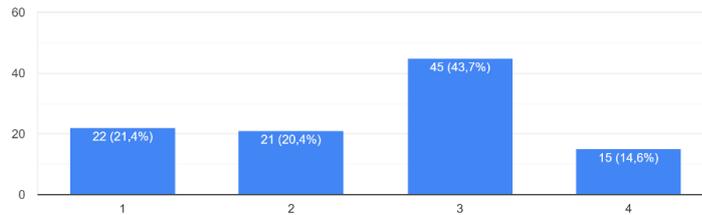
8. Saya selalu membenci segala bentuk kekurangan saya sendiri karena berbeda dari orang lain

Saya selalu membenci segala bentuk kekurangan saya sendiri karena berbeda dari orang lain
103 jawaban



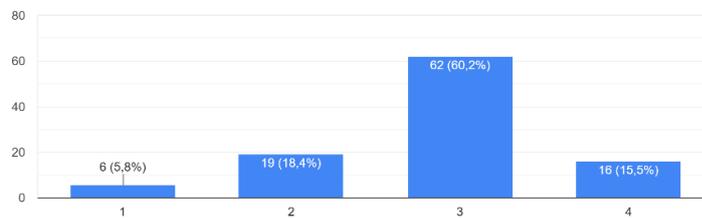
9. Saya pernah terbesit berpikir untuk mengakhiri hidup karena saya merasa tidak berguna dengan kekurangan yang saya miliki

Saya pernah terbesit berpikir untuk mengakhiri hidup karena saya merasa tidak berguna dengan kekurangan yang saya miliki
103 jawaban



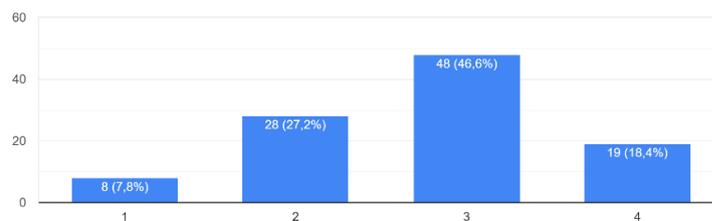
10. Saya terkadang takut untuk bertemu dengan orang baru karena rasa insecure yang saya miliki

Saya terkadang takut untuk bertemu dengan orang baru karena rasa insecure yang saya miliki
103 jawaban



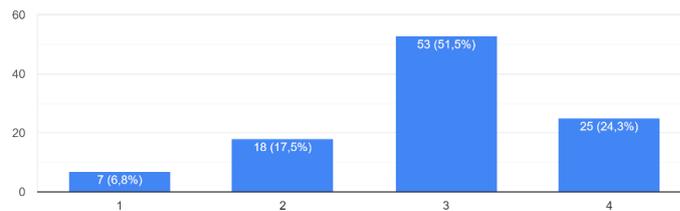
11. Saya tidak dapat mengungkapkan diri saya ketika saya menginginkannya, karena saya tidak cukup mengenal diri saya sendiri

Saya tidak dapat mengungkapkan diri saya ketika saya menginginkannya, karena saya tidak cukup mengenal diri saya sendiri
103 jawaban



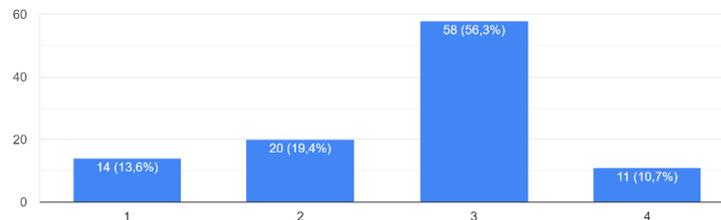
12. Saya jarang membicarakan tentang diri saya kepada orang lain, karena merasa tidak penting membicarakan kelebihan saya kepada orang lain

Saya jarang membicarakan tentang diri saya kepada orang lain, karena merasa tidak penting membicarakan kelebihan saya kepada orang lain
103 jawaban



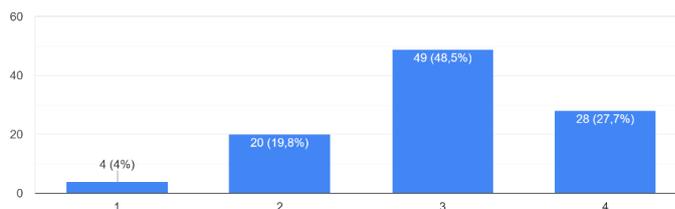
13. Keluarga saya pernah melontarkan kata - kata body shaming kepada saya dan selalu saya ingat sampai sekarang ketika saya merasa sedang down

Keluarga saya pernah melontarkan kata - kata body shaming kepada saya dan selalu saya ingat sampai sekarang ketika saya merasa sedang down
103 jawaban



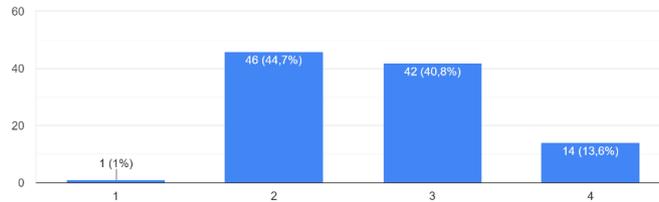
14. Jika anda memiliki platfrom sosial media yang tersembunyi, apakah hal tsb membuat anda merasa nyaman untuk mengekspresikan diri anda ?

Jika anda memiliki platfrom sosial media yang tersembunyi, apakah hal tsb membuat anda merasa nyaman untuk mengekspresikan diri anda ?
101 jawaban



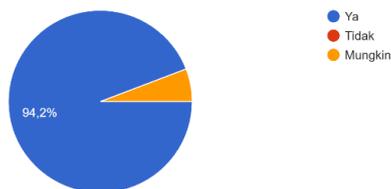
15. Saya sekarang sudah mampu untuk menerima dan mencintai diri saya sendiri dengan baik

Saya sekarang sudah mampu untuk menerima dan mencintai diri saya sendiri dengan baik
103 jawaban

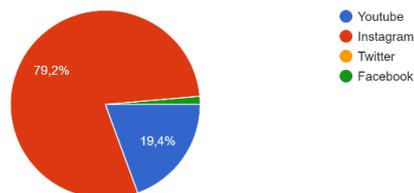


16. Menurutmu apakah dukungan atau support system dari orang lain menjadi aspek pengaruh dalam mendorong anda untuk lebih mencintai diri anda dimasa sekarang dan masa yang akan datang ?

Menurutmu apakah dukungan atau support system dari orang lain menjadi aspek pengaruh dalam mendorong anda untuk lebih mencintai diri anda dimasa sekarang dan masa yang akan datang ?
103 jawaban



17. Manakah media yang cocok untuk membagikan Kampanye Selflove ini



Gambar 2. Screenshot hasil data kuisisioner online
(Arruum Giriani, 2023)

C. Hasil Kuisisioner

Hasil dari data kuisisioner yang disebarakan dengan jumlah 103 orang yang mengisi, menunjukkan kebanyakan yang mengisi kuisisioner usia 22 tahun sebanyak 37,9%. Ada 64,1% orang yang masih sering membanding – bandingkan kehidupan mereka sendiri, ada sekitar 56,3% hampir sering mengalami depresi dan stress karena komentar negatif orang lain tentang kekurangan mereka sendiri dan ada sekitar 60,2% sering takut untuk bertemu orang lain karena rasa *insecure*. Masih banyaknya anak remaja yang belum menerima diri mereka sendiri dengan baik. Menurut para pengisi kuisisioner ada sekitar 94,2% bahwa dukungan dan dorongan support system dari orang lain memiliki pengaruh yang besar untuk mencitai diri sendiri. Sekitar 79,2% orang – orang setuju memilih *Instagram* untuk media publikasi dan 19,4% dipublikasi lewat media *Youtube*.