

BAB II

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 membantu meningkatkan kesehatan mental yang mempromosikan *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. Contohnya adalah saat sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihan diri fokus terhadap tujuan hidup dan hidup secara bahagia dengan usaha yang telah dilakukan. Orang yang tidak memiliki *self love* 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 dapat dengan mudah menyadari. Dengan timbulnya kesadaran, maka stigma negatif mengenai permasalahan psikologis dapat berkurang.

Anak remaja menurut Monk, 1989 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 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 yang dapat menimbulkan insecure didalam dirinya dapat berdampak anak remaja tidak percaya diri. 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. Di dalam konsep diri terdapat juga gambaran global mengenai penampilan dan bentuk tubuh atau *body image*.

Gaya hidup remaja yang salah dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan *self love*. Media sosial seperti Instagram dan Twitter, setiap individu diberikan kebebasan untuk mengunggah dan melihat unggahan orang lain mengenai kehidupan dan gaya hidupnya yang terkadang dianggap lebih baik dan sempurna. Hal ini sedikit cenderung menyebabkan seseorang menjadi mudah menyimpulkan hal negatif seperti merasa bahwa dirinya tidak cukup dan menjadi tidak cinta dan menghargai dirinya sendiri. 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

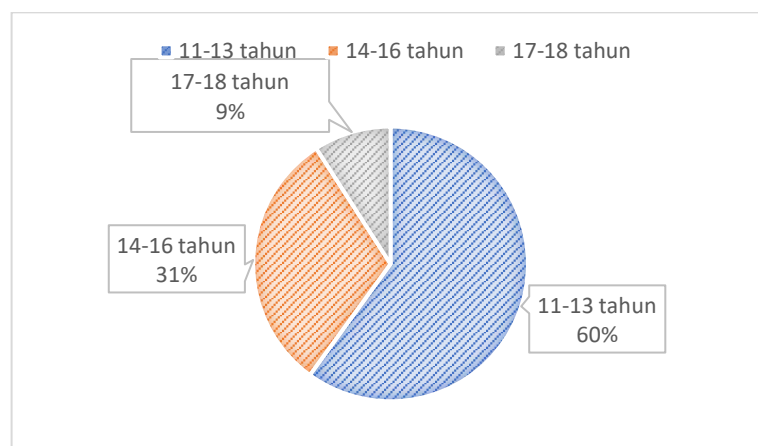
dan menjadikan orang tersebut sebagai inspirasi. Namun ada baiknya untuk menjaga keseimbangan antara keinginan dirinya sendiri serta pendapat dan kritik orang lain untuk saling membangun dan mendukung (Khalisa, 2021:28).

Hal ini remaja banyak perubahan dalam perilaku 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 seperti memberi layanan informasi untuk membangun *self love* pada dirinya sebagai tanda bahwa remaja dapat menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya.

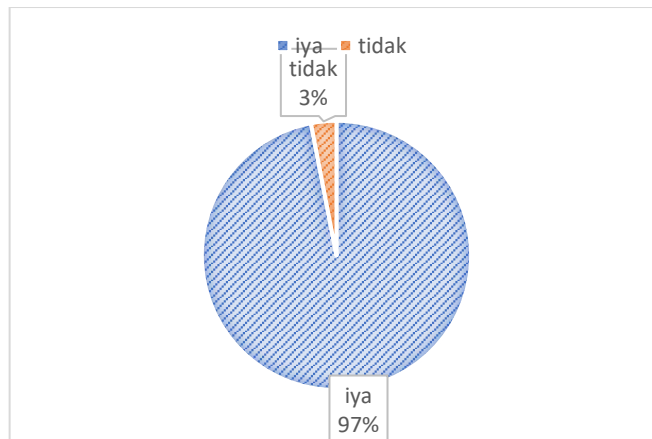
B. Hasil Angket

Kuesioner dilakukan melalui wawancara di google formulir kepada 100 responden.

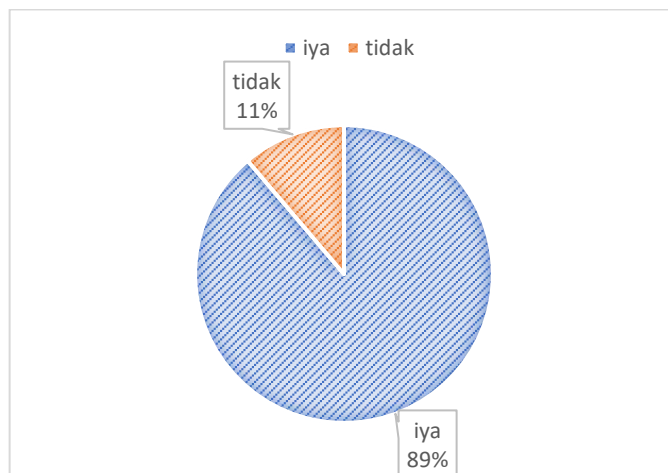
1. Berapa usiamu saat ini?



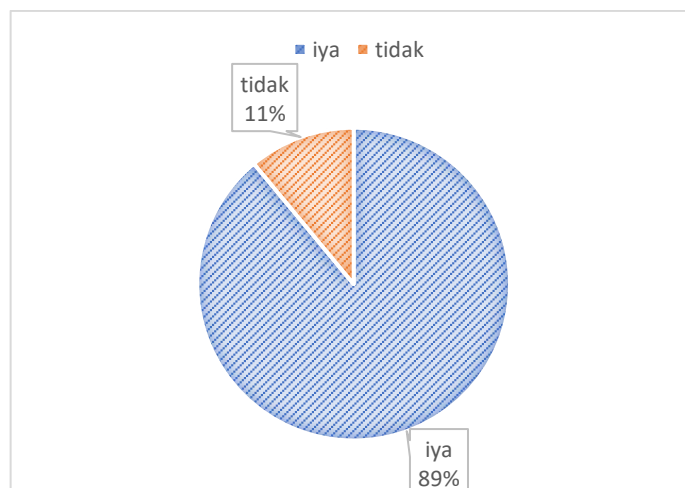
2. Aku menyayangi diriku



3. Aku sering memikirkan komentar atau perkataan orang lain



4. Aku tahu apa yang membuatku bahagia



5. Aku memiliki hubungan yang baik dengan keluargaku dan orang lain



6. Aku mampu mengatur emosiku



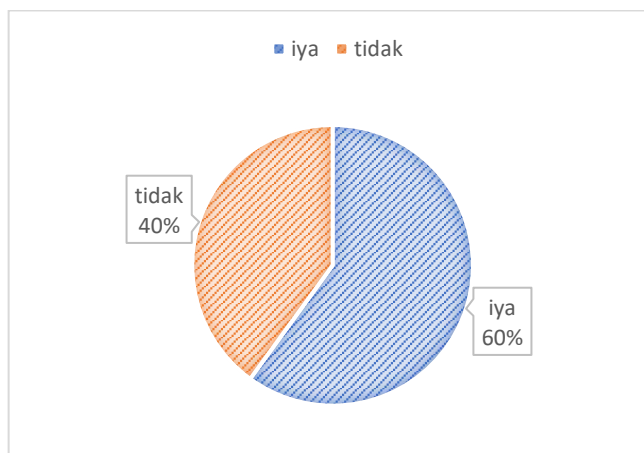
7. Aku mendapatkan cinta dan dukungan seperti aku memberikannya



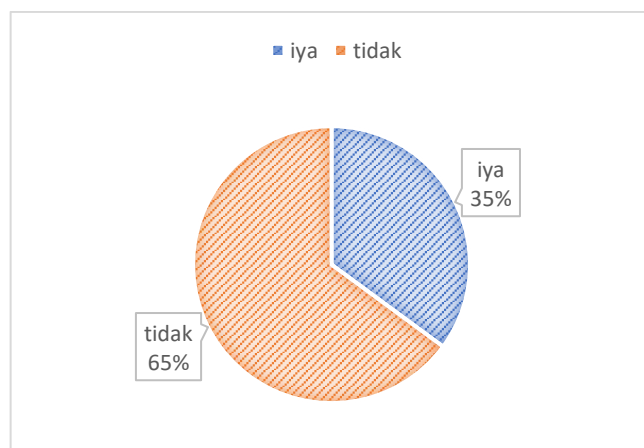
8. Aku sering membandingkan diriku dengan orang lain



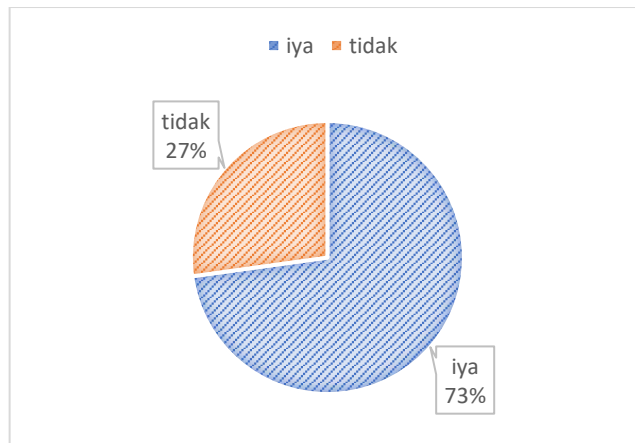
9. Aku masih memiliki dendam dan penyesalan yang ingin aku selesaikan



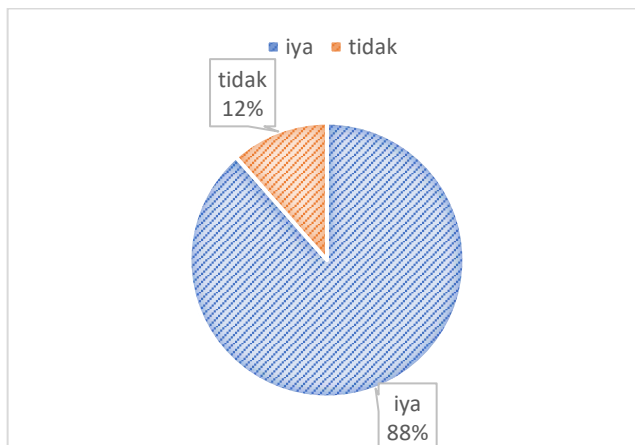
10. Aku terbiasa bergosip, stalking atau terkait dengan orang menyakitiku



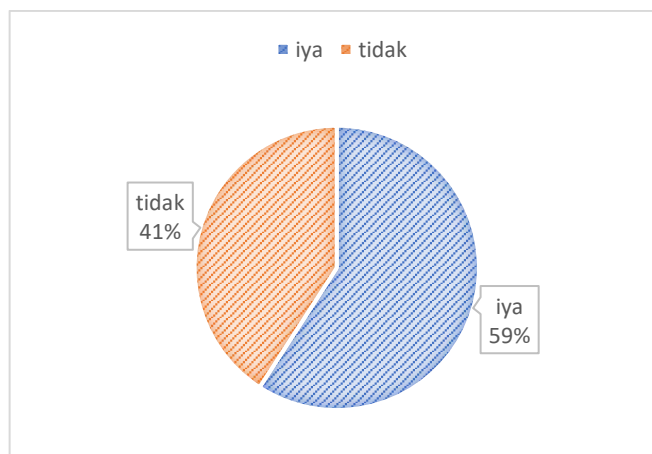
11. Ketika aku gagal melakukan sesuatu, aku memaafkan diriku



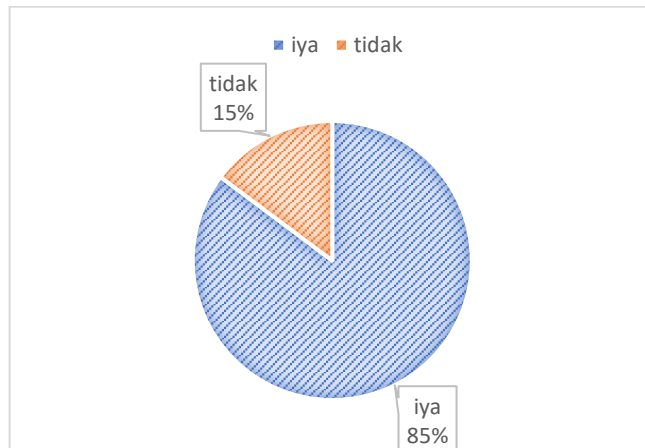
12. Bagimu penting tidak sih menerapkan *self love* didalam dirimu?



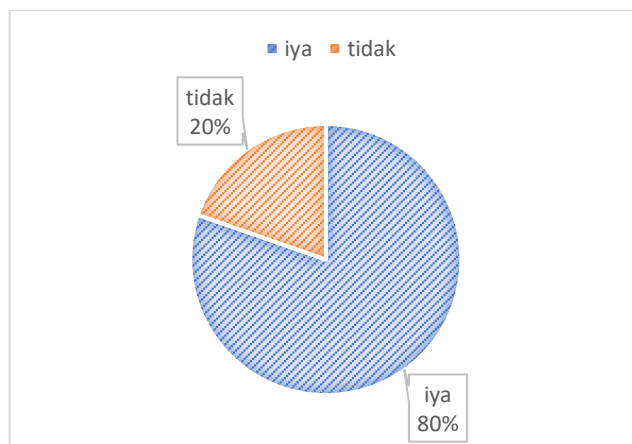
13. Apakah kamu sudah mengetahui informasi tentang *self love*?



14. Kalau belum, apakah kamu juga ingin mengetahui informasi tentang *self love*?



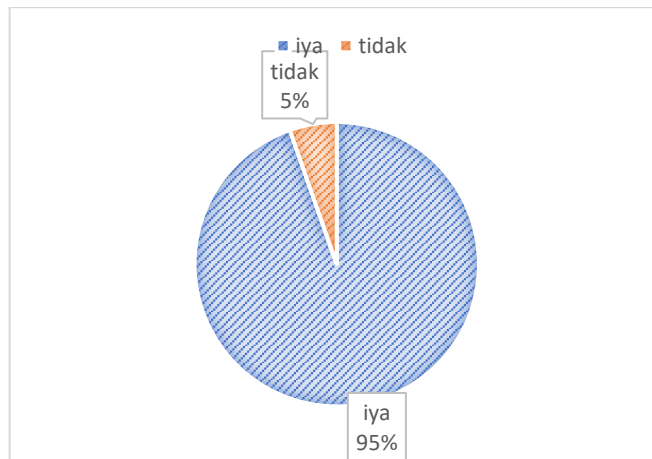
15. Apakah kamu tertarik dengan edukasi *self love*?



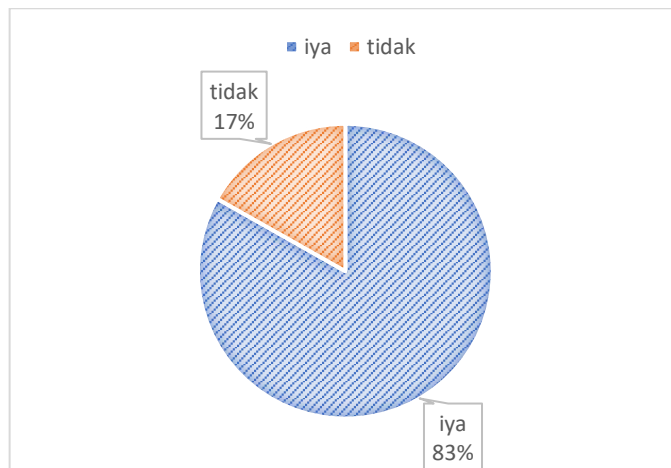
16. Apakah kamu sering menemukan informasi *self love* di lingkunganmu?



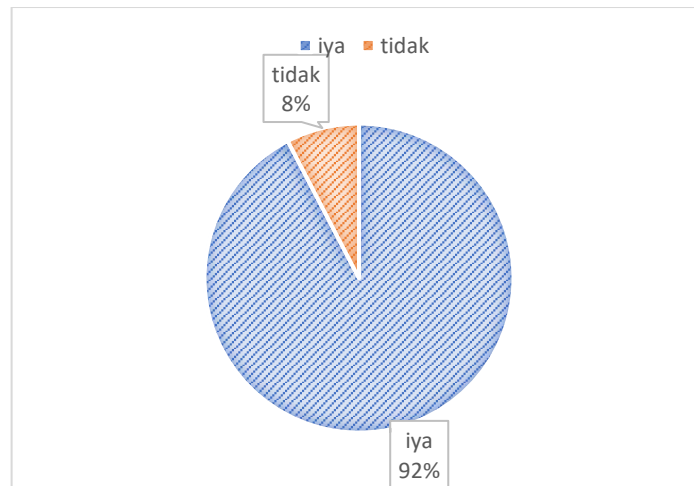
17. Apakah kamu setuju dengan adanya perancangan iklan layanan masyarakat sehingga anak remaja dan masyarakat bias mendapatkan informasi *self love* dengan mudah?



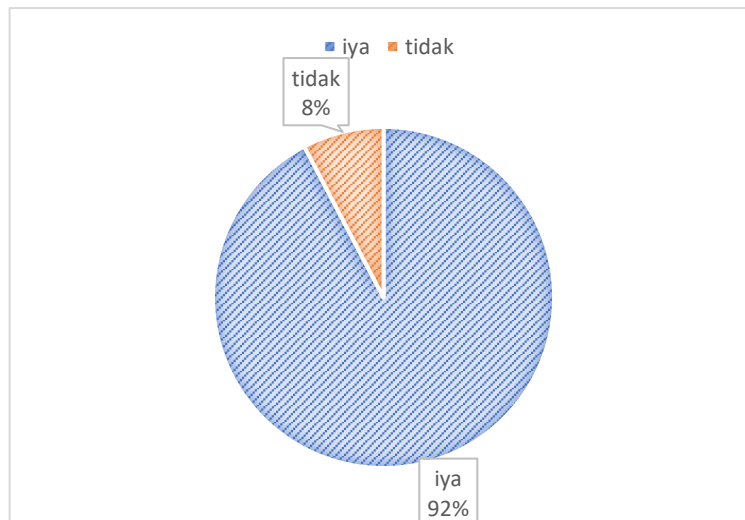
18. Apakah kamu pernah melihat iklan layanan masyarakat dilingkungan atau dimedia sosialmu?



19. Apakah *self love* ini akan mengarahkanmu hidup yang lebih positif?



20. Apakah kamu setuju penayangan iklan layanan masyarakat ini bias memberi motivasi dalam hidupmu?



C. Analisis Angket dan observasi

Hasil dari angket wawancara dan observasi melalui google formulir, banyak anak remaja berumur 11-18 tahun yang mengikuti pengisian angket wawancara ini mengenai *self love*. Hasil angket bahwa anak remaja sudah sepenuhnya menyayangi diri sendiri namun disisi lain anak remaja masih banyak yang memikirkan perkataan orang lain, mmbanding dirinya dengan orang lain, belum mampu mengatur emosi dan masih terdapat dendam atau penyesalan yang ingin diselesaikan. 41% responden tidak mendapatkan informasi *self love* di lingkungannya dengan tersebut respoden ingin mengetahui infromasi *self love* melalui perancangan iklan layanan masyarakat. Hasil angket bahwa responden sangat setuju jika menerapkan *self love* dalam dirinya sangat penting. Responden setuju dengan menerapkan *self love* dapat memberikan hidup yang lebih positif dan mendapatkan motivasi di dalam hidupnya.

D. Analisis SWOT

SWOT	Hasil Analisis
Strength (Kekuatan)	<i>Self love</i> merupakan penghargaan mencintai diri sendiri yang meningkatkan kesehatan mental.
Weakness (Kelemahaan)	<ol style="list-style-type: none">1. Sebagian anak remaja masih belum sepenuhnya mengerti apa itu <i>self love</i> dan banyak sekali disalah artikan seperti selfish dan narsisme.2. Banyak anak remaja yang masih kesulitan mencari informasi tentang <i>self love</i> dilingkungannya khususnya di daerah terpencil.
Opportunity (Peluang)	<i>Self love</i> sendiri banyak dijumpai di media sosial, kampanye dan webinar mengenai soal <i>self love</i> . Sehingga menjadi peluang masyarakat khususnya anak remaja yang masih malu untuk menunjukkan dirinya agar melihat di media sosial mengenai <i>self love</i> untuk lebih menyayangi dirinya sendiri.
Threat (Ancaman)	Ancaman bagi <i>self love</i> adalah diri sendiri, sebagaimana anak remaja yang sudah mencintai diri sendiri tetapi malah merusak seperti ancaman melebihi dorongan untuk mencapai tujuan.