



SELF LOVE UNTUK MENGURANGI INSECURITY TERHADAP NEGATIVE BODY IMAGE PERCEPTION

Faradila Putri¹, Audita Firly², Rafifah Suhardi³, Rismaida Napitupulu⁴

102221005@univbatam.ac.id¹

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak : Remaja putri sering kali menjadi objek negative body image perception, mereka di tuntutan untuk mengikuti standar tubuh ideal yang mana harus berbadan tinggi, berkulit putih, berwajah bersih dan bertubuh kurus. Akibat dari tuntutan tersebut memunculkan adanya sebuah standar tubuh ideal dan standar kecantikan tertentu dikalangan remaja perempuan, yang kerap kali membuat remaja putri membanding - bandingkan dirinya dan mempertanyakan rasa kepercayaan dirinya . Self love adalah keadaan dimana individu dapat menghargai dirinya serta mengakui dirinya dengan baik dan apa adanya. Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan self love pada remaja putri dalam mengurangi insecurity yang mereka terima dengan cara memberikan perlakuan game “women’s circle forum”, sharing session dan dan menonton video motivasi. Penelitian ini menggunakan alat ukur pretest-post test design. Berdasarkan data kuisioner dan wawancara yang di berikan sebelum dan setelah pemberian perlakuan, dapat di simpulkan bahwa terjadi peningkatan self love dan pengurangan insecurity.

Kata kunci: self love, insecurity, body image

Abstract :

Teenagers are often become object of negative body image perception, because they are required to follow ideal body standards : tall, fair skin, glowing face and thin body. An ideal body standard and certain beauty standards among teenagers, makes they compare themselves and questioning their self-confidence. Self love is a condition where individuals can respect themselves and recognize themselves well and for who they are. This research was conducted to increase self-love in young women in reducing the insecurity they receive by giving the "women's circle forum" game treatment, sharing sessions and watching motivational videos. Based on the questionnaire and interview data given before and after the treatment, it can be concluded that there is an increase in self-love and a reduction in insecurity.

Keyword: self love, insecurity, body image

Mempunyai kepercayaan diri dalam setiap manusia merupakan nilai tambahan yang ada dalam pribadi manusia. Namun, banyak juga orang masih merasa insecure atau tidak percaya diri. *Insecure* merupakan istilah yang diartikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa tidak aman. Rasa tidak aman yaitu rasa takut terhadap sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas atau tidak yakin akan kapasitas diri sendiri [1](Harahap, 2021). Perasaan seperti ini, kerap kali dialami oleh sebagian besar orang, khususnya bagi remaja putri yang sering kali menjadi objek *negative body image perception*. terdapat dalam beberapa tayangan di media online baik dalam maupun luar negeri. sering kali menampilkan perempuan cantik sebagai figur yang ideal, hal ini memunculkan adanya sebuah standar tubuh ideal dan standar kecantikan tertentu dikalangan perempuan, yang kerap kali membuat kita membanding – bandingkan diri dan mempertanyakan rasa kepercayaan diri kita. sehingga menyebabkan banyak remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Pengaruh teman sebaya juga menjadikan para remaja putri menaruh perhatian lebih besar terhadap tubuhnya. Belum lagi mereka di tuntutan untuk mengikuti standar tubuh ideal harus berbadan tinggi, berkulit putih, wajah bersih, dan bertubuh kurus. Banyak remaja putri yang mengalami *insecurity* sebab *negative body image perception*. Pengaruh media massa dan tekanan dari sosiokultural dapat membuat seorang remaja memiliki persepsi tubuh yang negatif. [2](Syifa & Pusparini, 2018).

Menurut (Khoshaba, 2012) *Self love* adalah keadaan penghargaan

untuk diri sendiri dan muncul dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita. *Self love* dinamis tumbuh melalui tindakan yang mendewasakan kita. *Self love* membuat kita mulai menerima dengan baik kekurangan maupun kelebihan kita, memiliki belas kasih untuk diri kita sendiri sebagai manusia yang berjuang untuk menemukan diri sendiri, lebih berpusat pada tujuan dan nilai hidup kita, dan mengharapkan pemenuhan hidup melalui usaha kita sendiri. Mencintai diri sendiri akan membuat kita berusaha menerima diri sendiri apa adanya. Hal ini membuat kita menjadi lebih percaya diri. Dengan begitu, kita menjadi lebih puas dan bersyukur dengan kehidupan yang kita jalani. Orang yang mencintai diri sendiri tidak akan tergoda untuk membandingkan pencapaian mereka dengan milik orang lain.

Oleh sebab itu pentingnya meningkatkan pemahaman mereka mengenai selflove untuk mengurangi tekanan *insecurity* mengenai *negative body image perception* yang mereka terima. self love ialah keadaan dimana kita dapat menghargai diri kita ketika mengambil keputusan baik secara kejiwaan, fisik dan juga psikologis. *Self love* mewajibkan kita untuk bisa menerima dan mengakui diri kita dengan baik dan apa adanya. Ketika kita melakukan *self love*, itu artinya kita bisa berpikir positif, karena hal tersebut adalah bentuk dari penerimaan diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan fitur *confession room* yang berupa *game*, *sharing session* dan pemberian video motivasi mengenai *insecurity* yang berfokus pada individu yang mengalami *insecurity* dan *negative bodyimage perception*. Penelitian ini menggunakan alat ukur pretest-post test design. Peneliti ingin melakukan penelitian terkait pengukuran tingkat *insecurity* individu dengan memberikan perlakuan menggunakan *game* “*women’s circle forum*” yang bertujuan agar peneliti mengetahui dimana letak *insecurity* masing - masing. *Sharing session* yang bertujuan agar masing masing subjek dapat saling terbuka, mendukung, dan menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing – masing. dan menonton video motivasi bertujuan agar responden tidak terlalu fokus pada kekurangan, dapat mengurangi *insecurity* dan meningkatkan *self love*. Populasi adalah mahasiswi Psikologi Semester 1 Universitas Batam berjumlah 7 orang dengan semua responden berjenis kelamin perempuan dan 18-20 tahun.

Bentuk perlakuan adalah : Responden diberikan kuisioner berupa angket tentang *insecurity*. Kuisioner tersebut berisi 15 pertanyaan (“Ya” yang berarti *negative* dan “Tidak” yang berarti positif) . Responden diarahkan peneliti untuk melakukan *coffesion room* dengan bermain *games* “*women’s circle forum*” dengan diberikan beberapa pertanyaan yang akan di share oleh peneliti dan responden menanggapi pertanyaan tersebut. Posisi responden berbentuk lingkaran dengan menutup mata, 7 responden tidak mengetahui bahwa mereka sedang berdampingan. Cara responden menanggapi pertanyaannya

ialah dengan jika mereka pernah mengalami hal-hal yang ada di pertanyaan ketika peneliti membacakannya, responden dipersilahkan mundur 1 langkah ke belakang setiap satu pertanyaan sampai pertanyaan selesai, *games* ini juga menggunakan musik rileks untuk melihat adakah perubahan perasaan mereka. Responden diberi perlakuan berupa penayangan video pendek tentang motivasi untuk mengurangi *insecure*. Cuplikan video berdurasi selama 5 menit 17 detik. Setelah penayangan video, selanjutnya peneliti melakukan “*games sharingsession*” bersama responden, yaitu peneliti membagikan undian kertas berisi angka 1-7. Responden yang mendapati angka secara urut bergantian bercerita mengenai hal *insecure* yang dialami, namun sebelum responden memulai bercerita, peneliti terlebih dahulu *sharing* tentang apa itu *insecure* dan bercerita hal hal *insecure* yang dialami oleh peneliti, *games* ini juga menggunakan musik rileksi untuk membuat suasana lebih nyaman dan untuk melihat adakah perubahan perasaan responden. Tujuan dari sesi ini adalah untuk bersama sama memberikan motivasi terhadap satu sama lain, dukungan satu sama lain, memberikan rasa aman dan meningkatkan *selflove*. Setelah sesi *sharing session*, peneliti kembali memberikan tes kuisioner berupa angket untuk melihat perubahan setelah sesi. Setelah itu, peneliti melakukan *interview* terhadap responden secara bergantian tentang bagaimana perasaan responden setelah melakukan sesi sesi tersebut. Setelah *interview* peneliti menayangkan video motivasi *insecure* yang berdurasi 2 menit 41 detik dan responden diberi makanan agar responden semakin merasa aman serta nyaman dan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pre-post Test

No.	Sebelum		Sesudah	
	YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	7	8	6	9
2.	7	8	7	8
3.	8	7	8	7
4.	4	11	3	12
5.	4	11	3	12
6.	5	10	4	11
7.	7	8	6	9

Berdasarkan hasil data tabel diatas, Responden C,S,N,Z,R mengalami penurunan *insecurity*, sedangkan Responden A dan L tidak mengalami penurunan *insecurity*. Responden 1 mengalami penurunan *insecurity* di bagian kuisisioner nomor 15. Responden 4 mengalami penurunan *insecurity* di bagian kuisisioner nomor 9. Responden 5 mengalami penurunan *insecurity* di bagian kuisisioner nomor 14. Responden 6 mengalami penurunan *insecurity* di bagian kuisisioner nomor 10. Responden 7 mengalami penurunan *insecurity* di bagian kuisisioner nomor 3

Pada hasil diskusi kualitatif PreTest “*SharingSession*” disimpulkan hasil ukurnya sebagai berikut:

Responden 1 bercerita tentang pengalaman *Body Image issue* yang pernah ia alami, ia merasa ada beberapa

bagian tubuhnya yang kurang proposional akibat perlakuan teman sebaya di lingkungan sekitarnya. Responden 3 bercerita tentang pengalaman *Body image issue* bahwa ia pernah sakit sehingga mempengaruhi tubuhnya terlebih lagi karena kurangnya dukungan dari sekitar lingkungan yang ia tempati sehingga ia merasa “kurang” terhadap dirinya. Responden 4 bercerita tentang fisiknya, ia merasa sedih karena tuntutan terus terusan dari orang tuanya untuk menyembuhkan luka di wajahnya. Responden 5 bercerita bahwa ia merasa *insecure* karena ukuran tubuhnya, ia juga sedih karena orang tuanya juga terus terusan menuntutnya untuk mengubah tubuhnya bahkan sampai memberikan beberapa suplemen kecantikan untuk mengubah ukuran tubuhnya.

PENUTUP

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan “*Self Love* untuk mengurangi *Insecurity* terhadap negative *Body Image perception*“, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai-nilai yang dipahami oleh mahasiswa di Universitas Batam dalam memahami *self love* untuk mengurangi *Insecurity* terhadap *Body Image Perception* adalah dengan berlandaskan pada nilai kehidupan, nilai moral dan

2. nilai keindahan yang menjadi pemahaman diri mereka untuk memahami dan menerima diri atas kemampuan baik kekurangan juga kelebihan yang dimilikinya melalui *insecure*. Nilai cinta diri bagi mahasiswa juga diartikan sebagai proses pendewasaan diri dalam menerima sesuatu karena dapat menjadi pembelajaran untuk mereka mampu mengembangkan kemampuan untuk lebih mengekspresikan diri. Komunikasi intrapersonal yang terdapat pada nilai-nilai, berlangsung dalam diri mahasiswa melalui pola pikir sehingga terbentuk konsep diri atas nilai yang dipahami.
3. Pengalaman yang dialami mahasiswa setelah memutuskan untuk menerima diri tidak selalu berjalan baik, dalam menerima diri dibutuhkan kesiapan mental yang kuat terhadap *insecure*

yang dialami dengan adanya kekurangan dan kelebihan atas kemampuan yang dimiliki, mengingat tingkat penerimaan diri pada kesiapan mental setiap individu dalam bersosialisasi berbeda-beda. Pengalaman mahasiswa di Universitas Batam selama menjalani proses cinta diri juga dapat menambah ilmu pengetahuan untuk diri sendiri agar lebih memahami ketidakpercayaan diri dalam *insecure* yang dialami sehingga itu menjadi penting. Komunikasi intrapersonal yang terdapat pada pengalaman, berlangsung dalam diri mahasiswa terjadi ketika mengalami rasa *insecure* yang mengakibatkan munculnya komunikasi pada diri sendiri melalui pemikiran atas pandangannya terhadap ketidakpercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, M. A. (2021). Dampak *insecure* terhadap penyesuaian diri remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan

- Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Widia, E., Wibisono, C., & Mohamad Gita Indrawan, R. (2021). The Determination of Spiritual Intelligence, Intellectual Intelligence, Psychomotor Intelligence On Noble Morals Through The Competence Of Lecturers At The University Of Batam In The Digitalization Era In The Riau Islands. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(14), 5653-5664.
- Syifa, R. S. A., & Pusparini, P. (2018). Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 18-25. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.18-25>