

## PENGARUH *SELF-LOVE* UNTUK MENCEGAH *INSECURE* YANG BERLEBIHAN PADA REMAJA DI KELAS 9H MTsN 1 JEPARA

Oleh : Azizah Arfika Fasya  
Pembimbing : Lia Leliana, S.Pd.

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

### Abstrak

*Self-love* merupakan suatu tindakan mencintai dan mengapresiasi diri sendiri untuk membangun kepercayaan dalam diri. *Self-love* merupakan salah satu upaya yang dapat menjadi alternatif untuk menghilangkan rasa *insecure* berlebihan yang sering dialami oleh remaja, terlebih di era kemajuan sosial media. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui praktik penerapan prinsip *self-love* di kalangan remaja dan dampak *self-love* untuk mengatasi rasa *insecure*. Subjek dari penelitian ini adalah 5 siswa dari kelas 9H MTsN 1 Jepara dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian ini adalah penerapan *self-love* di kalangan remaja sudah cukup baik meskipun masih ada beberapa yang belum mengetahui apa itu *self-love*. Selain itu, beberapa siswa yang telah mengetahui dan menerapkan *self-love* merasa jika tindakan tersebut memberikan dampak positif untuk menanggulangi rasa *insecure* yang berlebihan.

**kata kunci : self-love; insecure; remaja**

### Latar Belakang

Mencintai merupakan salah satu kebutuhan mendasar manusia, baik mencintai diri sendiri maupun orang lain. Terkadang lebih mudah untuk bisa mencintai orang lain daripada mencintai diri sendiri. Banyak hal yang membuat manusia tidak menyukai diri mereka sendiri. Mencintai diri sendiri apa adanya berarti dapat menerima segala kelebihan tanpa merasa tinggi hati, namun di sisi lain juga berlapang

dada untuk merangkul semua kekurangan tanpa ditutupi. Menjalin hubungan dengan diri sendiri adalah hal yang paling penting di muka bumi ini (Kang, 2018).

Kata "*self-love*" merupakan sebuah istilah yang sering kali beredar belakangan ini. *Self-love* dapat didefinisikan sebagai aktivitas menerima, merawat, dan menyemangati diri sendiri (Ali, 2020).

*Self-love* sebagai keadaan apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yaitu tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual diri (Khoshaba, 2012). Prinsip *self-love* dapat membentuk rasa percaya diri pada remaja karena dengan menerapkan prinsip *self-love* remaja tidak akan merasakan *insecure* secara berlebihan, mereka cenderung bisa bersikap baik dan menerima diri mereka apa adanya. Beberapa contoh umum dari *self-love* adalah: berpikir baik pada diri sendiri, tidak menghakimi diri secara negatif, dan percaya pada kemampuan diri.

### **Rumusan Masalah**

Kurang mencintai diri sendiri atau tidak menerapkan prinsip *self-love* dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan, seperti melukai diri sendiri yang menjadi salah satu faktor dari gangguan psikologis.

Dampak bagi kesehatan mental remaja terhadap rasa *insecure* yang berlebihan bisa menjadi masalah yang sangat besar. Beberapa remaja sering merasa *insecure*

terhadap apa yang menjadi kekurangan mereka, bahkan ada juga yang merasa dirinya selalu kurang cukup terhadap apa yang mereka miliki atau terhadap kondisi fisik mereka. Lalu, bagaimana praktik penerapan *self-love* di kalangan remaja dan apa dampaknya untuk mengatasi rasa *insecure*?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui praktik penerapan prinsip *self-love* di kalangan remaja kelas 9H dan dampak *self-love* untuk mengatasi rasa *insecure* pada siswa di kelas 9H

### **Kajian Pustaka**

#### **1. Pengertian *self-love*:**

Menurut Deborah Khoshaba Psy.D, *self-love* yaitu suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita, tindakan yang membuat kita dewasa (Psychology Today, 2012).

## 2. Pengertian *insecure*:

American Psychology Association (APA) mendefinisikan *insecure* sebagai perasaan yang tidak baik, seperti kurangnya rasa percaya diri dan ketidakmampuan untuk menghadapi suatu masalah.

## 3. Cara untuk menerapkan prinsip *self-love*:

Berikut adalah beberapa cara untuk menerapkan *self-love* dalam diri remaja untuk meminimalisir rasa *insecure*, baik saat sedang dalam keadaan sendiri maupun dalam sebuah komunitas sosial dalam masyarakat, khususnya di sekolah:

1. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain.
2. Biarkan diri melakukan kesalahan.
3. Jangan khawatir tentang pendapat orang lain.
4. Pahami bahwa fisik bukanlah segalanya.
5. Hindari orang-orang *toxic*.
6. Hadapi ketakutan diri.
7. Yakin dengan suara hati.
8. Lakukan perawatan diri secara menyeluruh.

9. Rasakan sakit dan sukacita semaksimal mungkin.

10. Syukuri hal sederhana.

11. Bicara yang baik pada diri sendiri.

12. Selalu ambil peluang dan kesempatan terbaik.

## 4. Manfaat penerapan prinsip *self-love*:

Terdapat beberapa manfaat penerapan prinsip *self-love* bagi remaja, antara lain:

1. Meningkatkan kepercayaan diri.
2. Mengurangi rasa cemas dan stres.
3. Menghindari *burnout*.
4. Menjadi pribadi yang produktif dan inovatif.
5. Membuat kita menjadi orang yang lebih kalem dan tidak reaktif.
6. Membangun *resiliensi*.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menjelaskan penerapan prinsip *self-love* untuk mengurangi *insecure* dalam diri remaja. Metode penelitian deskriptif diinterpretasikan sebagai cara menggambarkan hasil pengamatan atau hasil penelitian

yang dilakukan untuk menjelaskan informasi yang diperoleh dari suatu fenomena, dalam hal ini fenomena *self-love* di kalangan remaja. Kualitatif berarti dalam penyajian data hasil penelitian lebih banyak menggunakan kata dari pada angka. Penelitian ini dilakukan di kelas 9H, pada tanggal 6 April 2023 dengan mengambil 5 siswa sebagai subyek penelitian. Data hasil penelitian diperoleh dari wawancara dengan mengajukan 3 pertanyaan kepada narasumber. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan urutan pertanyaan yang dibuat dari hal yang paling umum sampai khusus.

### **Pembahasan**

Dari tiga pertanyaan yang diajukan kepada narasumber diperoleh jawaban yang bervariasi antara satu narasumber dengan narasumber yang lain. Pertanyaan pertama yang diajukan adalah: Apakah Anda pernah merasa *insecure*? Jika iya, karena apa? Dari pertanyaan yang diajukan, tiga orang narasumber mengaku pernah merasa *insecure*, tetapi bukan

*insecure* yang terlalu berlebihan. Di sisi lain, dua narasumber lainnya mengaku jika mereka selalu merasa *insecure* dan tidak percaya diri. Dari jawaban-jawaban tersebut, ada banyak hal yang mempengaruhi timbulnya rasa *insecure* pada diri mereka. Beberapa alasan mengapa mereka merasa *insecure*, antara lain: merasa kurang percaya diri karena kondisi fisik (warna kulit, tinggi badan, paras wajah), kondisi ekonomi, prestasi di dalam maupun di luar kelas (nilai, prestasi olahraga, dll), dan kemampuan mereka menguasai suatu bidang keahlian. Hal-hal tersebut memang terlihat lumrah di kalangan remaja masa kini, namun tentu bukan hal yang baik. Bagaimanapun, pergaulan para remaja akan menimbulkan dampak yang beragam dalam diri mereka, salah satu yang tidak disadari banyak orang adalah rasa *insecure*. Terlebih, dengan adanya kemajuan global yang memudahkan remaja mengakses jendela dalam lingkup pergaulan yang sangat luas membuat mudahnya para remaja mengetahui banyak hal baru di dunia ini yang membuat mereka merasa *insecure*, contohnya

adalah perihal warna kulit. Standarisasi warna kulit “putih itu cantik” adalah satu hal yang paling sering menyebabkan seseorang merasa *insecure*. Selain itu, faktor ejekan dan cemoohan dari lingkungan juga dapat membuat seseorang menjadi tidak percaya diri dan kemudian *overthinking*.

Beberapa jawaban dari narasumber mengenai pengalaman mereka terhadap rasa *insecure* tersebut mengarahkan kepada pentingnya prinsip *self-love* atau mencintai diri sendiri. Dari lima narasumber yang diwawancarai, empat narasumber mengatakan bahwa mereka mengetahui apa itu *self-love*. Menurut mereka, *self-love* adalah mencintai diri sendiri. Di sisi lain, satu narasumber mengatakan bahwa ia belum mengetahui apa itu *self-love*. Beberapa jawaban narasumber tersebut menunjukkan jika pengetahuan remaja tentang *self-love* sudah cukup baik. Mereka menuturkan bahwa *self-love* dapat dilakukan dengan cara sangat sederhana, mulai dari hal kecil yaitu tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Cukup

mengapresiasi bagaimana Tuhan menciptakan manusia dengan sempurna dan mensyukuri segala hal yang terjadi dalam kehidupan.

Sayangnya, masih ada beberapa remaja yang tidak mengetahui dan belum pernah melakukan prinsip *self-love*. Hal ini dibuktikan dengan jawaban dari dua narasumber mengatakan bahwa mereka belum pernah mencoba untuk *self-love*. Di sisi lain, tiga narasumber mengatakan bahwa mereka sudah menerapkan prinsip *self-love* dalam hidup mereka. Ketika mereka dapat mencintai dan mengapresiasi diri mereka kemudian muncul rasa percaya diri dan lebih bersyukur atas nikmat Tuhan.

Namun terkadang pada praktiknya, mereka yang telah menerapkan prinsip *self-love* ini masih sering merasa gagal dan kemudian kembali merasa *insecure*, namun dalam batas yang tidak berlebihan.. Hal ini merupakan suatu fenomena yang sangat sering dijumpai, ketika seseorang sudah memotivasi diri sendiri namun akhirnya kembali merasa gagal

karena ekspektasi mereka tidak terpenuhi.

### Simpulan

Rasa *insecure* ternyata dapat diminimalisir dengan menerapkan prinsip *self-love*. Namun, masih ada beberapa remaja yang tidak mengetahui apa itu *self-love* dan belum pernah menerapkan *self-love* sehingga mereka masih sering merasa *insecure* dan membandingkan diri mereka dengan orang lain. *Self-love*, yang pada hakikatnya adalah hal sederhana untuk mensyukuri apa adanya diri sendiri, ternyata tidak mudah untuk dilakukan. Bahkan meskipun kita telah mencoba untuk *self-love* ternyata rasa *insecure* masih sering muncul dan itu adalah hal yang manusiawi. Selagi para remaja dapat konsisten untuk menerima apa adanya diri sendiri, terus belajar memperbaiki diri dan tidak berekspektasi terlalu tinggi, maka rasa *insecure* dapat diminimalisir.

### Daftar Pustaka

Catatan Psikologi. (2022). *Insecure: Penyebab Dan Cara*

*Mengatasinya*. Diakses pada tanggal 5 April 2023 dari <https://www.catatanpsikologi.com/insecure-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>

Fadhilah, Y. (2022). *Self love itu apa sih? Apakah penting untuk kehidupan kita?* Diakses pada 27 Maret 2023 dari <https://kumparan.com/yasmine-fadhilah/self-love-itu-apa-sih-apa-kepentingan-untuk-kehidupan-kita-1zQsZHp54aC>

Fadli, R. (2022). Cara menerapkan self love untuk jaga kesehatan mental. Diakses pada tanggal 20 Maret 2023 dari <https://www.halodoc.com/artikel/cara-menerapkan-self-love-untuk-jaga-kesehatan-mental>

Indhryani, R. (2023). *13 cara self love dan manfaatnya, bisa menumbuhkan resiliensi*. Diakses tanggal 20 Maret 2023 dari [https://www.orami.co.id/magazine/self-love?utm\\_source=whatsapp&utm\\_medium=shareartikel&utm\\_campaign=magazinesocmed&utm\\_content=Kesehatan](https://www.orami.co.id/magazine/self-love?utm_source=whatsapp&utm_medium=shareartikel&utm_campaign=magazinesocmed&utm_content=Kesehatan)

Kusuma, A. C. G. (2020). *Self-love: menghargai diri sendiri, kalau bukan kamu siapa lagi?* Diakses tanggal 25 Maret 2023 dari <https://satupersen.net/blog/self-love-menghargai-diri-sendiri-kalau-bukan-kamu-siapa-lagi>

Salsabila, S. (2022). *Self-love atau selfish?* Diakses tanggal 20 Maret 2023 dari <https://psikologi.unnes.ac.id/self-love-atau-selfish/>

