

Peran Konselor dalam Meningkatkan Rasa Cinta Kepada Diri Sendiri

Evi Sulistyanti, Heru Sujarwoko

SMAN 1 Kejobong
sulistyantievi80@gmail.com

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

One of the importance of having an attitude of self-respect can be done by starting to apply self-love or self-love. In fact, self love is that we accept and appreciate all things related to ourselves both physically, mind and heart. Self love is very important for the life of adolescents, both in terms of psychosocial, cultural and mental adolescents. Problems about physical changes and so on also make adolescents have low self-love. There are several ways to do that are useful for increasing self-love and acceptance in a group format, namely: The Strengths of a Successful Team, Things I Love, What I See in You. Such exercises, which both counselors and teachers can use, are fun and useful for everyone involved.

Keywords: *self love, counselor, adolescents*

Abstrak

Pentingnya memiliki sikap menghargai diri salah satunya dapat dilakukan dengan mulai menerapkan *self love* atau cinta pada diri sendiri. Padahal, *self love* adalah kita menerima dan menghargai semua hal yang terkait dengan diri kita sendiri baik fisik, pikiran, dan hati. *Self love* sangat penting untuk kehidupan remaja, baik dalam segi psikososial, kultural, dan mental remaja. Permasalahan tentang perubahan fisik dan sebagainya pun membuat remaja memiliki *self love* yang rendah. Ada beberapa cara lakukan yang berguna untuk meningkatkan cinta-diri dan penerimaan dalam format kelompok yaitu: *The Strengths of Succesful Team, Things I Love, What I See in You*. Latihan semacam itu, yang dapat digunakan oleh konselor dan guru, menyenangkan dan bermanfaat bagi semua orang yang terlibat.

Keywords: *self love, konselor, remaja*



PENDAHULUAN

Mencintai diri sendiri adalah keadaan penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis dan spiritual kita. Mencintai diri sendiri berarti menjunjung tinggi kesejahteraan dan kebahagiaan sendiri. Mencintai diri sendiri berarti memenuhi kebutuhan diri sendiri dan tidak mengorbankan kesejahteraan untuk menyenangkan orang lain.

Orang yang memiliki *self love* berbeda dengan orang yang narsisisme, dimana narsisisme merupakan perilaku orang yang mencintai dirinya sendiri secara berlebihan, mereka cenderung egois dan menganggap dirinya yang paling benar. Sementara orang yang memiliki *self love* adalah dia yang mampu menghargai dirinya sendiri, mampu berteman dengan dirinya sendiri sehingga ia menjadi individu yang lebih baik untuk dirinya dan orang lain.

Mencintai diri sendiri adalah tentang mencintai diri sendiri tanpa perlu membuat perbandingan sosial yang menurun, bangga dengan kinerja dan pencapaian, memberi validasi yang dibutuhkan dan menyadari bahwa tidak apa-apa untuk merasa tidak pasti dan meragukan diri sendiri sesekali. Narsisme adalah kebalikannya: narsisisme membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain untuk merasa lebih baik, terobsesi dengan "terlihat" seperti yang sebenarnya daripada menjadi seperti itu, mendambakan validasi terus-menerus dari orang lain, dan melihat sesuatu secara hitam putih (Well, 2017).

Cinta diri adalah penghargaan yang jujur dan autentik untuk diri sendiri, sementara narsisme adalah tentang membuktikan bahwa kita lebih baik daripada orang lain dan memastikan orang lain melihat seperti yang diinginkan. Cinta diri berfokus pada diri sendiri, sedangkan narsisme berfokus pada orang lain.

Pentingnya memiliki sikap menghargai diri salah satunya dapat dilakukan dengan mulai menerapkan *self love* atau cinta pada diri sendiri. Mungkin banyak dari kita masih awam dengan konsep *self love* ini. Kebanyakan orang menganggap *self love* hanya sebatas kepercayaan diri. Padahal, *self love* adalah kita menerima dan menghargai semua hal yang terkait dengan diri kita sendiri baik fisik, pikiran, dan hati. *Self love* sangat penting untuk kehidupan remaja, baik dalam segi psikososial, kultural, dan mental remaja. Permasalahan tentang perubahan fisik dan sebagainya pun membuat remaja memiliki *self love* yang rendah.

Memberikan kritik terhadap diri sendiri memang tidak sepenuhnya salah justru terkadang dengan kritikan itu kamu mungkin bisa menjadi lebih baik dan berkembang kedepannya, namun kritikan negatif yang terus-menerus timbul dan muncul kerap terlalu mendominasi bahkan destruktif. Kritik destruktif yang berkepanjangan ini dapat membuat menjadi semakin putus asa, masuk dalam lubang depresi, bahkan tak sedikit yang bisa sampai bunuh diri karena benci terhadap diri sendiri.

Kurangnya cinta diri meningkatkan risiko bunuh diri menurut American Association of Suicidology, Asosiasi tersebut melakukan penelitian pada tahun 2008 yang meneliti dampak dari harga diri rendah dan kurangnya cinta diri dan hubungannya dengan kecenderungan dan upaya bunuh diri (Beck, 2008). Mereka mendefinisikan cinta diri sebagai "keyakinan tentang diri sendiri (harga diri berbasis diri) dan keyakinan tentang bagaimana orang lain memandang diri sendiri (harga diri berbasis orang lain)" (Drapeau, 2016). Disimpulkan bahwa "depresi, keputusan, dan harga diri yang rendah adalah implikasi dari faktor kerentanan untuk ide bunuh diri" dan bahwa "temuan ini menunjukkan bahwa bahkan dalam konteks depresi dan keputusan, harga diri yang rendah dapat menambah risiko ide bunuh diri."

Self love menurut Khoshaba (2012) adalah kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat kita mampu mengambil keputusan

dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologis. Contohnya adalah saat kita sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihan, fokus terhadap tujuan hidup yang kamu miliki, lalu hidup secara puas dengan usaha yang telah dilakukan. Orang yang tidak memiliki *self love* cenderung akan menghukum dirinya sendiri terus-menerus dengan komentar negatif hingga menggerus harga diri dan membuatnya sulit untuk berkembang setiap harinya.

Kemampuan dalam melakukan *self love* akan berbanding lurus dengan kemampuan menerima cinta dari orang lain karena orang yang tidak memiliki *self love* akan sulit menjalin hubungan dengan pasangannya, diakibatkan pikiran negatif yang ada dalam dirinya yang berkata ia tidak yakin apakah ia pantas untuk dicintai, mereka yang tidak memiliki *self love* akan terus merasa tidak aman dan *insecure*. Akibat yang ditimbulkan dari perasaan tidak aman ini adalah mereka akan lari dari masalah lalu jatuh tenggelam dalam lautan kesedihan yang tak berujung dan mereka akan cenderung tak memiliki keseimbangan emosi yang mengakibatkan seringnya memiliki konflik dengan orang lain.

Dipercaya secara populer bahwa cinta diri adalah prasyarat yang diperlukan untuk mencintai orang lain. Seperti yang dicontohkan oleh kutipan pertama di atas, ini Keyakinan meresap ke ranah literatur self-help (Branden, 1994). Pada tingkat masyarakat, kepercayaan ini mungkin terkait dengan harga diri gerakan (itu sendiri merupakan cabang dari gerakan potensi manusia), yang telah mempromosikan pandangan-diri yang positif sebagai obat mujarab untuk berbagai penyakit sosial dari pengangguran hingga kekerasan dan kehamilan remaja (Mecca, Smelser, & Vasconcellos, 1989). Ada beberapa penjelasan untuk mengapa cinta diri harus mempromosikan cinta untuk orang lain. Mungkin individu yang tidak mencintai dirinya sendiri tidak percaya bahwa orang lain dapat mencintai mereka dan dengan demikian menghindari hubungan cinta yang sehat. Atau mungkin jika individu tidak mencintai dirinya sendiri, mereka memilih hubungan yang buruk sebagai bagian dari strategi penghancuran diri secara keseluruhan. Tentu saja, hubungan yang diduga antara cinta diri dan cinta untuk orang lain mungkin juga mencerminkan salah tafsir penyebab. Ketika orang mencintai orang lain, mereka tumbuh dalam cinta untuk diri mereka sendiri setidaknya jika cinta itu dibalas.

Mengingat pentingnya rasa cinta kepada diri sendiri maka diperlukan bantuan oleh konselor untuk meningkatkan *self love*. Guru bimbingan konseling atau konselor adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan professional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus berusaha menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup (Sukardi, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Self Love

Self love menurut Khoshaba (2012) adalah kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat kita mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologis. Contohnya adalah saat kita sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihan, fokus terhadap tujuan hidup yang dimiliki, lalu hidup secara puas dengan usaha yang telah dilakukan. Orang yang tidak memiliki *self love* cenderung akan menghukum dirinya sendiri terus-menerus dengan komentar negatif hingga menggerus harga diri dan membuatnya sulit untuk berkembang setiap harinya.

4 Langkah Awal Menuju Self Love

Pentingnya kemampuan *self love* ini antara lainnya dipengaruhi oleh empat aspek yaitu *self awareness*, *self worth*, *self esteem*, dan *self care* (Khoshaba, 2012).

Keempat aspek ini saling berkaitan satu sama lainnya, jadi bagi kamu yang ingin meningkatkan kemampuan *self love* maka simak penjelasan keempat aspek berikut ini:

1. Self-Awareness (Kesadaran Diri)

Pertama yaitu *self awareness* atau kesadaran diri, kamu yang ingin meningkatkan *self love* terlebih dahulu harus sadar dengan dirimu sendiri. Sadar disini maksudnya adalah kamu harus mengenal dan memahami karakter dirimu, apa yang menjadi kelemahan serta kekuatanmu.

Mungkin terkesannya remeh, tapi aku berani jamin diantara kamu yang membaca ini pasti masih ada yang belum mengetahui tujuan hidupnya apa, *personal value* mu apa, target lima tahun ingin menjadi apa, hingga pertanyaan paling mendasar seperti makanan kesukaan mu apa, kenapa kamu suka makan itu, dan masih banyak lagi pertanyaan lainnya seputar dirimu sendiri.

Mengenal diri sendiri adalah langkah awal kamu untuk bisa menemukan dan mengembangkan *self love*-mu. Dengan kamu lebih mengenal dirimu kamu jadi lebih bisa menentukan arah, kemana kamu mau menuju. Layaknya sebuah kapal kamu adalah nahkoda di dalam kapal mu sendiri, bukan orang lain yang menentukan arah kapal mu dan tujuan kapal mu melainkan diri kamu sendiri. Mengenal diri sendiri bukan berarti egois yang tak mau mendengar pendapat orang lain tetapi dengan mengenal diri ini kamu jadi lebih bisa matang dalam mengambil sebuah keputusan. Dengan begitu kamu bisa lebih mudah dalam menyesuaikan kondisi emosi dan caramu bersikap kepada orang lain. Kalau kamu masih sulit untuk mengenal dirimu sendiri, tenang aja kamu bisa bertanya dan mendapatkan berbagai macam caranya langsung dari ahlinya dengan mengikuti layanan online konseling dan mentoring dari Satu Persen.

2. Self-Worth (Harga Diri)

Self worth adalah suatu prinsip yang dimiliki oleh seseorang ketika ia sudah mengenal dirinya sendiri. *Self worth* akan hadir ketika seseorang sudah menyadari bahwa dia tidak perlu mengikuti standar penilaian orang lain karena dia sudah mengetahui apa yang menjadi standar untuk dirinya sendiri. Orang yang memiliki kemampuan ini, bisa dipastikan akan memiliki *self love* yang tinggi dalam dirinya. Karena dengan memiliki *self worth* sama saja dengan dia sudah menghargai dirinya sendiri apapun keputusan yang ia ambil, dia tidak perlu memenuhi kriteria apapun untuk merasa berharga.

3. Self Esteem (Kepercayaan Diri)

Self esteem berbeda dengan *self worth* tetapi masih memiliki hubungan. *Self Esteem* sendiri menurut Santrock (2007) adalah hasil evaluasi kita terhadap diri sendiri, hal ini termasuk dalam penilaian kita terhadap sesuatu yang kita kuasai dan sesuatu yang kurang kita kuasai. *Self esteem* kamu dapat meningkat jika kamu memiliki *self worth* diawal yang baik. Berbagai cara bisa kamu lakukan dalam meningkatkan tingkat *self esteem* mu diantaranya adalah berhenti membandingkan dirimu dengan orang lain, berbuatlah baik pada sesama, dan dengan cara merawat diri (*Self Care*) yang masuk kedalam bahasan kita selanjutnya.

4. Self Care (Perawatan Diri)

Self care adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dirinya sendiri baik fisik maupun mentalnya. Kamu bisa melakukan berbagai kegiatan yang kamu sukai untuk menjaga kesehatanmu, *self care* sendiri menurut Orem (2001) adalah kegiatan untuk menyeimbangkan hidup dengan memenuhi kebutuhan dalam mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan hidup yang dilakukan individu itu sendiri. Kegiatan yang bisa kamu

lakukan diantaranya adalah dengan mendengarkan musik, menonton film di akhir pekan, berolahraga, menghabiskan waktu dengan orang terkasih, dan masih banyak lagi.

Mulai ubah kebiasaan mencaci diri dengan lebih mencintai diri sendiri, bisa dimulai dari menerapkan keempat langkah diatas. Jadilah sahabat bagi diri sendiri karena seorang sahabat mampu bersifat welas asih serta pengertian ketika dilanda kegagalan dalam menjalani proses di kehidupan. Seorang sahabat bisa dengan mudah melihat kelemahan tetapi sembari mengingatkan sederet kelebihan dan yang terpenting adalah seorang sahabat yang baik ia tidak hanya bisa mengkritik tetapi memberi dukungan untuk menjadi jauh lebih baik.

B. Peran Konselor dalam Meningkatkan Rasa Cinta Kepada Diri Sendiri

Ada beberapa cara yang berguna untuk meningkatkan cinta-diri dan penerimaan dalam format kelompok. Latihan semacam itu, yang dapat digunakan oleh konselor dan guru, menyenangkan dan bermanfaat bagi semua orang yang terlibat.

1. *The Strengths of Successful Team*

Tujuan dari lembar kerja ini adalah untuk bertukar pikiran dan mengidentifikasi kekuatan yang meningkatkan kesuksesan tim. Namun kekuatan masing-masing tim didasarkan pada kekuatan masing-masing anggota. Dalam latihan ini, tim awalnya membuat gambar yang menggambarkan kekuatan tim yang sukses. Selanjutnya kontribusi individu yang diperlukan untuk mewujudkan kekuatan seperti itu diungkapkan dan dibahas. Dalam pengaturan tim, lebih mudah untuk menemukan kekuatan setiap anggota, dan mendorong ketika rekan tim mengungkapkan kekuatan yang tidak diketahui yang tidak disadari seseorang. Tidak ada aktivitas yang lebih menstimulasi daripada meminta rekan satu tim memuji kekuatan yang tidak diketahui, dan ini adalah latihan yang bagus untuk membangun koherensi tim, serta kepercayaan diri dan cinta diri. Terakhir, lembar kerja ini adalah cara terbaik untuk mengenali unsur tim yang sukses dari perspektif kekuatan - berperan penting untuk meningkatkan perilaku kolaboratif yang sehat, yang dikaitkan dengan keterlibatan dan produktivitas yang lebih besar di tempat kerja (Gaskell, 2017).

2. *Things I Love*

Lembar kerja ini melibatkan individu untuk berbagi dan mendiskusikan hal-hal yang mereka sukai. Anggota kelompok diinstruksikan untuk mengerjakan daftar sepuluh kategori dan contoh yang disediakan di lembar kerja. Dengan mempelajari setiap kategori dan berbagi tanggapan dengan lantang, latihan ini mendukung keterpaduan kelompok dan hubungan yang bermakna.

3. *What I See in You*

Latihan kelompok ini dirancang untuk meningkatkan harga diri yang positif dengan memberi setiap anggota kelompok wawasan tentang bagaimana orang lain memandang mereka. Kegiatan ini didasarkan pada premis bahwa individu sering memegang penilaian diri negatif yang tidak sesuai dengan pandangan orang lain. Anggota kelompok diinstruksikan untuk duduk dalam lingkaran dan, mengikuti momen refleksi, mengatakan sesuatu yang positif tentang setiap orang satu per satu. Setelah setiap pujian, penerima kemudian diminta untuk mengulangi kalimat tersebut dengan pernyataan "Saya", misalnya:

Statemen Positif oleh Anggota Kelompok	"I" Statemen
"Mary sangat penyayang."	"Saya sangat berbelas kasih."
"Saya sangat berbelas kasih."	"Saya memperhatikan orang lain."

“Mary memiliki tawa yang menular”

“Aku memiliki tawa yang menular.”

Latihan yang ampuh ini membantu individu untuk menyadari hal-hal indah yang dilihat orang lain dalam diri mereka dan pada akhirnya bekerja untuk menginternalisasi kualitas-kualitas ini.

SIMPULAN

Pentingnya memiliki sikap menghargai diri salah satunya dapat dilakukan dengan mulai menerapkan *self love* atau cinta pada diri sendiri. Mungkin banyak dari kita masih awam dengan konsep *self love* ini. Kebanyakan orang menganggap *self love* hanya sebatas kepercayaan diri. Padahal, *self love* adalah kita menerima dan menghargai semua hal yang terkait dengan diri kita sendiri baik fisik, pikiran, dan hati. *Self love* sangat penting untuk kehidupan remaja, baik dalam segi psikososial, kultural, dan mental remaja. Permasalahan tentang perubahan fisik dan sebagainya pun membuat remaja memiliki *self love* yang rendah. Ada beberapa cara lakukan yang berguna untuk meningkatkan cinta-diri dan penerimaan dalam format kelompok yaitu: *The Strengths of Successful Team*, *Things I Love*, *What I See in You*. Latihan semacam itu, yang dapat digunakan oleh konselor dan guru, menyenangkan dan bermanfaat bagi semua orang yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Bhar, Brown & Ghahramanlou-Holloway (2008). *Self-Esteem and Suicide Ideation in Psychiatric Outpatients*. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 38
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books.
- Drapeau, C. W., & McIntosh, J. L. (for the American Association of Suicidology). (2016). *U.S.A. suicide 2015: Official final data*.
- Khoshaba, D. 2012. A seven-step prescription for self love. *Psychology Today* Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>.
- Mecca, A. M., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (1989). *The social importance of self-esteem*. Berkeley: University of California Press.
- Sukardi, Dewa Ketut (2008), *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Well, T. (2017). Is self-love healthy or narcissistic? *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-clarity/201702/is-self-love-healthy-or-narcissistic>
- Heather S. Lonczak, Ph.D.(2020) Increase Clients' Self_Love With These 30 Exercises, Techniques and Worksheets. Retrieved from <https://positivepsychology.com/self-love-exercises-worksheets/>