



ANALISIS HARGA DIRI REMAJA YANG MEMILIKI FEELINGS OF LONELINESS TERHADAP SELF LOVE

Wisda Rahmadinur¹

¹ Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman
rahmadinur.wisda@gmail.com,¹

History Artichel

Received:

10 Februari 2023

Reviced:

1 April 2023

Accepted:

29 April 2023

Published:

31 Mei 2023

E-ISSN:

2797-7668

P-ISSN:

2807-405X

DOI:

<https://doi.org/10.55062/2021/IJPI>

Publisher:

Institut Agama Islam
Sumatera Barat Pariaman

Abstract

This study aims to determine feelings of loneliness, self-esteem has a part in the process of loving yourself (self love). This type of research is qualitative research. The focus of this study is the loneliness and self-esteem felt by adolescents at the self-love stage. In this research. The research instrument uses observation. Everyone has a different way of loving themselves. Some people who experience feelings of loneliness feel rejected by others and are unable to build deep interpersonal relationships with others. Feelings of inferiority or by others are counted as self-esteem or self-esteem. Self-esteem is a self-assessment that is determined by attitudes, interactions, gratitude, and personal acceptance of others. Self-esteem is closely related to the process of someone loving oneself. When an individual's self-esteem is high, the individual will accept himself as he is, understand that he is valuable. Someone who has high self-esteem is no longer inferior to his appearance. With a standard for oneself, a person no longer loses his confidence.

Keyword: feelings of loneliness; self esteem, and self love.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perasaan kesepian, self esteem (penghargaan diri) memiliki bagian dalam proses mencintai diri sendiri (self love). Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Fokus penelitian ini adalah kesepian dan harga diri yang dirasakan remaja pada tahap self-love. Instrumen penelitian menggunakan observasi. Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam mencintai diri sendiri. Beberapa orang yang mengalami perasaan kesepian merasa ditolak oleh orang lain dan tidak mampu membangun hubungan interpersonal yang mendalam dengan orang lain. Perasaan rendah diri atau penolakan oleh orang lain dihitung sebagai harga diri atau self esteem. Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, rasa syukur, dan penerimaan pribadi orang lain. Self esteem sangat

berhubungan dengan proses seseorang mencintai diri sendiri. Saat harga diri seorang individu tinggi individu tersebut akan menerima dirinya sendiri apa adanya, memahami bahwa dirinya berharga. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi tidak lagi insecure dengan penampilannya. Dengan adanya standar untuk diri sendiri seseorang tidak lagi kehilangan rasa percaya dirinya.

Kata Kunci: *Perasaan kesepian; harga diri, dan cinta diri.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung di mana individu berinteraksi dengan orang lain disekitarnya. Interaksi individu dengan orang sekitar disebut dengan hubungan sosial. Namun, beberapa orang mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial, sementara yang lain dapat membentuk hubungan sosial tetapi kehilangannya karena perpecahan atau perdebatan. Beberapa orang yang mengalami hal ini khususnya remaja yang mengalami situasi kesepian karena tidak berada dalam hubungan sosial yang baik (Gepu, 2021). Dalam perjalanan hidup yang penuh warna, individu kadang-kadang menemui dua penjuror emosional yang saling berhubungan, namun terkadang juga bertentangan dengan harga diri dan kesepian. Keduanya membentuk dinamika yang menarik dalam perjalanan mencintai diri. Kesendirian didefinisikan sebagai seseorang yang merasa terisolasi dari dunia luar, dan keadaan emosional didefinisikan sebagai beberapa bentuk perilaku atau kognisi pada setiap tahap kehidupan. Remaja identik dengan pencarian identitas diri, sehingga ketika melakukan interaksi dengan sesama teman sebaya apabila tidak direspon maka remaja akan merasakan kesepian dan ini akan berdampak pada pembentukan harga diri remaja.

Remaja yang mengalami kesepian akan semakin lemah, tidak akan memiliki teman, menjauh dari orang lain, dan menjadi acuh tak acuh terhadap lingkungannya. Sebagaimana di nagari Pauh Kamar berbagai macam ragam karakter remaja, maka berbagai macam juga bentuk interaksi yang terjadi. Remaja yang kesepian akan merasa bersalah dan tidak berguna bagi orang-orang di sekitarnya. Ketika keinginannya salah, dia bertindak positif. Sangat tidak realistis untuk mengembangkan prinsip-prinsip kehidupan untuk mengabaikan peristiwa yang tidak diinginkan dan menghadapi yang menguntungkan. Kesepian merupakan suatu ketakutan dasar banyak orang, dan individu memberi orang cinta dan pengertian untuk mengatasi ketakutan itu dan melarikan diri dari kenyataan ini ketika dalam kesulitan (Yurni, 2015).

Kesepian adalah suatu kondisi yang melekat pada manusia, dan setiap orang merasa kesepian di beberapa titik dalam hidup mereka dan umumnya dikaitkan dengan emosi negatif tentang hubungan interpersonal. Remaja yang kesepian dianggap kurang interpersonal daripada orang yang tidak kesepian. Kesepian sebagai rasa kecemasan dan ketidakpuasan yang muncul dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan seseorang dan hubungan sosial seseorang. Keterasingan dan kekosongan membuat individu merasa kesepian (Febriani, 2021). Menurut Weiss, orang-orang yang mengalami kesepian cenderung tidak menjaga diri mereka sendiri dan lebih kecil kemungkinannya untuk berpartisipasi dalam hubungan sejati dengan orang lain. Beberapa orang yang mengalami kesepian merasa ditolak oleh orang lain

dan tidak mampu membangun hubungan interpersonal yang mendalam dengan orang lain. Kompleks inferioritas dan penolakan oleh orang lain dihitung sebagai harga diri atau self esteem (Resmadewi, 2019).

Menurut Blascovich & Tomaka (Azizah & Rahayu, 2016), harga diri adalah pandangan individu tentang nilai-nilai diri sendiri, bagaimana diri menghormati, mengakui, menghargai, dan mencintai diri sendiri. Definisi harga diri menurut Rosenberg adalah yang paling banyak diterima. Rosenberg menggambarkan harga diri sebagai suka atau tidak suka pada dirinya sendiri. Di sisi lain, menurut Baron & Byrne (Tanzil et al., 2022), harga diri adalah subjek dari kesadaran diri, harga diri, dan penentu perilaku. Oleh karena itu, harga diri memanifestasikan dirinya dalam perilaku yang dapat diamati, yang menunjukkan harga diri yang bersangkutan. Harga diri merupakan penilaian terhadap konsep diri seseorang. Harga diri dikaitkan dengan harga diri yang stabil, setiap orang punya penilaiannya masing-masing.

Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, rasa syukur, dan penerimaan pribadi orang lain. Ada berbagai tingkat harga diri, tinggi, sangat tinggi, dan rendah (Putri et al., 2020). Esensi dari harga diri adalah bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, apakah itu tinggi atau rendah. Tinggi dikatakan memiliki harga diri yang tinggi, dan yang rendah dikatakan memiliki harga diri yang rendah (Damayanti & Nurjannah, 2016). Menurut Wells dan Marwell dari Agus Abdul Rahman, seorang individu memiliki harga diri yang tinggi ketika diri sejati (keadaan orang yang sebenarnya pada saat itu) dekat dengan diri ideal (keadaan orang tersebut). Orang dengan harga diri negatif merasa tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan ketidakmampuannya, sedangkan orang dengan harga diri positif menerima dan menghargai diri sendiri serta menunjukkan kekurangannya dan ketidaksempurnaan dirinya.

Ketika seseorang memahami kelemahannya, menerimanya, dan mulai melihat dengan jujur kekuatannya, dia mulai percaya pada dirinya sendiri (Rahmadinur et al., 2022). Percaya diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri. Rasa percaya diri menumbuhkan rasa cinta pada diri sendiri. Harga diri dan sikap percaya diri memainkan peran penting dalam proses mencintai diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017). Harga diri dan percaya diri ini yang harus ditumbuhkan dalam diri remaja Korong Parit Pauh Kamar. Agar kemampuan interaksi interpersonal terbentuk dengan baik sesama teman sebaya. Seorang remaja harus memiliki *Self-love* atau cinta pada diri sendiri sehingga mampu untuk menerima semua tentang diri sendiri baik maupun buruknya diri dan tidak ingin membandingkan diri kita dengan orang lain atau menjadi orang lain (Darina, 2021). Seseorang tidak dapat mencapai tingkat cinta pada diri secara langsung. Cinta pada diri dapat dicapai oleh seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri (self-acceptance) dan tahu bagaimana menjaga harga dirinya (self-esteem). Proses penerimaan diri sepenuhnya ditandai dengan pengakuan fisik, emosional dan mental atas apa yang dimiliki dan apa yang tidak dimiliki (Saputra et al., 2022). Konsep cinta diri sering bertentangan dengan konsep narsisme, tetapi keduanya berbeda dalam cara orang lain melihatnya. Dalam narsisme, orang yang menerima dirinya mencintai dirinya sendiri tanpa menjelaskan kepada orang lain atau mempermalukan orang lain. Seseorang dengan narsisme menganggap orang lain sebagai makhluk individu dan tidak menilai kelemahan atau kekuatan mereka (Sakinah et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah agar peneliti mengetahui bahwa kesepian dan harga diri (self-esteem) berperan dalam proses mencintai diri sendiri (self-love). Penelitian analisis harga

diri remaja yang memiliki perasaan kesepian terhadap *self love* merupakan objek menarik untuk diteliti di mana peneliti ingin orang paham akan mencintai diri sendiri dan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri terkhusus pada remaja yang ada di Korong Parit Pauh kamar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang harus memahami fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran-gambaran laporan yang komprehensif dan kompleks yang dapat diungkapkan dengan kata-kata, didapat dari informan dan lingkungan alamiah (Fadli, 2021). Fokus penelitian ini adalah kesepian dan harga diri yang dirasakan remaja pada tahap *self-love*. Dalam penelitian ini, metode target sampling yaitu metode yang digunakan peneliti untuk memilih informan. Observasi adalah pengamatan yang cermat terhadap tujuan penelitian. Melalui observasi tersebut, peneliti dapat menentukan informan yang tepat untuk memberikan informasi tentang topik terkait.

Setelah pelapor terpilih, langkah selanjutnya adalah melakukan wawancara rinci terhadap topik penelitian terkait untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Wawancara dilakukan melalui media sosial berbasis WhatsApp. Subjek penelitian akan dipilih 10 informan setiap informan akan diwawancarai dengan menggunakan media social. Kemudian pada tahap analisis data dilakukan dengan cara menentukan valid atau tidaknya suatu temuan yang peneliti dapatkan dilapangan dengan proses triangulasi, diskusi teman sejawat dan membercheck. Teknik membercheck ini dilakukan peneliti di mana setelah peneliti melakukan wawancara dengan ke sepuluh informan yang peneliti ambil, kemudian hasil dari wawancara tersebut peneliti melakukan transkrip di lembar yang sudah peneliti buat lalu hasil transkrip wawancara tersebut diperlihatkan oleh peneliti kepada para informan tersebut, akan terlihat apakah transkrip wawancara tersebut sesuai dengan pemaparan yang dikeluarkan oleh para informan atau tidak dan setelah para informan mengatakan sesuai lalu peneliti mengajukan tanda tangan pada form biodata informan untuk melakukan kesepakatan bahwa beliau sudah menjadi informan pada penelitian yang peneliti lakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dijabarkan berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Melalui hasil pengumpulan data studi dokumentasi, observasi, wawancara terhadap informan yang dibutuhkan dalam penelitian, serta diskusi yang terfokuskan terhadap masalah yang diteliti. Pada pembahasan ini akan menguraikan berbagai hal mengenai hasil wawancara pada bulan Februari 2023 yang dilakukan di Korong Parit Pauh Kamar. Tahap analisis yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat daftar pertanyaan untuk wawancara, pengumpulan data, dan melakukan analisis data yang dilakukan sendiri oleh peneliti. Untuk dapat mengetahui harga diri remaja yang memiliki kesepian terhadap akan cinta diri. Pertama, menyusun daftar untuk pertanyaan wawancara berdasarkan fokus penelitian mengenai harga diri remaja yang memiliki kesepian terhadap akan cinta diri. Untuk informan kunci, peneliti mewawancarai 3 (tiga) informan. Untuk informan pendukung peneliti mewawancarai 7

informan. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan cara bertahap dalam rentang pada bulan Februari 2023 – April 2023. Hasil penelitian ini diperoleh dengan teknik wawancara yang mendalam dengan narasumber sebagai bentuk pencarian data dan observasi Non Partisipan di lapangan yang kemudian peneliti analisis. Agar penelitian ini lebih objektif dan data-data lebih akurat, peneliti mencari informan tambahan dengan cara melakukan wawancara mendalam, di mana wawancara tersebut dimaksudkan untuk memperoleh informasi secara akurat dari sumber data terpercaya. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan informan pendukung yang masih ada kaitannya dengan fokus penelitian ini guna memperoleh data tambahan mengenai harga diri remaja yang memiliki rasa kesepian terhadap cinta diri.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data dengan cara: 1. Pengumpulan data: dilakukan dengan teknik dokumentasi atau penelitian kepustakaan untuk memperoleh baik data primer maupun sekunder. Kemudian peneliti melakukan pengamatan dan mencari informasi baik dari remaja yang terindikasi memiliki rasa kesepian akan cinta diri. 2. Reduksi Data: Pada tahap ini peneliti mengumpulkan informasi-informasi yang penting yang terkait dengan remaja yang memiliki rasa kesepian akan cinta diri terhadap harga diri. 3. Penyajian Data: Bentuk penyajian data ini dapat memudahkan peneliti memahami apa yang terjadi dan merencanakan tahap selanjutnya. 4. Proses Akhir Penarikan Kesimpulan: merupakan tahap verifikasi berdasarkan hasil reduksi, interpretasi dan penyajian data. Dari tahapan tersebut akan diperoleh kesimpulan dalam menjawab hasil penelitian harga diri remaja yang memiliki rasa kesepian terhadap cinta diri. Kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Peneliti melakukan wawancara mendalam (in-depth Interview) yang bertujuan untuk memperjelas dan memperkuat data yang diperoleh di lapangan. Keseluruhan informan tersebut dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling karena teknik ini mencakup orang-orang yang diseleksi atas dasar kriteria-kriteria yang dibuat peneliti berdasarkan tujuan penelitian. Kriteria dari informan yang dipilih yaitu memiliki kriteria yang berdasarkan ketentuan yang telah peneliti tentukan untuk kemudian dipertimbangkan oleh peneliti, sesuai dengan keterkaitan mereka dengan penelitian ini.

Adapun identitas dari informan kunci yang dipilih dalam penelitian ini adalah pihak yang menurut peneliti dapat memenuhi kebutuhan peneliti dalam melakukan penelitian ini, dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Sebagaimana berdasarkan informasi yang diperoleh pada informan kunci bahwa kesepian mampu untuk membuat remaja merasa sulit untuk menjadi diri sendiri. Karena tekanan yang diperoleh harus menjadi orang lain yang bukan diri remaja sendiri dan harus memiliki standar sendiri untuk memenuhi standar yang ditetapkan di lingkungan remaja. Sebagaimana informasi yang diperoleh dari informan RS bahwa “saya terlalu fokus untuk memenuhi standar itu hingga saya lupa bagaimana diri saya sebenarnya”. Dalam hal ini RS tidak mengetahui bagaimana harga dirinya terhadap perasaan kesepian yang ia miliki. Saat RS merasa kesepian, RS tidak percaya akan kemampuannya sendiri. RS

memiliki harga diri yang rendah sehingga belum bisa untuk mencintai dirinya sendiri karena adanya tekanan dari lingkungan sekitarnya.

Dari hasil wawancara dan observasi yang didapat peneliti bahwa rasa kesepian mampu untuk membuat remaja memiliki harga diri yang rendah, dan tidak mampu untuk menentukan identitas dirinya, karena tidak mampu untuk berinteraksi dengan baik. Namun berbeda dengan informan yang ditemui berikutnya bahwa perasaan kesepian yang ia rasakan tidak menghalanginya untuk mencintai dirinya sendiri karena, mencintai diri sendiri menurutnya sangat penting dan dalam hal ini kita perlu menetapkan standar tinggi bagi diri sendiri.

“Saya lebih suka sendirian karena pada saat saya sendiri saya merasa lebih baik. Harga diri dan perasaan kesepian berkaitan dengan proses saya mencintai diri sendiri karena itu sangat berpengaruh sekali dalam kesehatan psikis saya tentu nya. Walaupun saya merasa kesepian di tempat ramai tapi itu tidak membuat saya kesulitan mencintai diri saya sendiri " love yourself" itu penting. Standar atau level yang tinggi itu penting bagi diri saya untuk diri saya sendiri, dan mencintai diri sendiri itu sangat penting untuk saya sendiri” (A , diwawancarai tanggal 27 Februari).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan CA bahwa hubungan yang kompleks antara harga diri dan kesepian dalam perjalanan mencintai diri sendiri. Meskipun terkadang seseorang dapat merasakan kesepian, keyakinan akan harga diri tetap dijaga dengan teguh. Meskipun ada perasaan kesepian, individu tersebut tetap yakin dan percaya diri, tidak membiarkan kesepian menghancurkan harga diri mereka. Perjalanan mencintai diri sendiri menjadi pondasi yang kuat, di mana kesepian bukanlah hambatan, tetapi justru menjadi penguat rasa percaya diri. Hal ini mencerminkan keteguhan dan keberanian untuk tetap mencintai dan menghargai diri sendiri dalam segala situasi, bahkan saat merasakan kesepian.

Menurut informan CA harga diri dan perasaan kesepian sangat berkaitan dalam proses mencintai diri sendiri. Walaupun ia merasa kesepian ia tidak merasa insecure dengan dirinya. Perasaan kesepian tidak mengganggu dirinya dalam mencintai dirinya sendiri dan menetapkan standar untuk dirinya sendiri.

Beberapa ahli psikologi meyakini bahwa harga diri atau self-esteem adalah pandangan dan penilaian individu terhadap diri mereka sendiri. Hubungan antara harga diri dan kesepian dapat ditafsirkan dalam konteks bagaimana seseorang mengelola perasaan kesepian dan apakah hal tersebut mempengaruhi harga diri mereka. Beberapa pandangan umum melibatkan pemahaman bahwa mencintai diri sendiri dapat memainkan peran penting dalam menghadapi kesepian. Ketika seseorang memiliki tingkat harga diri yang baik, mereka mungkin lebih mampu mengatasi rasa kesepian dengan cara yang lebih positif (Mruk, 1995). Mereka mungkin memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik, kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat, dan kemampuan untuk menilai diri mereka sendiri dengan cara yang objektif.

Namun, perasaan kesepian juga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Individu yang merasa terisolasi atau kesepian mungkin mengalami penurunan harga diri karena kurangnya dukungan sosial atau interaksi positif. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa hubungan antara harga diri dan kesepian bersifat dinamis dan saling mempengaruhi.

Ketika seseorang menjalani perjalanan mencintai diri sendiri, mereka mungkin mengembangkan strategi untuk mengelola perasaan kesepian, membangun hubungan yang

mendukung, dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Pendekatan ini dapat bervariasi tergantung pada pengalaman individu, dan konseling atau dukungan profesional dapat membantu dalam proses ini. “Untuk kasus yang terjadi pada diri saya harga diri sedikit berkaitan, namun untuk rasa kesepian tidak berkaitan dengan perjalanan saya untuk mencintai diri saya sendiri, ada alasan lain yang menjadi penyebab saya sulit untuk mencintai diri saya sendiri. Perasaan kesepian yang saya rasa tidak bisa langsung menjadi penyebab saya merasa sulit untuk mencintai diri saya sendiri. Tapi rasa kesepian mampu membuat saya merasakan perasaan kosong dan merasa tidak diinginkan”.

Kurang percaya diri adalah kondisi psikologis di mana seseorang memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan, nilai diri, atau penilaian positif terhadap diri sendiri (O'Rourke, 2008). Kurang percaya diri sering kali terkait dengan ketidakpuasan terhadap pencapaian atau performa. Jika Anda memiliki standar yang sangat tinggi, bisa jadi sulit untuk mencapai atau memenuhi harapan tersebut. Ketika standar yang ditetapkan tidak terpenuhi, hal ini dapat merangsang perasaan kurang percaya diri. Standar yang tinggi seringkali melibatkan ekspektasi yang sulit dicapai, dan jika Anda merasa tidak dapat mencapainya, itu bisa menimbulkan perasaan tidak layak atau gagal. Hal ini dapat memperkuat kurang percaya diri dan merusak pandangan positif terhadap diri sendiri.

“Karena merasa tidak diinginkan tadi menyebabkan saya merasa kurang percaya diri saya memiliki standar untuk diri saya sendiri. Saya juga bisa berfikir seperti "saya tidak ada di sisi sebelah sini maupun sebelah sana. Dari pada berada di tengah-tengah, lebih baik berada sedikit lebih di atas" (N, diwawancarai tanggal 3 Maret). Perasaan kesepian membuat individu merasa hampa dan kosong, dengan adanya perasaan kesepian yang N miliki individu menjadi sulit untuk menerima dirinya sendiri. Namun di sisi lain, ia juga memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Perasaan kesepian bukan penyebab utama untuk tidak mencintai dirinya sendiri tetapi ada alasan lainnya.

Proses mencintai diri sendiri membawa individu tersebut pada pemahaman bahwa harga diri tidak hanya bergantung pada respons atau pengakuan orang lain, tetapi juga pada cara mereka melihat dan memperlakukan diri mereka sendiri. Kesepian tidak lagi menjadi alasan untuk meragukan nilai diri, melainkan sebagai panggung untuk mengeksplorasi dan memperkuat koneksi dengan aspek paling dalam dari diri mereka sendiri. Sebagaimana yang dikemukakan oleh DS bahwa “harga diri dan kesepian semestinya ada dalam proses mencintai diri sendiri karena terkadang saya menemukan itu. Selama saya ada teman, saya tidak merasa kesepian. Untuk harga diri, saya tidak terlalu mementingkannya. Saya entah kesepian atau tidak tetap tidak percaya diri. Tetapi terkadang kalau tidak ada teman membuat saya tidak percaya diri untuk mencintai diri sendiri dan saya melakukan apa yang bisa saya lakukan” (DS, diwawancarai tanggal 3 Maret). Perasaan kesepian membuat DS tidak percaya diri, perasaan kesepian yang dimiliki berkaitan dengan hubungannya dengan temannya, saat DS memiliki teman ia tidak merasa kesepian. Kurangnya rasa percaya diri membuat DS tidak terlalu mementingkan self esteemnya, dapat disimpulkan DS sangat sulit melewati proses *self love*.

Gengsi terkadang tidak lepas dari kehidupan manusia. Perasaan gengsi membuat manusia seolah-olah tidak membutuhkan bantuan orang lain. Seperti halnya informan P yang memiliki gengsi tinggi membuatnya sulit menjadi dirinya sendiri. “Karena sebuah gengsi yang diciptakan oleh diri yang memungkinkan saya untuk selalu bersikap seolah saya tidak butuh

bantuan orang lain. Saya selalu merasa paling buruk diantara teman-teman saya dan tidak ternotice oleh teman sendiri membuat saya pribadi menaikkan standar perilaku, sifat yang bisa dikatakan jauh dari perilaku asli. Perasaan kesepian selalu membuat saya beranggapan bahwa saya tidak dibutuhkan” Perasaan kesepian yang dirasakan dan perasaan takut untuk kehilangan yang membuatnya tidak menjadi dirinya sendiri. Mencintai diri sendiri masih memerlukan proses yang panjang karena ia harus terlebih dahulu bisa menerima dirinya sendiri.

Harga diri adalah penilaian masalah tentang diri sendiri, sikap setuju atau tidak setuju, dan sejauh mana seseorang menganggap dirinya kompeten, penting, sukses, dan berharga. Variabel ini diungkapkan dengan menggunakan ukuran harga diri. Harga diri berkembang tergantung pada kualitas interaksi individu dengan lingkungannya. Harga diri mempengaruhi kepercayaan pada orang lain, hubungan dan pekerjaan, dan mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan kita. Harga diri yang positif memberi seseorang kekuatan dan keluwesan untuk bertahan hidup dan tetap positif dalam menghadapi kesalahan yang dibuat tanpa menimbulkan rasa takut atau penolakan (Kamila & Mukhlis, 2013).

Harga diri sangat berhubungan dengan proses seseorang mencintai diri sendiri. Saat harga diri seorang individu tinggi individu tersebut akan menerima dirinya sendiri apa adanya, memahami bahwa dirinya berharga (Clark, 2022). Seseorang yang memiliki harga diri tinggi tidak lagi *insecure* dengan penampilannya. Dengan adanya standar untuk diri sendiri seseorang tidak lagi kehilangan rasa percaya dirinya (Ikbal & Nurjannah, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri ada yang berasal dari dalam diri dan di luar diri individu. Faktor yang dari berasal dari dalam diri meliputi konsep diri, harga diri dan kondisi fisik. Faktor yang berasal dari luar yaitu lingkungan dan pengalaman hidup. Faktor-faktor tersebut membentuk rasa percaya diri seseorang (Nafeesa, 2018). Oleh karena itu, percaya diri merupakan sikap yang mencerminkan cinta diri (*self love*). Di mana menurut gambaran Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif memiliki rasa percaya diri, bertindak mandiri dan mengambil keputusan, memiliki harga diri yang positif, menghargai diri sendiri dengan keberanian untuk menghargai diri sendiri bisa menjadi dengan menerapkan cinta diri atau menghargai diri sendiri. Kebanyakan orang hanya berfikir *self love* merupakan hanya sebatas bentuk rasa percaya diri. Sebenarnya *self love* merupakan bentuk seorang individu menerima, memahami dan menghargai dirinya sendiri (Triningtyas, 2016).

Menurut psikolog Andrea Brandht Ph. D., M. F.T , *self love* atau cinta diri merupakan bentuk dari seorang individu menerima dirinya apa adanya dengan kelemahan, menghargai apa yang disebut kekurangan karena hal tersebut dapat membuat kita menjadi diri sendiri, dan memiliki belas kasih terhadap diri kita sendiri (Darina, 2021).

Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam mencintai diri sendiri. Ada orang yang sangat mencintai dirinya sehingga memiliki sikap positif dalam dirinya yang membuatnya merasa sangat percaya diri dan ada juga orang yang merasa *insecure* dengan dirinya sendiri, yaitu dengan adanya perasaan tidak aman atau merasa kurang atas apa yang dimiliki oleh dirinya. Orang-orang yang merasa *insecure* dan kurang percaya diri cenderung memiliki *self love* yang rendah, sehingga menyebabkan *self esteem* yang rendah. Orang dengan harga diri yang rendah biasanya akan merasa bahwa harga dirinya rendah, merasa inferior, dan tidak percaya diri. Seseorang yang memiliki *self love* yang tinggi akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi pula. Tapi seseorang dengan harga diri yang tinggi

belum tentu memiliki *self love* yang tinggi, karena *self love* bukan tentang harga diri melainkan tentang bagaimana seorang individu menerima dirinya sendiri (Hastan & Sukendro, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesepian adalah suatu kondisi yang melekat pada manusia, dan setiap orang merasa kesepian di beberapa titik dalam hidup mereka dan umumnya dikaitkan dengan emosi negatif tentang hubungan interpersonal. Kesepian adalah salah satu ketakutan dasar banyak orang, dan individu memberi orang cinta dan pengertian untuk mengatasi ketakutan itu dan melarikan diri dari kenyataan ini ketika dalam kesulitan. Beberapa orang yang mengalami kesepian merasa ditolak oleh orang lain dan tidak mampu membangun hubungan interpersonal yang mendalam dengan orang lain. Kompleks inferioritas atau penolakan oleh orang lain dihitung sebagai harga diri atau *self esteem*. Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, rasa syukur, dan penerimaan pribadi orang lain. Ada berbagai tingkat harga diri: tinggi, sangat tinggi, dan rendah. Esensi dari harga diri adalah bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, apakah itu tinggi atau rendahnya harga diri yang dimilikinya. Seorang individu memiliki harga diri yang tinggi ketika diri sejati (keadaan orang yang sebenarnya pada saat itu) dekat dengan diri ideal (keadaan orang tersebut). Orang dengan harga diri negatif merasa tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan ketidakmampuannya, sedangkan orang dengan harga diri positif menerima dan menghargai diri sendiri serta menunjukkan kekurangannya dan ketidak sempurnaan dirinya.

Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam mencintai diri sendiri. Ada orang yang sangat mencintai dirinya sehingga memiliki sikap positif dalam dirinya yang membuatnya merasa sangat percaya diri dan ada juga orang yang merasa insecure dengan dirinya sendiri, yaitu dengan adanya perasaan tidak aman atau merasa kurang atas apa yang dimiliki oleh dirinya.

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini kita menjadi paham bahwa mencintai diri sendiri bukan tentang apa yang dimiliki tetapi tentang menerima, memahami, menghargai, dan menghormati diri sendiri. Disarankan pada penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif, agar lebih mengetahui adanya keterkaitan proses mencintai diri sendiri dengan perasaan kesepian dan *self love* dengan menggunakan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 40–58.
- Clark, A. J. (2022). Empathy and Mental Health: An Integral Model for Developing Therapeutic Skills in Counseling and Psychotherapy. In *Empathy and Mental Health: An Integral Model for Developing Therapeutic Skills in Counseling and Psychotherapy*. Routledge Taylor and Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003168355>
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219–232.

- Darina, J. (2021). Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak). *SHINE: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 2(1), 1–17.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesenian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037.
- Gepu, W. (2021). Perilaku Sosial Kehidupan Umat Hindu di Desa Batu Nindan Kecamatan Basarang Kabupaten Kapuas. *Tampung Penyang*, 19(1), 1–11.
- Hastan, V. F., & Sukendro, G. G. (2022). Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram. *Prologia*, 6(1), 25–32.
- Ikbāl, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86.
- Kamila, I. I., & Mukhlis, M. (2013). Perbedaan harga diri (self esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 100–112.
- Mruk, C. J. (1995). Self-esteem: research, theory, and practice. In *Choice Reviews Online* (third edit, Vol. 32, Issue 10). Springer Publishing Company.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67.
- O'Rourke, J. (2008). *The Truth About Confident Presenting: Focus on what can go right and win them over* (1 edition). FT Press.
- Putri, T. M., Nurbaity, N., & Rosita, D. (2020). Korelasi Persepsi Mengenai Kepedulian Guru Dengan Harga Diri Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(2).
- Rahmadinur, W., Marjohan, M., & Syahnar, S. (2022). Konformitas Internalisasi Peserta Didik Terhadap Peraturan Sekolah serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 47–53.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122–135.
- Sakinah, U., Zatrachadi, M. F., & Darmawati, D. (2020). Fenomena Narsistik di Media Sosial Sebagai Bentuk Pengakuan Diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.24014/0.8710544>
- Saputra, E., Amanah, F., Rahmadinur, W., Andrianto, A., & Yanti, N. (2022). Pelatihan Pola Asuh Anak Dalam Keluarga Diera Digital Pada Masyarakat Nagari Punggung Kasiak. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(2), 306–312.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

- Tanzil, A. T., Satiadarma, M. P., & Roswiyani, R. (2022). KESEPIAN, KECERDASAN SOSIAL DAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 80–90.
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Yurni. (2015). Perasaan Kesepian dan self-esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4), 123–128.