

## Mengembangkan Sikap Self Love Melalui Konten Media Sosial Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja

**Yenti Arsini**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

**Alifah Dini**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

**Nerisa Sertiawan**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

Korespondensi penulis: [yentiarsini73@gmail.com](mailto:yentiarsini73@gmail.com)

**Abstract.** *Nowadays social media offers a variety of content for entertainment and others. One form of content that is widely presented is the theme of self love. Self-love which means loving yourself is a form of appreciating and creating happiness in oneself without worrying about other people's talk. But not all self-love is interpreted wisely by young people or adolescents. They interpret self-love in the form of staying in place, not improving themselves for the better, and making criticism as something to ignore under the pretext of self-love. The different meanings taken by young people make them mentally vulnerable and fragile. So that young people seem not to have the mental steel to face the world because they are trapped in self-love in the wrong meaning. For this reason, it needs to be straightened out that self-love must actually be able to make you more developed yourself, do your best, but make you at the top instead of staying in place.*

**Keywords:** *Content, Mental, Self Love*

**Abstrak.** Dewasa ini media sosial menawarkan berbagai konten untuk sarana hiburan dan juga yang lainnya. Salah satu bentuk konten yang banyak disajikan ialah bertemakan self love. Self love yang bermakna mencintai diri sendiri merupakan bentuk menghargai dan menciptakan kebahagiaan dalam diri tanpa memusingkan omongan – omongan orang lain. Namun tidak semua self love dimaknai dengan bijak oleh kalangan anak muda atau remaja. Mereka memaknai self love dalam bentuk berdiam ditempat, tidak mengimprove diri menjadi lebih baik, dan menjadikan kritik sebagai sesuatu untuk diacuhkan dengan berdalih self love. Makna yang beda yang diambil oleh anak muda membuat mereka memiliki mental yang rentan dan rapuh. Sehingga anak muda terkesan tidak memiliki mental baja untuk menghadapi dunia sebab mereka terjebak dalam self love dalam pemaknaan yang salah. Untuk itu perlu diluruskan bahwa self love justru harus mampu membuat kamu bisa lebih mengembangkan diri melakukan yang terbaik, namun membuat kamu berada pada puncak bukan berdiam ditempat.

**Kata kunci:** *Konten, Mental, Self Love*

## **LATAR BELAKANG**

Remaja merupakan individu-individu yang memiliki jiwa yang menggelora dan semangat yang tinggi. Masa remaja dan dewasa awal merupakan masa dimana individu sedang mencari jati dirinya dan memiliki emosi yang cenderung belum terkontrol. Saat ini remaja tidak luput dari yang namanya media sosial. Dimana media sosial merupakan kehidupan dunia maya yang masing-masing orang punya kehidupan di sosial media. Sosial media menawarkan konten-konten yang beragam. Orang-orang menggunakan sosial media dalam rangka hiburan bahkan ajang untuk mendapatkan penghasilan. Saat ini banyak orang mencurahkan isi hatinya dan kehidupannya lewat media sosial. Mereka akan berbagi perasaan melalui media sosial.

Dalam bermedia sosial orang-orang membuat berbagai konten diantaranya self love dan konten-konten motivasi. Self love sendiri dimaknai dengan mencintai dan menerima keadaan diri tanpa harus membandingkan dengan orang lain, karena sejatinya antara satu individu dengan individu lain berbeda. Banyak dari kalangan remaja yang merasa tidak sama dengan orang lain yang membuat mereka menjadi berkecil hati, tidak percaya diri, dan lainnya yang mana membuat mereka tidak mencintai diri sendiri. Padahal setiap kita memiliki kelebihan dan juga kelemahan masing-masing tergantung bagaimana kita menyikapi hal tersebut. Hadirilah konten self love di tengah-tengah kehidupan bermedia sosial.

Di era zaman yang semakin keras banyak dari remaja dan dewasa terbilang kaget dengan kerasnya dunia. Mereka tidak mengira bahwa kerasnya menjalani hidup ternyata sekeras ini. Dahulu mereka hanya menjalani kehidupan sebatas berteman dengan sebaya, kehidupan sekolah, dan keluarga. Namun setelah menginjak usia yang semakin dewasa, akan ada banyak tanggung jawab yang diemban, akan banyak harapan yang dipikul, banyak kebutuhan yang harus dipenuhi namun semua hal tersebut tidak mudah untuk dijalani karena berbagai faktor yang membuat mereka gagal. Kecanggihan teknologi dan berbagai kebijakan yang ada membuat remaja dan dewasa mampu bersaing menjadi paling baik. Ternyata hal tersebut tidak bisa dilakukan dengan mudah, sehingga banyak kegagalan yang dihadapi, banyak cemoahan yang harus diterima.

Rasa ketidakberdayaan akibat kegagalan membuat remaja dan dewasa menghukum diri sendiri. Mereka merasa jadi orang yang payah sebab hanya mendapatkan kegagalan. Hal tersebutlah yang membuat seseorang tidak mencintai dirinya sendiri. Tidak mencintai diri sendiri tidaklah baik, sebab bisa mengganggu mental dari diri individu. Untuk itu konten self love hadir dalam rangka memberikan dukungan pada diri bahwa gagal bukan berarti kamu menjadi orang yang kalah, dan menghargai diri sendiri merupakan sugesti positif yang dapat membawa kamu pada tujuanmu.

Hal tersebutlah yang menjadikan adanya konten self love. Namun orang-orang menjadikan self love sebagai ajang “diriku apa adanya”. Mereka menjadikan self love sebagai alasan untuk tidak berkembang. Ketika kita berada pada titik self love artinya kita juga harus melawati proses, proses untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, proses untuk menghilangkan kebiasaan buruk dalam diri, proses dalam mencapai goals dan impian. Sehingga saat individu sudah berhasil menjadi lebih baik dan ada pada tingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya maka ia bisa mengapresiasi diri dengan mengatakan bahwa ia self love.

Saat individu masih memiliki kebiasaan yang buruk, tidak berusaha untuk mengejar mimpi, tidak menerima kritik sebagai hal yang membangun, abai terhadap masukan-masukan. Dalam artian mereka tidak menjadi lebih baik dan membiarkan dirinya tidak berkembang maka hal tersebut bukanlah self love. Remaja cenderung tidak mencermati konten yang mereka lihat, mereka hanya melihat sekilas dan tidak meresapi apa pesan tersirat yang sebenarnya ada dalam konten tersebut. Sehingga ketidakmampuan memaknai dari apa yang mereka lihat membuat mereka mental yang lembek. Tidak tahan kritik, tidak mau bergerak, stuck pada lingkaran diri yang tidak membuat mereka berkembang. Self love yang remaja dan dewasa lakukan saat ini kebanyakan salah kaprah yang membuat lemahnya jiwa-jiwa muda yang ada pada diri masing-masing individu.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus yang mengeksplere hal-hal berkaitan baru berkaitan dengan objek penelitian. Fokus dalam penelitian ini ialah dengan melihat dampak dari konten self love terhadap penurunan mentalitas remaja masa kini. Yaitu bisa dilihat dari

konten-konten yang dihasilkan atau dibuat oleh para remaja, dan melihat respon berupa komentar-komentar dan tanggapan yang diberikan penontonnya.

Penelitian dilakukan dengan mengobservasi dari sosial media baik TikTok, Instagram, WhatsApp, Facebook. Dimana bagaimana remaja bermedia sosial dengan membagikan masalah yang ada di hidupnya, serta membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain apabila mereka punya masalah dan apabila orang lain terlihat lebih bahagia dari mereka. Hal ini terbilang cocok dilakukan sebab tidak media sosial menjadi bagian dari kehidupan seseorang. Teknik pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ialah melaksanakan sebuah kegiatan analisis yang terdiri dari tiga alur pada kegiatan yang akan terjadi secara bersama, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan ataupun verifikasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Definisi Self Love**

Pada masa seperti sekarang ini, mencintai diri sendiri adalah istilah yang sering digunakan. Misalnya " kita harus mencintai diri kita sendiri" dan "kita harus mencintai dan menghargai diri kita dan usaha kita". Dalam konteks mencintai diri tidak hanya berupa emosi yang membahagiakan, tapi bagaimana kita bersyukur terhadap peningkatan yang ada dalam diri baik itu fisik, mental atau psikis, serta spiritual. Ketika seseorang sudah bisa mencintai dirinya sendiri, maka ia sudah bisa menerima kekurangan yang ada dirinya maupun kelebihan yang ada pada dirinya. Individu akan merasa berlapang dada terhadap dirinya dan ia tidak akan menonjolkan kelemahannya didepan orang lain.

Fromm (1957) berpendapat bahwa narsisme adalah tujuan psikologi yang berpusat pada diri sendiri. Implikasi dari mencintai diri sendiri adalah memberi isyarat berbagai hal positif tentang diri Anda. Namun, negatif jika individu menyalahgunakan makanannya atau tidak mengerti artinya, menjadi egois pada pandangan pertama dan lalai mengembangkan dirinya. Ketika self-love berarti individu menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, menjaga dirinya sendiri, dan menyadari bahwa dia bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Dalam kehidupan, self-love membuat individu melakukan sesuatu yang positif karena mereka memiliki cinta dalam setiap aktivitas yang

mereka lakukan. Karena dalam hal mencintai diri sendiri, individu melalui proses berupa belajar mencintai, mencoba mengenali, menerima, dan memahami siapa dirinya dulu.

Ketika individu ingin menerapkan self-love, mereka juga harus melihatnya dari sudut pandang yang berbeda. Sedemikian rupa sehingga individu tersebut tidak selalu merasa bahwa apa yang dilakukannya benar. Oleh karena itu, individu juga harus dibekali dengan ilmu agama. Pada dasarnya, ketika kita saling mencintai, kita juga harus mengandalkan cinta dan kepercayaan kita kepada Tuhan, karena cinta derajat tertinggi adalah mencintai Tuhan sesuai dengan ajaran agama masing-masing. Jadi ketika seorang individu memutuskan bahwa mereka benar dalam hal harga diri, mereka tidak akan membuat keputusan yang salah. Hal ini memungkinkan individu untuk memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik. Cintai dirimu dan cintai penciptanya

## **2. Teori Self Love**

Setelah teori Freud, banyak teori bermunculan tentang diri. Tradisi muncul dari tradisi Freudian dan yang lain muncul dari tradisi lain juga. Pada akhirnya, ego memainkan peran sentral dalam motivasi, kepribadian, dan perkembangan individu. Teori Erikson, bersama dengan para ahli lainnya termasuk Horney, Rogers, Kohut dan Maslow, semuanya percaya bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menciptakan identitasnya sendiri.

Konsep narsisme mulai populer pada abad ke 18. Namun pada saat itu, konsep narsisme lebih dikenal sebagai nafsu egois, suka memuji, kebanggaan, kebanggaan yang berlebihan, dan harga diri. Konsep keinginan egois sering dikaitkan dengan keinginan egois untuk keuntungan pribadi atau lebih khusus, keinginan egois hedonistik untuk kesenangan tetapi bukan keegoisan yang tercela. Pada tingkat yang lebih konseptual, perbedaan antara keinginan egois atau egois dan keinginan altruistik adalah bahwa individu egois yang menginginkan keuntungan tertentu untuk dirinya sendiri tidak memerlukan penilaian diri yang positif. Bahkan, Mandeville (20) menegaskan bahwa individu yang membenci dirinya juga dimotivasi oleh keinginan egois. Individu dapat dikatakan melawan harga diri mereka sendiri ketika mereka bertindak karena motif yang terlalu altruistik, motif tugas, atau motif untuk memenuhi keinginan dan keinginan yang

kurang egois. Pada kasus ini. Individu bertindak melawan anggapan kepentingan pribadi mereka.

Satu hal yang terpenting yaitu mempunyai perilaku untuk saling menghargai diri sendiri, dan salah satunya ialah dengan mewujudkan supaya bisa menerapkan mencintai diri sendiri atau self love. Akan tetapi banyak dari kita yang akan asing dengan konsep self love. Kebanyakan seseorang menganggap cinta kepada diri sendiri hanya sebagai kepercayaan diri. Dan realitanya, cinta diri ialah menerima dan menghargai dengan segala sesuatu tentang diri kita, seperti secara fisik, mental dan hati. Cintai diri sangat penting terhadap kehidupan remaja, baik dari segi psikososial, budaya ataupun psikologi pada remaja, asalah perubahan fisik, dll merupakan suatu penyebab remaja mempunyai kategori harga diri yang rendah.

Menurut psikolog Andrea Brandht Ph.D., M.FT, self-love adalah menerima apa yang disebut kelemahan, menghargai apa yang disebut kelemahan karena dihadirkan sebagai sesuatu yang menciptakan siapa diri kita dan berbelas kasih pada diri sendiri.

Akan tetapi, individu dengan harga diri yang positif pasti menampilkan diri dengan sebuah kesan yang positif, misalnya membentuk group di Instagram supaya bisa menjaga pertemanan dan menggunakan Instagram untuk sarana dalam menemukan kenalan untuk tetap berhubungan yaitu dengan melaksanakan hal-hal yang benar,

Dengan demikian, individu dengan harga diri yang positif akan menampilkan dirinya dengan kesan positif, seperti membentuk grup di Instagram untuk menjaga pertemanan dan menggunakan Instagram sebagai sarana mencari individu cenderung mulai melihat identitas mereka lebih terbuka terhadap sesuatu sebagai balasannya.

Menurut Schuller, self love ialah hal yang paling dalam untuk semua yang akan membantu manusia ke depan, ke atas, dan ke depan dan bukan pengalaman kesenangan misalnya yang dianut oleh Freud maupun keinginan dalam menentukan kekuasaan dan sebagaimana bisa dijelaskan oleh Alfred Adler maupun keinginan dan diakui misalnya yang dianut oleh Viktor Frankl.

### **3. Konsep-Konsep Self Love**

Ada beberapa konsep yang dapat membangun self love yaitu :

#### **1. Pengertahuan diri (self knowledge)**

Menurut Trobisch (1976), pengetahuan diri termasuk untuk mengetahui diri sendiri tentang apa yang dapat menginginkan dan dapat membutuhkan self love yang sebenarnya. Dan ini tidak berkaitan dengan keegoisan maupun obsesi diri yang akan datang untuk pencarian identitas terhadap orang luar misalnya yang dapat menunjukkan ke dalam mitos Yunani Narcissus seperti luput dari sebuah refleksi.

#### **2. Penerimaan diri (self acceptance)**

Menurut Maslow (1970), penerimaan diri yang sehat ialah mencari sebuah karakteristik yang terpenting dari cinta yang utuh. Maslow (1968) ialah dengan menggambarkan individu yang mengaktualisasikan diri untuk mempunyai tingkat-tingkat dalam penerimaan diri yang lebih tinggi terhadap rata-rata orang dan bisa memungkinkan mereka supaya tidak terlalu takut kepada dunia luar dan penilaian supaya bisa mengekspresikan pemikiran dan tindakan-tindakan untuk lebih alami. Dua tema utama dapat diidentifikasi dari tinjauan sebuah literatur yang dapat menerima sebuah sisi gelap maupun terang terhadap diri sendiri dan tidak boleh mengkritik diri sendiri. Fromm mendeskripsikan diri sebagai sifat umum seseorang yang cenderung dan tidak menyukai diri sendiri dan membutuhkan kesempurnaan sebagai bentuk cara-cara dalam mendapatkann persetujuan.

#### **3. Keberadaan diri (self being)**

Keberadaan diri (self being) dapat melibatkan kemampuan supaya bisa melepaskan kebutuhan untuk persetujuan sosial dan dapat mengatasi rasa takut terhadap keterasingan dan keaslian. Sartre dan Fromm (1939) berpendapat bahwa diri ialah hambatan terbesar untuk kebebasan dikarenakan seseorang harus bisa memulai untuk menerapkan self love (Maharaj & April, 2013).

Menurut Schuller, narsisme adalah “yang terdalam dari semua arus yang dapat mendorong manusia untuk lebih maju” dan bukan berasal dari pengalaman yang menyenangkan misalnya dianjurkan Freud atau membutuhkan akan kekuasaan misalnya yang dapat menjelaskan Alfred Adler maupun keinginan dan dasyak diakui sebagai anak angkat Viktor Frankl.

#### **4. Cara-Cara Mengembangkan Self dengan Baik**

Ada banyak sekali cara-cara yang dapat dilaksanakan untuk mengembangkan self love dengan baik diantaranya yaitu sebagai berikut :

##### **1. Mulai menanamkan dari diri sendiri**

Artinya kita harus mengubah cara berfikir untuk menghilangkan rasa gelisah dan berhenti untuk menyalahkan diri sendiri. Khususnya pada fase remaja di mana pada fase ini seseorang akan memiliki naluri yang semakin tinggi untuk membandingkan diri dengan teman sebaya contohnya “dia punya bentuk tubuh yang indah, sedangkan aku tidak.” Hal ini akan membuat mental kita menjadi down dan kita merasa bahwa kita tidak sebanding dengan orang lain.

##### **2. Tidak memikirkan komentar orang lain**

Kita akan berubah sedemikian rupa agar dipuji oleh orang lain. Tentunya bukan menjadi suatu hal yang baik karena kita tidak bisa tampil apa adanya dan tidak bisa tampil sesuai dengan apa yang kita inginkan. Contohnya saat seorang remaja yang berumur 15 tahun dan teman-temannya berkata “kamu gendut, item jadi kamu jelek.” Hal itu membuatnya menjadi insecure karena ia hanya memikirkan komentar orang lain. Sebaiknya kita tidak perlu memikirkan berbagai komentar negative tersebut karena akan membuat pikiran kita selalu terorganisir dengan komentar orang lain sehingga dapat menghambat perkembangan pada diri kita.

##### **3. Selalu ingat bahwa tubuh kita adalah hal yang berharga dan istimewa**

Remaja akan cenderung untuk percaya diri dikarenakan untuk bentuk tubuhnya. Di sini, self love ialah kita harus menutrisi tubuh kita dengan makanan yang bergizi maupun

hidup sehat. Akan tetap remaja yang mempunyai berat badan yang berlebihan mereka dapat mengubahnya dengan segala pola-pola hidup yang sehat. Kita bukan tidak menyukai fisik kita tetapi kita wajib menyukai tubuh yang sehat dengan rasa percaya diri yang besar pula. Dan dinilai self love terbentuk. Dan tentunya kita akan semakin memahami dengan apa yang sebenarnya kita inginkan untuk dapat bertanya-tanya tentang orang lain setuju ataupun tidak. Dan apakah anda suka maupun tidak untuk apa yang kami sukai, apa yang membuat kami merasa baik dan dapat memungkinkan untuk kami tampil dengan apa adanya. Mereka menganggap kritikan-kritikan orang lain misalnya seperti iri hati dan dapat diartikan kita harus mengingatkan tentang kritikan orang lain dan hanyalah setitik debu. Mereka hanya iri dengan apa yang kita punyai dan komentar yang mereka sampaikan dan hanyalah sebuah bukti bahwa mereka merasa tidak mempunyai semuanya.

#### 4. Memilih circle yang membangun

Mempunyai lingkaran yang konstruktif dan dapat diartikan untuk berteman dengan teman yang dapat mendukung kita agar selalu membantu kita untuk terus menjadi diri yang lebih baik lagi dan tidak boleh menjatuhkan maupun bermusuhan terhadap teman yang tidak pernah mendukung kita. Dan sebaliknya, kita harus mengetahui tempat kita dalam hubungannya dengan orang lain.

Untuk mencintai diri (self love) pasti banyak kali tantangan dan rintangan yang wajib dilalui untuk mendapatkan nilai-nilai yang tinggi. Sebagai remaja, wajib mengembangkan harga diri, kita juga perlu memikirkan manfaat-manfaat yang kita dapatkan darinya, misalnya menjadikannya sebagai tantangan. Artinya kita tidak lagi takut dengan sebuah komentar-komentar yang diberikan orang tetapi memanfaatkan untuk menjadi kepribadian yang lebih baik lagi dengan menghargai diri bagi kehidupan di masa depan. Kedua, sadar akan waktu yang dihabiskan dan bisa menghargai waktu untuk hal-hal yang lebih positif, waktu yang bermanfaat dalam meningkatkan cinta diri (self love).

Hal yang terpenting bahwasanya lingkungan akan mengalami perubahan. Dan kita wajib menginspirasi orang-orang untuk menjadi kepribadian yang lebih mempercayai diri dan tidak boleh membanding-bandingkan diri kepada orang lain dan tentunya akan merubah mindset menjadi “hidup harus lebih istimewa”. Dan dapat mencintai diri sendiri (self love) ialah sesuatu yang berbeda untuk setiap orang dikarenakan kita

mempunyai begitu banyak cara-cara yang berbeda dan dapat memberikan petunjuk agar kita dapat mencintai diri sendiri.

Dengan demikian, mencintai diri sendiri (self love) ialah konsep yang sangat terpenting dalam kehidupan dan setiap makhluk hidup akan memberikan kita kekuatan dan keberanian agar bisa melewati masa-masa sulit dan tanpa sebuah paksaan ataupun dedikasi. Tidak hanya itu, dengan mengembangkan narsisme ke dalam diri dan akan menciptakan kebahagiaan untuk masa depan. Pengetahuan remaja tentang apa arti self love dan bagaimana cara mengembangkan dan meningkatkan self-esteem dan dapat mementingkan bagi setiap individu dan mempunyai self-esteem yang tinggi. Jadi mulailah untuk membentuk efek dengan jangka yang panjang dan bisa membiasakan diri untuk mencintai diri sendiri dari sekarang. Dan tentunya memulai dalam menerapkan self love dan orang lain juga akan termotivasi untuk mengembangkan dalam diri mereka sendiri..

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diungkapkan oleh peneliti berdasarkan data yang ditemukan yaitu mengenai dampak konten self love terhadap penurunan mentalitas remaja. Remaja yang memiliki kekurangan dalam meningkatkan self love dikarenakan mereka kurang dalam mendapatkan sebuah informasi dan kurang tau terhadap permasalahan self love, dan di zaman sekarang remaja lebih banyak mendapatkan sebuah informasi ataupun sebuah permasalahan yang memperkuat munculnya insecurity yang ada di sekitarnya. Maka dari itu penulis memberikan saran agar bisa melaksanakan kebiasaan kecil yang positif dengan mengajak dan bisa mengenali lebih dalam melalui journaling dan refleksi diri setiap harinya, dan dapat membangun sebuah komunitas-komunitas yang positif yang didasari mental health-self love dengan seseorang psikolog sebagai pendamping agar saling membangun dan menjadi sebuah support system.

**DAFTAR REFERENSI**

- A. R., & dkk. (2022). Analisis Pesan Self Love dalam Lirik Lagu Answer: Love Myself Produced by Beyond The Scene (BTS) (Analisis Semitika Ferdinand De Saussure). *Jurnal At-Tazakki* , 6 (1), 21-42.
- Astuti, D. W. (2023). Implimentasi Self Love pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Services* , 3 (2), 327-333.
- M. N., & A, A. K. (2013). The Poer of Self Love In The Evolution of Leardership and Employee engagement. *Problems and Perspektif in Management* , 11 (4), 120-132.
- R. S. (Teori Komunikasi : Perspektif, Ragam, Komunikasi). *Edukasi Membangun Self-Love Bagi Remaja wanita di Indonesia Melalui Platform Instagram*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Septiana, Nila, Z., & Jesi, D. (2021). Membangun Self Love pada Remaja Penggunaan Instagram Ditinjau dari Persepktif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngabrak). *Jurnal Bimbingan dan Konseling* , 2 (1), 1-17.