

## ANALISIS SEMIOTIKA LAGU “TOMORROW” BTS SEBAGAI REPRESENTASI *SELF LOVE*

Nadhila Melia Fitri<sup>1</sup>, Sri Dwi Fajaruni, M.Ikom<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email : [nadhilamf12@gmail.com](mailto:nadhilamf12@gmail.com)

Program Studi Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial Politik

### Abstrak

Judul penelitian ini adalah “Analisis Semiotika Lagu *Tomorrow* BTS Sebagai Representasi *Self Love*”. Saat ini banyak individu, terutama wanita, berjuang untuk mencintai dirinya sendiri. *Self love*, yaitu suatu keadaan dimana seseorang dapat menghargai, menghormati, memahami, dan mencintai diri sendiri, tidak tercapai jika salah satu dari aspek tersebut tidak terpenuhi. *Self love* sangat penting karena dapat membawa kebahagiaan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan yang lebih positif di sekitar kita. Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan menggali makna representasi cinta diri menurut berbagai teori. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif berdasarkan paradigma konstruktivis. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode literature review dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi. Kesimpulannya, mencintai diri sendiri adalah konsep penting untuk menjaga kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang positif dan harmonis. Untuk menerapkannya, individu harus mempertimbangkan beberapa aspek, seperti menerima dan menghargai diri sendiri, menghindari perbandingan dengan orang lain, melakukan aktivitas yang menyenangkan, mengembangkan hubungan yang sehat, melatih empati dan pengertian terhadap diri sendiri. Cinta diri juga melibatkan aspek lain, seperti perawatan diri, penerimaan diri, ketekunan diri, tanggung jawab diri, dan pengendalian diri, yang berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan antara cinta diri dan tanggung jawab terhadap orang lain dan lingkungan sekitar. Dengan mempraktikkan self-love yang sehat, individu dapat lebih menghargai dan mencintai diri sendiri, serta menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama.

**Kata Kunci : Self-Love, Representasi, Video Clip Tommorow**

### Abstrack

The title of this research is "Representation of Self Love". Today many individuals, especially women, struggle to love themselves. Self love, which is a situation where a person can appreciate, respect, understand, and love himself, is not achieved if one of these aspects is not fulfilled. Self love is very important because it can bring happiness, increase self-confidence, and create a more positive environment around us. Based on the background above, this study aims to find and explore the meaning of representations of self-love according to various theories. This study uses a qualitative descriptive method based on the constructivist paradigm. Collecting data in this study

using the method of literature review and documentation. The data obtained were analyzed using data reduction techniques, data presentation, drawing conclusions, and verification. In conclusion, self-love is an important concept for maintaining mental health and creating a positive and harmonious environment. To apply it, individuals must consider several aspects, such as accepting and respecting themselves, avoiding comparisons with others, doing fun activities, developing healthy relationships, practicing empathy and self-understanding. Self-love also involves other aspects, such as self-care, self-acceptance, self-discipline, self-responsibility and self-control, which impact on oneself and others. It is important for individuals to maintain a balance between self-love and responsibility towards others and the environment. By practicing healthy self-love, individuals can appreciate and love themselves more, and inspire others to do the same.

**Keywords: Self-Love, Representation**

## PENDAHULUAN

Saat ini, masih banyak orang, yang belum dapat mencintai diri mereka sendiri. *Self love*, atau mencintai diri sendiri, adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menghargai, menghormati, memahami, dan mencintai dirinya sendiri. Jika salah satu aspek tersebut belum terlaksanakan, maka self love belum diterapkan sepenuhnya. Self love sangat penting karena dapat membawa kebahagiaan ke dalam diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan lingkungan yang lebih positif di sekitar kita.

Menerapkan *self love* ke dalam diri sendiri juga dapat menjadi motivasi bagi orang lain. Namun, banyak diantara kita yang masih mengalami kesulitan untuk menerapkannya karena kurangnya motivasi dari dalam diri

mereka sendiri maupun lingkungan sekitar. Dampak dari ketidakpercayaan diri akan mengakibatkan seseorang bunuh diri seperti yang terjadi di negara-negara dengan pemasukan ekonomi tinggi, tetapi juga di negara-negara dengan pemasukan menengah hingga rendah. Fenomena bunuh diri menjadi kasus global yang hampir terjadi di seluruh penjuru dunia, di mana sekitar 79% kasus bunuh diri terjadi di negara-negara dengan pemasukan menengah hingga rendah Kasus bunuh diri tidak hanya terjadi di negara-negara dengan pemasukan menengah hingga rendah, tetapi juga terjadi di semua usia dan menjadi penyebab kematian kedua terbesar di antara usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2016. Bunuh diri sering terjadi secara impulsif pada saat mengalami krisis hidup dan kegagalan dalam mengatasi tekanan

seperti masalah keuangan, hubungan dengan pasangan, atau penyakit yang dihadapi. Tingkat bunuh diri juga tinggi di kalangan yang sering mengalami diskriminasi. (Sumber: WHO [World Health Organization], 2019, halaman 2)

Pada umumnya, tindakan bunuh diri sering terjadi secara tiba-tiba pada saat individu mengalami krisis hidup dan tidak mampu mengatasi tekanan seperti masalah keuangan, hubungan dengan pasangan, atau penyakit yang dihadapi. Selain itu, tingkat bunuh diri juga tinggi di kalangan yang sering mengalami diskriminasi dan tekanan psikologis yang berlebihan. (Sumber: WHO [World Health Organization], 2019, halaman 2)

Korea Selatan merupakan negara maju dengan angka bunuh diri tertinggi ke-10 di dunia. Bahkan, angka kasus bunuh diri di Korea Selatan lebih tinggi dua kali lipat dibandingkan Amerika Serikat (Mochico, 2019).

Menurut informasi yang dipublikasikan oleh pemerintah Korea tentang penyebab kematian pada tahun 2018, terjadi peningkatan sebesar 9,7% dalam jumlah orang yang melakukan bunuh diri dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini menyebabkan tingkat bunuh diri di Korea mencapai 24,7 per 100.000 orang, yang merupakan

angka tertinggi di antara 36 negara di grup *OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development)*. Pada tahun yang sama, bunuh diri menjadi penyebab utama kematian di kalangan masyarakat Korea yang berusia 15-39 tahun. Bunuh diri selebriti juga menjadi faktor pemicu yang serupa (Steger & Lee, 2019, hal. 7).

Dalam teks yang dikutip dari Amodeo (2015) hal 1, dinyatakan bahwa self-love memiliki arti bahwa seseorang sudah menerima dirinya sendiri dan merasa nyaman dengan keadaannya. Meskipun seseorang dapat merasa puas dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti pergi ke salon atau spa untuk merilekskan tubuh, namun untuk mencapai kedamaian batin yang lebih dalam memerlukan sikap hangat dan memelihara diri sendiri dengan baik. Selain itu, menurut penelitian dari Prof. Neff, Sbarra, dan rekannya yang dikutip oleh Sandoiu (2018) hal. 5, self-love memiliki tiga aspek yang meliputi.

1. Kebaikan Hati
2. Pengakuan tempat seseorang dalam masyarakat
3. Perhatian

Dengan begitu, apabila seseorang memiliki pemahaman seperti yang

disebutkan, maka ketika orang tersebut menderita, gagal, atau merasa tidak cukup, ketimbang menenggelamkan diri dengan mengkritisi diri, orang tersebut akan menerima dan pengertian terhadap diri sendiri. Self-love menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik karena dianggap sebagai komponen penting dalam *self-esteem* dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, *self-love* juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi kesulitan dan membangun ketahanan diri, serta membantu individu dalam pulih lebih cepat dari trauma atau perpisahan romantis. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sandoiu (2018) hal. 5.

*Self Love* berkaitan dengan cara individu merawat diri mereka sendiri dan kesehatan mental mereka. Memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri sangat penting untuk kesehatan pribadi dan juga dalam membina hubungan yang sehat dan bahagia dengan orang lain. Selain itu, dengan menerapkan cinta diri, masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan perfeksionisme bisa berkurang. Praktik cinta diri juga dapat meningkatkan optimisme seseorang dan membantu mengurangi

stres, terutama ketika menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (GoodTherapy, 2019, hlm. 1). Individu yang mengamalkan cinta diri cenderung lebih bahagia dan mencapai keberhasilan.

Untuk menerapkan *self-love*, salah satu nya adalah dengan belajar untuk mendengarkan diri sendiri. Memperhatikan bagaimana diri secara internal saat berbicara dengan diri sendiri adalah suatu hal krusial ketika belajar untuk menumbuhkan perasaan *self-love*.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai makna dari representasi self love dari berbagai padangan para ahli, utama bagi diri peneliti sendiri atau orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecintaan pada diri sendiri dalam menjalankan kehidupan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam perancangan tugas akhir ini adalah yang pertama metode Analisis deskriptif yaitu mendapatkan data-data dan informasi yang berkaitan dengan proyek tugasakhir ini. menganalisis memilih kembali bahan-bahan berupa informasi dan data yang akan digunakan.

Menggunakan ide/gagasan mengenai desain yang akan dibuat sesuai dengan konsep dan sudah memiliki tahapan struktur yang tepat, sehingga desain yang dirancang akan sesuai dengan keinginan. Menkonseptualisasi, mencari pesan yang ingin disampaikan pada perancangan penelitian ini, sehingga pesan tersebut dapat disampaikan dengan baik kepada khalayak sasaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyak teori tentang diri muncul setelah teori Freud diperkenalkan. Beberapa teori ini berkembang dari tradisi Freudian itu sendiri, sementara yang lain berasal dari tradisi yang berbeda. Dalam semua teori ini, konsep diri memiliki peranan penting dalam motivasi, kepribadian, dan perkembangan individu. Teori-teori yang dikemukakan oleh Erikson, Horney, Rogers, Kohut, dan Maslow menekankan bahwa setiap individu memiliki pendekatan dan metode yang unik dalam membentuk identitas mereka.

Konsep *Self Love* mulai populer pada abad ke-18. Pada waktu itu, konsep ini lebih dikenal dengan istilah keinginan egois, cinta pujian, kebanggaan yang pantas, kebanggaan berlebih, dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Keinginan egois pada umumnya berkaitan dengan hasrat untuk mengutamakan kepentingan sendiri demi keuntungan pribadi, atau lebih spesifik, hasrat hedonistik untuk kesenangan tanpa dicontohkan sebagai egoisme yang tercela. Secara konseptual, membedakan antara keinginan yang egois atau mengutamakan diri sendiri dan keinginan yang altruistik merupakan hal yang penting penting untuk menghindari klaim tautologis yang menyatakan bahwa keinginan egois selalu mementingkan keuntungan diri sendiri.

Konsep *love of praise* merujuk pada keinginan individu untuk mendapatkan persetujuan, pendapat menguntungkan, atau respons emosional positif dari orang lain. *Self love* dalam konteks ini juga sering disebut sebagai cinta kehormatan, *love of praise*, atau cinta pujian. *Self love* sebagai cinta kehormatan melibatkan struktur kognitif yang lebih kompleks, di mana individu harus memahami dirinya sebagai bagian dari konteks sosial dengan standar normatif tertentu. Mandeville (2019) menyatakan bahwa individu dengan harga diri rendah memiliki keinginan yang lebih besar untuk dipuji daripada

mereka yang memiliki harga diri tinggi. Filsuf dan teolog sering membahas *self love* sebagai faktor motivasi penting dalam kehidupan individu yang sadar. Individu secara alami peduli dengan pendapat orang lain. Cinta akan kehormatan, harga diri, atau pujian dapat memotivasi individu untuk berperilaku secara sosial bermanfaat dan menjadi individu yang bermoral baik.

Selanjutnya, konsep *due pride* merupakan istilah *self love* yang terkait dengan ide harga diri, pengakuan diri, dan kebanggaan. Dalam konteks ini, kebanggaan dipandang sebagai sikap positif yang potensial, moderat, dan moral. *Self love* sebagai kebanggaan yang pantas mengindikasikan bahwa individu pada dasarnya merasa berhak atas persetujuan dan melibatkan penilaian diri yang positif. Kebanggaan ini tidak mengimplikasikan bahwa individu merasa lebih baik daripada orang lain, dan tidak selalu berkaitan dengan keinginan untuk bersaing.

*Excessive pride* merupakan istilah dari *self love* yang mengacu pada kebanggaan yang berlebihan. Konsep ini adalah salah satu bentuk ekstrem dari *Self love* pada abad ke-18. Istilah lain untuk *excessive pride* adalah propur

amour, atau narsisme yang berlebihan. *Self love* sebagai *excessive pride* bisa dianggap sebagai bentuk yang berlebihan dari *self love* yang berkaitan dengan harga diri. Intinya, kebanggaan ini melibatkan kecenderungan untuk bersikap kompetitif dan keyakinan individu tentang perasaan superioritas terhadap orang lain. *Self love* sebagai *excessive pride* berbeda dari *self love* sebagai kebanggaan yang pantas. *Self love* sebagai *excessive pride* tidak hanya ditentukan oleh penilaian diri yang positif namun tidak tepat, tetapi juga oleh kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain.

Konsep terakhir mengenai cinta diri pada abad ke-18 dikenal sebagai penghargaan terhadap diri sendiri. Butler menggambarkan bahwa penghormatan terhadap diri sendiri merujuk pada ungkapan diri tentang prinsip karakter manusia yang menghargai diri sendiri. Konsep cinta diri dari Butler ini sangat berpengaruh dalam karya-karya Henry Home, Adam Ferguson, Thomas Reid, Dugald Stewart, dan bahkan Francis Hutcheson. Menurut Butler, "self" yang menjadi fokus cinta diri adalah sifat asli individu sebagaimana yang telah ditentukan oleh Tuhan. Oleh karena itu, bukan diri

aktual atau empiris individu, melainkan diri normatif yang harus diwujudkan oleh individu dalam pengembangan diri.

*Self love* dalam kamus populer berasal dari dua kata, yaitu *self* dan *love*. Kata *self* berarti *diri*, dan *love* berarti *kasih*. Jadi, secara sederhana berdasarkan terjemahan kedua kata tersebut, *self love* berarti fokus kasih sayang pada diri sendiri. Menurut Andrea Brandht, Ph.D., M.F.T., definisi cinta diri adalah menerima apa yang dianggap sebagai kelemahan, menghargai apa yang dianggap sebagai kekurangan karena hal itu membuat individu menjadi diri mereka sendiri, dan menunjukkan belas kasih pada diri mereka sendiri.

Para ilmuwan Cina meyakini bahwa *self Love* tidak hanya melibatkan perawatan tubuh yang baik, menghargai reputasi yang dimiliki dengan mempertimbangkan struktur kata-kata yang diucapkan, tetapi juga menghargai dan menghormati tubuh, karakter, kemampuan, posisi, serta masa depan diri sendiri. *self Love* juga berarti menahan diri. Dalam pandangan ini, individu yang mencintai dirinya sendiri tidak akan melakukan tindakan yang membahayakan tubuh, begitu pula tidak akan merusak reputasi yang dimiliki.

## Komponen Dan Pola Self Love

Xue et al., (2020) menguraikan bahwa dalam Siku Quanshu (suatu sintesis sistematis dan menyeluruh dari buku-buku kebudayaan Tiongkok klasik), *self love* memiliki tiga tingkat atau domain, yaitu: *self love* pribadi atau batasan diri; *self love* individual atau batasan keluarga; dan *self love* sosial atau batasan negara dan dunia. Ketiga aspek *self love* meliputi: penghargaan diri (menghargai dan merawat kehidupan pribadi, tubuh, reputasi, properti, monarki, negara, kemanusiaan, dan lain-lain), *penerimaan diri* (mampu menerima diri sendiri sesuai dengan kenyataan yang ada), dan pengendalian diri (mengekan diri sesuai dengan hukum dan moral, serta berhati-hati dalam ucapan dan tindakan).

Ada empat pola utama dalam mengembangkan keberhasilan diri. Pola pertama, yaitu "cherish self", menekankan pentingnya menghargai diri sendiri dengan cara melindungi, merawat, dan meningkatkan kualitas diri. Pola kedua, yaitu "accept self", fokus pada kemampuan untuk menerima masa lalu dan puas dengan diri saat ini tanpa merasa frustrasi dengan dunia luar. Pola ketiga, "restraint self", berfokus pada mengelola tubuh, emosi,

dan kehidupan pribadi, sehingga tidak melakukan hal-hal yang merusak reputasi atau kepribadian, serta memiliki tuntutan yang ketat pada diri sendiri.

Terakhir, pola keempat, yaitu "persistent self", memfokuskan pada mempertahankan perspektif dan nilai-nilai hidup sendiri, serta memiliki prinsip moral yang kokoh dalam menghadapi berbagai situasi.

*Self-Acceptance:* Kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya tanpa merasa perlu untuk berubah atau membandingkan diri dengan orang lain.

*Self-Care:* Kemampuan untuk merawat diri sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Hal ini mencakup menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengambil waktu untuk relaksasi, serta mencari dukungan dan bantuan dari orang lain saat dibutuhkan.

*Self-Improvement:* Kemampuan untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai individu dengan cara menetapkan tujuan, mengeksplorasi minat dan bakat baru, serta belajar dari pengalaman dan kesalahan. Hal ini dilakukan dengan tetap mempertahankan rasa cinta dan penghargaan pada diri sendiri. Mereka melakukan 3 dimensi di bawah ini :

#### 1. Family (keluarga)

"Benar, keluarga adalah orang terdekat bagi setiap individu dan memperlakukan anggota keluarga dengan baik merupakan bagian dari self love. Ketika seseorang mencintai dan menghargai dirinya sendiri, ia juga akan merasakan dorongan untuk mencintai dan menghargai orang-orang terdekat dalam hidupnya, termasuk anggota keluarga. Mengurus keluarga dengan baik merupakan bentuk tanggung jawab yang sangat penting bagi setiap individu, termasuk menjaga keamanan, kesehatan, dan kesejahteraan anggota keluarga lainnya. Selain itu, berperilaku dengan baik dalam keluarga termasuk berbicara dengan sopan, mendengarkan dengan baik, dan menghargai perbedaan pendapat antara anggota keluarga. Dalam hubungan keluarga, penting bagi setiap individu untuk tidak menjadi beban bagi keluarga. Hal ini dapat dilakukan dengan memastikan bahwa setiap anggota keluarga merasa dihargai dan didukung, serta dengan berkontribusi secara aktif dalam kegiatan keluarga dan memenuhi tanggung jawab masing-masing. Dengan melakukan hal-hal ini, individu dapat memperkuat rasa cinta dan penghargaan pada diri sendiri, serta meningkatkan

hubungan dan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan.

Perspektif tentang *self love* dalam konteks budaya China memang memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Dalam budaya China, konsep *cinta diri* tidak hanya mencakup diri sendiri, tetapi juga keluarga dan masyarakat. Hal ini berbeda dengan pandangan Barat yang lebih memfokuskan pada individualisme.

Konfusius merupakan tokoh penting dalam pemikiran budaya China dan mengajarkan pentingnya mengembangkan Ren, yang berarti kebajikan atau kasih sayang. Menurut Konfusius, Ren harus dimulai dari diri sendiri, yaitu dengan menghargai, menghormati, dan mencintai diri sendiri. Kemudian, individu dapat memperluas cinta dan kasih sayang ini kepada keluarga dan masyarakat. Konfusius juga menekankan pentingnya bertanggung jawab atas keluarga dan tidak berbuat buruk terhadap mereka. Hal ini mencakup menjaga kehormatan dan reputasi keluarga, serta memenuhi tanggung jawab sosial sebagai bagian dari masyarakat. Dengan demikian, cinta diri dalam budaya China tidak hanya tentang mencintai diri sendiri, tetapi juga tentang memperluas kasih sayang

dan tanggung jawab kepada orang lain dan masyarakat secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang psikologi cinta diri dalam Siku Quanshu, yang merupakan ensiklopedia terbesar dalam sejarah China. Dalam ensiklopedia ini, terdapat pengajaran tentang pentingnya menghargai diri sendiri dan mencintai diri sendiri sebagai langkah awal untuk mencintai orang lain dan masyarakat.

## 2. *Others* (orang lain)

Individu yang memiliki *self love* tahu bagaimana memperlakukan dan menghargai orang lain dengan baik. Mereka tidak akan mempermalukan atau menyusahkan orang lain, namun sebaliknya, mereka juga merasa perlu untuk peduli, menghormati, dan mencintai orang lain. Selain itu, karena mereka memiliki rasa cinta pada diri sendiri, orang-orang di sekitarnya merasa lebih baik dan nyaman.

Berbakti merupakan konsep penting dalam budaya konfusianisme. Lun Yu Xueer menyatakan bahwa berbakti kepada orang tua atau menghormati kakak laki-laki tidak akan memiliki makna jika seseorang tidak mampu menghormati atasan di tempat kerja. Ketika seseorang berkomitmen pada sebuah perusahaan dan membantu

perusahaan tersebut maju dan berkembang, maka Tao (jalan hidup yang benar) akan ada. Berbakti dianggap sebagai akar dari Ren (kebajikan atau kasih sayang) dalam budaya konfusianisme. Budaya Konfusianisme mengakui bahwa *self love* manusia sebagai titik awal dan premis untuk mencintai orang lain. Oleh karena itu, dalam budaya ini, *self love* tidak hanya berarti mencintai diri sendiri, tetapi juga mencintai orang lain dan masyarakat dengan cara menghormati, peduli, dan berbakti kepada mereka.

### 3. *Society* (Masyarakat)

Individu yang memiliki *self love* juga memperhatikan masyarakat sebagai bagian penting dalam hidup mereka. Dalam dimensi ini, individu menyadari nilai diri sendiri, tidak menimbulkan masalah bagi masyarakat, berintegrasi dengan masyarakat, dan memberikan kontribusi pada masyarakat. Individu yang memiliki *self love* mampu menciptakan hubungan yang positif dengan diri sendiri, keluarga, orang lain, dan masyarakat secara keseluruhan. Hubungan intrapersonal individu yang memiliki *self love* ditandai dengan perasaan mampu dan puas karena telah mencapai tujuan tertentu. Perasaan ini merupakan manifestasi dari

pengembangan diri yang telah dilakukan. Hubungan interpersonal dengan keluarga juga terjalin secara harmonis dan baik. Begitu juga dalam hubungan dengan orang lain dan masyarakat, individu dengan *self love* akan memiliki rasa percaya diri, menghargai reputasi diri sendiri, dan tidak peduli dengan komentar buruk orang lain.

Dengan demikian, individu yang memiliki *self love* dapat memberikan banyak kontribusi yang baik dan bermanfaat bagi perkembangan orang lain dan masyarakat secara keseluruhan. Mereka akan berintegrasi dengan masyarakat dengan baik dan memberikan dampak positif pada lingkungannya.

### **Komponen dan Indikator Self Love**

*Self love* meliputi beberapa aspek seperti *self-cherishing* (menghargai diri sendiri), *self-acceptance* (menerima diri sendiri), *self-persistence* (ketekunan diri), *self-responsibility* (tanggung jawab diri), dan *self-restraint* (pengendalian diri). Seluruh aspek tersebut tidak hanya berkaitan dengan diri sendiri, tetapi juga berdampak pada orang lain. Dalam hal ini, *self love* memiliki kaitan erat dengan mencintai orang lain. Kelima aspek tersebut dijabarkan oleh Li Ming Xue

dan rekan-rekannya pada tahun 2021 sebagai berikut:

1. *Self-cherishing* (Menghairai diri)

berfungsi untuk mencegah individu dari melakukan tindakan yang buruk dan merugikan diri sendiri. Individu yang memiliki *self-cherishing* menjaga harkat dan martabat diri sendiri dengan cara mengendalikan stres, tidak merasa terpaksa dalam pengambilan keputusan, dan beradaptasi untuk mencegah emosi keluar dari kendali. Komponen ini terdiri dari empat subkomponen, yaitu: 1) menghargai diri sendiri, 2) melindungi diri sendiri, 3) merawat diri sendiri, dan 4) menghormati diri sendiri. Indikator dari menghargai diri sendiri adalah dengan merawat tubuh, kesehatan, pekerjaan, keluarga, dan lain sebagainya. Melindungi diri sendiri mencakup menjaga keselamatan, reputasi, dan martabat diri sendiri. Merawat diri sendiri melibatkan bersikap baik, beradaptasi, memperhatikan diri sendiri, dan memuaskan diri sendiri. Terakhir, menghormati diri sendiri dan

orang lain juga merupakan indikator dari menghormati diri sendiri.

2. *Self-Acceptance* (Menerima diri)

Individu yang menerima diri secara penuh berkomitmen untuk meningkatkan diri mereka sendiri dan pada akhirnya mencapai versi diri yang ideal. Pemahaman yang jelas dan penerimaan diri sendiri dianggap sebagai hasil dari menerima diri secara penuh dan utuh. Proses penerimaan diri ini melibatkan upaya untuk meningkatkan kualitas diri, mengasah kemampuan baru, dan terus belajar sampai akhirnya mencapai versi diri yang ideal sesuai dengan masing-masing individu. Dalam konteks ini, menerima diri secara penuh dan utuh tidak berarti puas dengan keadaan diri saat ini, tetapi justru merupakan dorongan untuk terus berkembang dan memperbaiki diri secara berkelanjutan. Dengan menerima diri secara penuh, individu dapat memiliki keyakinan yang lebih kuat dan merasa lebih puas dengan hidup mereka.

### 3. *Self Persistence*(ketekunan/kegigihan diri)

Ketekunan atau kegigihan diri menunjukkan bahwa individu mematuhi keyakinan yang mereka pegang dan tidak berkompromi ketika keyakinan tersebut bertentangan dengan orang lain. Individu ini memegang teguh prinsip mereka dan tidak pernah melanggar prinsip-prinsip tersebut dalam setiap perilaku yang mereka lakukan. Individu yang mencintai negara dan bangsa menunjukkan bahwa mereka memiliki identitas yang kuat dan integritas sebagai manusia yang terkait dengan memiliki martabat. Kemampuan individu untuk menilai ditunjukkan melalui kepribadian yang independen, rasa hormat, dan patuh terhadap ide-ide mereka sendiri. Individu juga memiliki batas, yang berarti bahwa ketika mereka melakukan sesuatu, mereka tidak dapat melebihi batas minimum mereka. Dalam konteks ini, batas tersebut mencerminkan kemampuan individu untuk memahami diri mereka sendiri dan memahami

batasan-batasan yang mereka miliki, sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab terhadap tindakan mereka.

### 4. *Self-Responsibility* (Tanggung Jawab Diri)

Tanggung jawab adalah kewajiban yang harus diemban oleh setiap individu. Tanggung jawab diri terdiri dari dua subkomponen, yaitu rasa tanggung jawab dan perilaku tanggung jawab. Rasa tanggung jawab mengacu pada kemampuan individu untuk memahami perannya dalam kehidupan, menyadari tanggung jawab mereka terhadap berbagai identitas yang mereka miliki, serta mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan. Sementara itu, perilaku tanggung jawab mengacu pada kemampuan individu untuk memainkan perannya dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang bertanggung jawab mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik, merawat keluarga dengan baik, dan hidup sesuai dengan

nilai-nilai yang mereka pegang. Dalam konteks ini, tanggung jawab bukan hanya tentang memenuhi tugas-tugas tertentu, tetapi juga tentang mengembangkan kemampuan individu untuk memahami perannya dalam kehidupan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip yang mereka anut.

#### 5. *Self-Restraint* (Pengendalian Diri)

Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk membatasi perilaku mereka sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh masyarakat, termasuk hukum dan moralitas. Ini melibatkan pengikutan norma sosial, kebijakan, dan disiplin diri. *Self-love* adalah kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri dan menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar. Disiplin diri membantu individu hidup secara normal dan menahan diri tanpa pengawasan orang lain. Meskipun pengendalian diri penting dalam *self love*, itu bukan satu-satunya aspek yang diperlukan. *Self love* juga

melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol nafsu mereka sendiri dan tidak melampaui batas, melanggar prinsip, atau merusak norma bahkan tatanan sosial. Kepribadian yang utuh melibatkan terikatnya individu erat ke dalam organisasi dan lingkungan sosial mereka. Budaya konfusianisme mengajarkan bahwa prinsip moral digunakan untuk menahan diri dan mencapai kepribadian yang bertanggung jawab. Mengelola tubuh, emosi, dan kehidupan pribadi juga dianggap sebagai bagian dari kategori menahan diri. Penerimaan diri dilakukan dengan menahan diri dari keinginan diri sendiri. Tanggung jawab diri adalah komponen penting dari *self love*, yang memandang individu sebagai bagian dari jaringan hubungan sosial dan dapat berdampak positif pada masyarakat secara keseluruhan.

#### SIMPULAN

sendiri dan mengakui nilai yang mereka miliki. Penghargaan terhadap diri sendiri ini tidak berkaitan dengan

narsisme atau kebanggaan yang berlebihan, melainkan lebih mengarah pada pengakuan akan nilai dan potensi individu. Penghargaan diri ini dapat menjadi dasar untuk self-esteem yang sehat dan juga menjadi pendorong dalam menjalani kehidupan yang lebih baik dan bermakna.

Self-love menjadi penting dalam konteks kehidupan modern, di mana individu dihadapkan pada berbagai tekanan dan ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai self-love dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari menjadi faktor penting untuk menjaga kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang lebih positif dan harmonis.

Untuk menerapkan self-love, beberapa langkah yang bisa diambil antara lain:

1. Menerima dan menghargai diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang ada.
2. Menghindari perbandingan dengan orang lain dan fokus pada pencapaian dan pertumbuhan pribadi.
3. Melakukan kegiatan yang menyenangkan dan

merilekskan sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri.

4. Mengembangkan hubungan yang sehat dan mendukung dengan orang lain.
5. Mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif serta menggantinya dengan pemikiran
6. yang lebih positif dan konstruktif.
7. Berlatih empati dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan.
8. Dalam menerapkan self-love, penting untuk menjaga keseimbangan antara mencintai diri sendiri dan tetap memiliki rasa tanggung jawab terhadap orang lain dan lingkungan sekitar. Self-love yang sehat akan membantu individu untuk lebih menghargai dan mencintai diri mereka sendiri, serta menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Dalam keseluruhan, self love adalah suatu konsep yang melibatkan

beberapa aspek seperti self-cherishing, self-acceptance, self-persistence, self-responsibility, dan self-restraint. Setiap aspek tersebut berdampak tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga pada orang lain. Self love dapat berkontribusi positif terhadap masyarakat secara keseluruhan. Pengendalian diri dalam self love memegang peran penting dalam menyesuaikan diri dengan persyaratan sosial dasar, tetapi bukan satu-satunya aspek yang diperlukan. Self love juga melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol nafsu mereka sendiri dan tidak melampaui batas, melanggar prinsip, atau merusak norma bahkan tatanan sosial. Kepribadian yang utuh melibatkan terikatnya individu erat ke dalam organisasi dan lingkungan sosial mereka, serta memiliki tanggung jawab diri sebagai komponen penting dari self love.

#### DAFTAR PUSTAKA

WHO(World Health Organization). (2019). Suicide. Diambil 17 Maret 2020, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Steger, I., & Lee, S. (2019). This is how South Korea is dealing with the dark side of its successobsessed culture.

Diambil 17 Maret 2020, dari World Economic Forum website:

<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/south-korea-s-success-obsessed-culture-isfinally-reckoning-with-its-dark-side/>

Amodeo, J. (2015). What It Really Means to Love Yourself. Diambil 9 April 2020, dari Psychology Today website:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/intimacy-path-toward-spirituality/201510/what-it-really-means-love-yourself>

Sandoiu, A. (2018). Why Self-Love Is Important And How To Cultivate It. Diambil 20 April 2020, dari Medical News Today website: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321309#What-is-self-compassion?>

GoodTherapy. (2019). Therapy for Self Love, Therapist for Self Love Issues. Diambil 9 April 2020, dari GoodTherapy website: <https://www.goodtherapy.org/learn-abouttherapy/issues/self-love>

Carol S. Dweck, Self Theories, (Jakarta: Penerbit Baca, 2020), 248. PDF ebook

Christian Maurer, Self-Love, Egoism and The Selfish Hypothesis,

(Great Britain: Edinburgh University Press, 2019), 8. PDF ebook.

Andina Salsabila dkk., "Self Love untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja", Academia, 2017. [https://www.academia.edu/43352009/Self\\_Love\\_untuk\\_Meningkatkan\\_Harga\\_Diri\\_Remaja](https://www.academia.edu/43352009/Self_Love_untuk_Meningkatkan_Harga_Diri_Remaja). Diakses pada 01 Agustus 2021.

Li Ming Xue, dkk., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love", *Frontiers in Psychology*, vol. 12 (2021) : 2.