

## **Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak)**

Nila Zaimatus Septiana<sup>1</sup>, Jesi Darina<sup>2</sup>

IAIN Kediri, IAIN Kediri

nila.zaima@gmail.com, jesidarina@gmail.com

### **Abstract:**

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengguna Instagram yang aktif di Desa Ngebrak dalam membangun self love mereka melalui medsos Instagram dan bagaimana teori dramaturgi dapat di aplikasikan untuk menjelaskan pola interaksi mereka melalui medsos Instagram. Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam memilih informan yakni teknik purposive sampling. Subjek dari penelitian ini adalah remaja wanita usia 18-22 tahun yang aktif sebagai pengguna Instagram di Desa Ngebrak. Teknik mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah observasi, pemeliharaan dan dokumentasi. penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Argumen ini dirumuskan berkat analisis menggunakan teori dramaturgi sebagai kerangka refleksi utama. Hasil analisis penelitian telah menemukan bahwa dalam proses membangun self love melalui media sosial Instagram, Remaja mampu memanfaatkan Instagram dengan bijak sehingga memberikan efek positif bagi dirinya. Faktor yang mempengaruhinya adalah diri sendiri dan orang lain dengan memberikan tanda suka (like), komentar positif dan komentar negatif pada foto di Instagram cinta diri adalah konsep yang sangat penting dalam kehidupan semua orang yang hidup yang memberi kita kekuatan dan keberanian untuk melewati masa-masa sulit tanpa harus menjatuhkan dan memandang rendah orang lain. Konsep membangun self love adalah dengan menampilkan apa adanya diri individu di Instagram sebagai cerminan di real life, menumbuhkan self love akan menciptakan kebahagiaan di masa depan, menjadi orang yang lebih percaya diri, tidak dibandingkan dengan orang lain dan tentu saja, mentalitas juga akan menguat.*

**Kata kunci :** *self love, remaja, Instagram, perspektif dramaturgi*

### **PENDAHULUAN**

Media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Salah satu media sosial yang sedang populer adalah *Instagram*. Pada Januari 2019, *Instagram* telah memiliki lebih dari 67 juta pengguna aktif di Indonesia (*Instagram users in Indonesia*, 2019). Berdasarkan data *Instagram users in Indonesia* (2019), remaja adalah mayoritas pengguna *Instagram* di Indonesia. *Instagram* bahkan telah menggeser popularitas *Facebook* di kalangan remaja. Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh Piper Jaffray pada tahun 2015 dimana sebanyak 33% responden remaja Amerika Serikat yang berusia antara 13 hingga 19 tahun mengaku lebih menyukai *Instagram* dibandingkan media sosial lain (Kompas, 2015).

Setelah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam waktu yang sangat singkat, informasi tentang acara, berita, dll. Mudah diterima oleh masyarakat, sehingga media, media, surat kabar, televisi, majalah dan lainnya penting. Peran dalam proses informasi dan standar nilai baru kepada masyarakat. Media adalah alat sosialisasi yang kuat untuk membentuk keyakinan baru atau mempertahankan keyakinan yang ada. Bahkan proses sosialisasi melalui dukungan aplikasi lebih luas daripada media sosialisasi lainnya. Seperti contoh-contoh iklan yang disebarluaskan dalam media massa yang sering menyebabkan perubahan dalam struktur perilaku masyarakat dan bahkan gaya hidup

Perubahan sosial adalah semua perubahan dalam institusi masyarakat dalam suatu masyarakat, yang mempengaruhi Sistem Sosial mereka, termasuk nilai-nilai, sikap dan diagram perilaku antara kelompok masyarakat. Setiap masyarakat selama hidupnya harus berubah. Perubahan pada orang yang bersangkutan dan kepada orang asing yang mempelajarinya dapat dalam bentuk perubahan yang tidak menarik dalam makna yang kurang mencolok. Ada juga perubahan yang pengaruhnya terbatas dan diperpanjang, dan ada juga perubahan lambat, tetapi beberapa bekerja dengan cepat

Teknologi adalah aspek yang berkontribusi terhadap semua kegiatan, tindakan dan perilaku manusia. Teknologi juga dapat memodifikasi model perilaku sampai pola pikir manusia. Dalam kehidupan masyarakat modern, kehadiran dan kemajuan teknologi informasi dan bahkan penggunaannya sekarang merupakan persyaratan yang sangat penting untuk berinteraksi, berkomunikasi, khususnya untuk menerima dan memberikan informasi dari pihak ke bagian lain.

Pengembangan teknologi informasi diketahui bahwa ia telah memberikan kenyamanan masyarakat dalam sosialisasi dan komunikasi seperti media sosial Instagram. Instagram adalah salah satu media sosial yang berisi fitur menarik yang membuat orang terutama remaja menggunakannya. Instagram adalah media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengambil gambar dan video yang kemudian membagikannya di dunia maya. Semakin banyak waktu, Instagram terus tumbuh dengan fitur yang semakin menarik bagi remaja untuk menggunakannya lebih sering. Di media sosial ini Instagram, ia memiliki fungsi seperti fasilitasi pencarian informasi, untuk memperluas jaringan persahabatan dan lainnya. Tetapi itu disesalkan bahwa, dalam penggunaan Instagram ini, ada dampak negatif yang mengubah perilaku keadaan pikiran remaja. Akibatnya, media sosial adalah salah satu

penyebab perubahan pada remaja yang telah mengubah sistem norma dalam kehidupan remaja.

Fase remaja adalah salah satu fase yang sangat penting dan sangat rentan terhadap manusia. Dalam fase ini, transisi dari fase anak ke fase remaja baik secara fisik maupun psikologis fase remaja juga merupakan tahap pengembangan identitas dalam kaitannya dengan kebingungan atau identitas identitas. Pada saat itu, remaja mencoba menemukan jawaban dari pertanyaan "Siapa saya?" Mereka mulai membentuk fotonya (misalnya, saya naik atau pendek), peran (misalnya, seperti anak-anak, cucu, teman atau pacar), minat (hobi saya hilang untuk menggambar atau mendengarkan musik), untuk menilai dan konfirmasi. Tinjauan keseluruhan remaja sering disebut konsep diri. Dalam konsep diri, ada juga gambar global dari penampilan dan bentuk tubuh atau gambar tubuh.

Mengapa remaja seringkali terlihat memperhatikan penampilan mereka? salah satu alasan adalah sebab mereka berusaha untuk mampu cocok dengan kelompok mereka, agar mereka diterima di grup yang mereka inginkan. Selain berusaha masuk dalam satu grup, remaja juga berusaha untuk menampilkan keunikan dari dirinya supaya berbeda dari kelompoknya sehingga mereka tak jarang menghabiskan waktunya untuk bereksplorasi mencari gaya yang unik untuk ditampilkan. Selain itu, remaja juga punya cara berpikir yang khas, yaitu egocentrism (kecenderungan berpikir bahwa dirinya merupakan sentra perhatian orang-orang di sekelilingnya). oleh karena itu, mereka pun semakin memperhatikan penampilannya karena mereka berpikir bahwa penampilan mereka sangat dinilai oleh orang lain meskipun tidak selalu demikian. remaja mengalami peningkatan fokus pada dirinya sendiri sehingga mereka sangat ditentukan oleh umpan balik interpersonal serta penerimaan teman sebaya (Valkenburg et al., 2006)

Pada fase remaja, individu juga mulai mengembangkan harga diri (self esteem) atau sejauh mana mereka menghargai serta merasa nyaman dengan diri sendiri. Harga diri ini berkembang dengan cara yang unik untuk masing-masing orang. umumnya, harga diri yang terbentuk akan cenderung menetap sepanjang masa remaja dan terbawa sampai dewasa. contohnya, seseorang remaja yang merasa dirinya menarik sehingga mampu menerima diri dan penampilan fisik apa adanya cenderung menilai diri secara positif sampai dewasa. sang karena itulah, pembentukan harga diri atau self esteem pada remaja menjadi sangat krusial. Sesuai uraian latar belakang diatas peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "*Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram ditinjau dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak )*"

## **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian ini adalah studi fenomenologi kualitatif deskriptif. Fokus penelitian ini pada bagaimana proses pengguna Instagram aktif di Desa Ngebrak membangun self love mereka melalui media sosial Instagram dan bagaimana teori dramaturgi dapat di aplikasikan untuk menjelaskan pola interaksi mereka melalui media sosial Instagram. Maka dari itu, diperlukan fokus narasumber untuk dapat digali informasinya secara detail untuk memberikan gambaran mengenai pembentukan personal branding di Instagram.

Lokasi penelitian adalah wilayah yang menjadi subjek penelitian yang berkaitan dengan tema yang diteliti. Dalam memilih lokasi penelitian, situasi dan kondisi wilayah harus tepat, yaitu sesuai dengan konteks masalah yang berkaitan dengan tema yang akan diteliti. Lokasi penelitian ini berada di Desa Ngebrak.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan oleh peneliti dalam memilih informan ialah teknik purposive sampling. Subjek dari penelitian ini adalah remaja wanita usia 18-22 tahun yang aktif sebagai pengguna Instagram di Desa Ngebrak. Teknik mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah observasi. Observasi adalah mengamati sasaran penelitian secara teliti. Melalui observasi tersebut, peneliti dapat menentukan informan yang tepat untuk memberikan informasi mengenai topik terkait. Setelah menetukan informan, selanjutnya yaitu melakukan wawancara mendalam guna membahas mengenai topik penelitian terkait untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan. Terakhir, untuk melengkapi data yang didapat, peneliti mendokumentasi segala bentuk data yang diperoleh dari informan

Teknik pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini adalah melalui kegiatan analisis yang terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi menurut Miles dan Hubermas dalam (Sugiyono, 2013 : 247-253).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini di peroleh melalui observasi sebagai tahap awal yang dilakukan peneliti untuk mengamati objek penelitian melalui postingan-postingan yang diunggah ke media sosial Instagram dan mengikuti update terbaru dari group community. Selanjutnya peneliti menentukan 4 informan yang aktif di media sosial Instagram di Desa Ngebrak untuk melakukan wawancara.

Data menunjukkan jumlah pengguna Instagram berdasarkan usia dan gender. Data tersebut menunjukkan bahwa hingga saat ini, pengguna Instagram paling banyak berkisar dari rentang usia 18-34 tahun dengan jumlah pengguna perempuan lebih banyak dari jumlah pengguna laki-laki. Dengan kata lain, pengguna Instagram di dominasi oleh anak-anak muda usia produktif.

Berdasarkan hasil wawancara informan 1: Naila Nurusshifa @nailashifaa sebagai mahasiswa IAIN Kediri yang berusia 21 tahun, mengatakan Instagram sebagai media sosial yang menjadi hiburan baginya untuk belajar, mengunggah kegiatan yang bermanfaat serta memberikan banyak inspirasi. Berbicara mengenai Instagram tentu tidak lepas dari like, comment and share. Tanggapan yang di lontarkan adalah “saya membatasi like,comment dan share yang negative dengan mengunci Instagram saya untuk memantau siapa saja yang memfollow saya biasanya saya menghindari fake account hal ini karena saya pernah mendapatkan komentar negative bahkan dari orang yang tidak saya kenal, sayapun memilih tidak membalasnya, selain komentar negative saya juga mendapatkan komentar positive dari orang di kenal maupun tidak di kenal”.

Hasil wawancara informan 2: Naila Lutfi Ni'amah @naluniii\_ sebagai mahasiswa IAIN Kediri berusia 18 tahun, mengatakan Instagram adalah media untuk mengunggah tugas, serta media untuk mengkreasikan outfitnya dengan pandangan selebgram favoritnya. Anggapannya tentang like, comment di instagram adalah “berbagai like dan comment yang selama ini saya dapat sejauh ini belum ada yang mengundang unsur negative yang mempengaruhi saya. Justru banyak komentar yang membuat saya sedikit bangga meskipun kadang komentar itu dari orang yang tidak saya kenal. Bahkan banyak dm yang masuk minta saya terus upload outfit terbaru untuk dijadikan inspirasi. Tetapi saya sendiri sadar memang Instagram untuk sosial dan konteksnya luas jadi saya sudah siap itu sejak awal saya memposting foto”.

Hasil wawancara informan 3: Rosa Lingga Wardani @rosa\_lingga19 berusia 22 tahun ungkapannya mengenai instgaram “awalnya saya malu sekali bermain instgaram, sehingga menunjukkan foto saya dengan menggunakan cadar. Tetapi semakin saya lihat dunia luar tidak sejahat itu, banyak teman baik yang support saya untuk percaya diri akhirnya sayapun memberanikan posthing foto saya dan ternyata mendapatkan banyak like dan komentar baik. Dan followers saya menaik sehingga banyak mempunyai teman. Dan saya juga membuka bisnis hijab di media sosial Instagram untuk media penjualan yang luas dan ternyata banyak yang tertarik dan membelinya”.

Hasil wawancara informan 4: Vica Hesty Frestyorini sebagai mahasiswa Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri, mengatakan “Instagram sebagai media yang sangat menarik buat saya, dengan segala fitur yang disajikan membuat saya terus terinspirasi mencobanya, dan saya sudah memiliki beberapa account sekarang. Tetapi yang aktif hanya satu, Instagram saya selalu mendapatkan followers yang cukup banyak. dan saya senang sekali karena di media instagram inilah saya banyak mengenal teman saya yang dulu ketika smp maupun sma melalui media sosial Instagram ini. Akhirnya jadi menyambung silaturahmi lagi”.

Hasil kesimpulan dari 4 informan yang melakukan wawancara adalah mempunyai pengalaman dan tanggapan mengenai Instagram yang sangat berbeda-beda mengenai privacy maupun like dan komentar. Tanggapan yang pertama mengenai Instagram sendiri ada yang mengunci account instagramnya agar dapat di pantau. Hal ini di sebabkan karena pernah mendapatkan komentar yang menyinggung ini dialami oleh informan 1, tetapi selain komentar negative ada juga yang memberikan komentar positif bahkan dari orang yang baru di kenal hal ini di alami oleh informan 2. Begitujuga dengan like ada yang mendapatkan like banyak ini di alami oleh informan 2,3 dan 4. Adapun like yang banyak juga di alami informan 3 sehingga terinspirasi menggunakan media sosial Instagram untuk bisnis. Informan 4 mengaku senang karena dapat mengenal teman lama dari smp dan sma.

Jumlah likes dan komentar bisa disebut juga sebagai quantifiable social endorsement, yaitu bentuk dukungan sosial yang terukur (Sherman, Payton, Hernandez, Greenfield & Dapretto, 2016). Dengan adanya likes dan komentar positif yang diterima, seseorang bisa merasa bahwa dirinya didukung oleh orang lain sehingga ia dapat mengevaluasi dirinya secara positif juga, yang kemudian dapat meningkatkan harga dirinya. Sebaliknya, keberadaan feedback negatif seperti jumlah likes yang sedikit dan komentar buruk justru mungkin menurunkan harga diri seseorang ( Nesi & Prinstein, 2015; Valkenburg et al., 2006)

Hasil penelitian (A.P.A., 2002)(Sherman dkk, 2016) menunjukkan bahwa remaja cenderung menyukai foto yang memiliki banyak jumlah *likes* dari teman sebayanya, sekalipun foto tersebut menunjukkan perilaku berisiko. Sherman dkk. (2016) juga menemukan bahwa pengalaman remaja dalam menerima *feedback* positif yaitu *likes* pada fotonya menimbulkan aktivasi sirkuit mekanisme *reward* pada otak.

Harry Stack Sullivan (1953) menyatakan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, disenangi karena diri kita maka kita akan cenderung bersikap menghormati dan

menerima diri kita. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang meremehkan dan menolak diri kita, kita juga akan cenderung tidak menerima dan menyenangi diri kita. Hal ini menunjukkan dengan jelas betapa pentingnya peran orang lain dalam membangun self love individu. Orang yang berperan pada penelitian ini adalah yang memberikan like, komentar positif, dan komentar negatif pada foto Instagram informan. Orang-orang ini bisa berasal lingkungan terdekatnya seperti keluarga atau teman yang disebut dengan significant other atau berasal dari orang yang benar-benar tidak dikenal, hanya terhubung lewat Instagram.

Miyamoto dan Dornbusch (1956) mencoba mengorelasikan penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri dengan skala lima angka dari yang paling jelek sampai yang paling baik, yang dinilai ialah kecerdasan, kepercayaan diri, daya tarik fisik, dan kesukaan orang lain terhadap dirinya. Orang-orang yang dinilai baik oleh orang lain ternyata cenderung memberikan skor yang tinggi juga dalam menilai dirinya. Artinya, harga dirinya sesuai dengan penilaian orang lain terhadap dirinya

Peneliti menganalisis bahwa percobaan yang dilakukan Miyamoto dan Dornbusch sesuai dengan yang terjadi pada keempat informan yang diteliti. Keempat informan merasa senang dengan pujian yang mereka terima dan banyaknya like yang mereka dapatkan. Hal ini membuat mereka merasa lebih dihargai, mereka beranggapan berarti apa yang mereka unggah di Instagram disukai dan diapresiasi dengan baik oleh banyak orang, pujian yang mereka terima membuat mereka merasa diterima dengan baik, dinilai menarik. Seluruh hal ini membuat mereka memberikan penilaian yang tinggi juga pada diri informan sendiri sehingga membuat mereka lebih percaya diri. Individu yang memiliki self love positif akan bersikap optimis, percaya diri sendiri, dan bersikap positif pada segala sesuatu.

Hal-hal yang mempengaruhinya terbentuknya self love positif mereka adalah sebagai berikut. Pertama, pengetahuan mereka yang sudah kokoh atas diri mereka sendiri, dimana mereka sudah mengetahui siapa dirinya, apa potensi yang dia miliki, keadaan fisiknya, sehingga mereka dengan yakin dan percaya diri mampu melakukan sesuatu atas kehendak dan kesadaran mereka sendiri, tidak mudah merasa rendah diri atau kurang percaya diri, dan membuat mereka merasa setara dengan orang lain. Kedua, jumlah like yang begitu banyak yang mereka dapatkan di Instagram membuat mereka menjadi lebih besyukur karena hal tersebut menunjukkan banyak orang yang menyukai dan mengapresiasi foto diri mereka yang mereka bagikan di Instagram sehingga menambah kepercayaan diri mereka.

Erving Goffman merupakan salah satu tokoh sosiologi yang membahas teori sosial mengenai interaksi dan komunikasi dalam masyarakat. Pembahasan mengenai interaksi

masyarakat dibahas dalam aliran interaksionisme simbolik. Salah satu teori turunan dari interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Erving Goffman adalah teori dramaturgi. Dramaturgi adalah sebuah teori yang menjelaskan bagaimana masyarakat berinteraksi dan berperilaku dalam kehidupan sosial dapat digambarkan layaknya sebuah panggung sandiwar. Dalam lingkungan sosial, setiap orang menjalankan suatu peran seperti sebuah pertunjukan. Erving Goffman memperkenalkan konsep dramaturgi yang bersifat penampilan teateris dalam bukunya yang berjudul *The Presentational of Self in Everyday Life*. Dramaturgi adalah sebuah teori yang dapat menginterpretasikan kehidupan sehari-hari dari seseorang. Manusia diibaratkan memainkan sebuah pertunjukan di atas panggung. Di dalam panggung itu terdiri dari panggung depan dan belakang. (Widodo, 2010:167).

Salah satu aspek terpenting dalam pertunjukan suatu drama adalah bagian panggung depan (front stage). Di panggung bagian depan ini lah para aktor dapat menggiring kesan dari para penonton. Terdapat salah satu teknik yang biasanya digunakan oleh para aktor pertunjukan agar hal-hal buruk yang tidak ditampilkan di panggung depan tidak diketahui oleh para penonton. Teknik tersebut dikenal dengan nama *mystification*. Aktor akan berusaha untuk tidak memiliki kontak yang terlalu intens dengan penonton. Aktor akan menciptakan jarak sosial antara dirinya dengan penonton. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari penonton mengetahui proses di balik panggung depan. Karena hal tersebut beresiko penonton memberi kesan yang buruk.

Back stage atau disebut juga panggung belakang merupakan pertunjukan di balik layar seperti di real life. Bagaimana keadaan individu di real life mungkin berbeda dengan di Instagram? Sangat mungkin ya!. Karena di depan panggung back stage (Instagram) individu menampilkan drama yang diperlihatkan untuk khalayak umum dan bersifat luas serta bebas. Sehingga penampilannya sangat diperhatikan agar memberikan kesan yang baik.

Teori dramaturgi dari Goffman yang menjelaskan mengenai panggung depan (front stage) dan panggung belakang (back stage) terjadi dalam berbagai interaksi antar individu. Setiap individu memiliki tujuan yang ingin dicapai, dan memiliki caranya sendiri untuk mencapai tujuannya tersebut. Dalam berinteraksi, seseorang akan menjaga sikap, tindakan, dan tutur katanya. Hal tersebut terjadi sebagai bentuk kontrol diri selama terjadinya interaksi dengan orang lain agar mendapatkan kesan yang baik sebagaimana yang ia harapkan.

Dalam media sosial Instagram (front stage) kaitan dengan teori Goffman yang mengelompokkan peristiwa menjadi 3 yaitu pertama saat mengunggah salah satu foto yang

tidak sengaja menyenggung atau ada pihak yang tidak menyukainya dengan sangat gampang komentar di lontarkan ke dalam salah satu post Instagram. Kedua, mungkin pengungah foto merasa tidak peduli karena menyadari luasnya media sosial Instagram ini yang mengakibatkan dengan mudahkan orang lain berkomentar dengan mengetikkan di kolom yang berada di bawah post Instagram. Ketiga memberbaiki atau membiarkan kesan dirinya di Instagram merupakan pilihan dari aktor atau pengguna instgram itu sendiri.

Menurut Harter (1990a), seiring perkembangan harga diri, kognitif (kemampuan berpikir) remaja juga berkembang. Namun, karena kemampuan menarik kesimpulan ini baru berkembang, terkadang remaja menarik kesimpulan yang tidak sepenuhnya tepat. Misalnya, dari antara semua aspek dirinya, remaja seringkali menentukan keberhargaan dirinya dengan menilai penampilan fisik, terutama untuk wanita (A.P.A., 2002). Di sisi lain, jika ia menilai penampilannya menarik, maka ia cenderung menilai positif seluruh aspek dirinya.

Berbicara mengenai harga diri, hal ini dapat dimaknai sebagai sebuah nilai untuk diri sendiri yang berasal dari pandangan menyeluruh individu. Harga diri juga dapat dikatakan sebagai penghargaan diri yang berisikan gambaran diri atau kualitas diri. Harga diri yaitu penilaian diri yang menjadi evaluasi individu dalam bersikap untuk dirinya mulai dari hal yang positif sampai negatif (Baron et al., 2012). Dan juga menegaskan bahwa harga diri lebih kepada sikap individu kepada dirinya sendiri. Dalam mendapatkan hasil evaluasi yang positif atau negatif, opini orang lain juga diperlukan serta pengalaman diri sendiri juga ikut membentuk.

Memiliki harga diri yang tinggi berarti individu tersebut mencintai diri sendiri dan tidak membiarkan seseorang berperilaku buruk kepada dirinya dan apabila terjadi rendahnya harga diri dapat berasal dari mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain yang dilakukan terus-menerus dapat menyebabkan harga diri rendah.

Menurut Coopersmith dalam (Anindyajati & Karima, 2004), terdapat empat faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu sebagai berikut.

1. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri.

Individu yang memiliki harga diri tinggi akan merasa dirinya positif serta lebih baik kepada dirinya sendiri. Seperti lebih menerima dirinya (*self-forgiveness*), menghargai diri sendiri dengan tidak memandang rendah diri sendiri, serta menyadari potensi yang dimiliki dan dikembangkan untuk membuat dirinya lebih maju. Sedangkan individu dengan harga diri rendah akan senang menyendiri, selalu merasa tidak puas dengan dirinya, orang dengan harga diri rendah memerlukan dukungan dari lingkungannya.

2. Kepemimpinan atau popularitas.

Individu melakukan penilaian dirinya saat adanya tuntutan sosial yang mewajibkan individu untuk berperilaku sesuai dengan lingkungannya. Setiap individu akan membuktikan perannya yang mengakibatkan persaingan untuk mendapatkan pengaruh serta kepopuleran.

3. Keluarga dan orang tua.

Keluarga dan orang tua merupakan orang terdekat dengan diri sendiri. Perasaan dianggap dan dihargai keluarga juga menjadi nilai penting dalam harga diri.

4. Keterbukaan dan kecemasan.

Individu cenderung akan merasa percaya dan terbuka apabila diterima oleh lingkungannya, sebaliknya apabila seseorang mengalami hal buruk dalam lingkungannya dapat membuat seseorang cemas sehingga mempengaruhi harga dirinya.

Banyak sekali faktor yang menyebabkan seseorang memiliki harga diri yang rendah. Beberapa diantaranya yaitu tidak mendapatkan rasa kasih sayang serta dukungan dari orang lain; kurangnya rasa cinta atau penerimaan diri sendiri; selalu mendapat sarkasme, ejekan, atau perilaku tidak baik lainnya; dan erkena kekerasan fisik atau pelecehan.

Bagi remaja, harga diri merupakan penilaian, perasaan atau pandangan individu terhadap dirinya atau hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan pada dimensi keberartian, kekuatan, kemampuan, dan kebijakan. Seringkali remaja merasakan *useless* atau *insecure* dengan teman-teman atau lingkungan sekitar.

Dalam kehidupan sehari-hari, salah satu penyebab rendahnya harga diri pada remaja adalah mengenai penampilan. Mengingat perubahan fisik merupakan hal yang penting dalam perkembangan remaja, sebaiknya orang dewasa menganggap serius keluhan remaja terkait penampilan. Hal ini karena ternyata keluhan terkait fisik memiliki dampak yang besar pada perkembangan remaja. Secara ringkas, penampilan menjadi penting pada masa remaja karena menjadi salah satu tolak ukur utama dari keberhargaan diri yang cenderung menetap hingga dewasa, menjadi salah satu kriteria yang diperlukan untuk bisa masuk dalam kelompok sosial tertentu, dan menjadi sarana remaja menunjukkan identitas dirinya yang unik.

Keluhan yang sering muncul terkait penampilan misalnya munculnya jerawat. Seperti yang dijelaskan di atas, penampilan seringkali dijadikan tolak ukur evaluasi *self esteem* atau harga diri remaja. Jadi jika ia merasa dirinya jelek, harga dirinya dapat terpengaruh. Selain

itu, penelitian pada mahasiswa di Oman (Al-Shidhani et al., 2015) menemukan bahwa semakin parah jerawat, maka semakin negatif tiga area berikut ini.

1. Persepsi mahasiswa tentang dirinya (merasa semakin tidak menarik, malu, tidak puas dengan penampilan, makin tidak percaya diri, semakin awas dengan penampilannya).
2. Makin tinggi emosi negatif tentang diri (sedih karena berjerawat, terganggu karena harus menghabiskan banyak waktu merawat diri, terganggu dengan pengobatan).
3. Semakin sulit menjalani peran sosial (bertemu orang baru, bergaul, berinteraksi dengan lawan jenis).

Penelitian lain mengkonfirmasi hasil ini bahwa jerawat yang parah menimbulkan permasalahan yang sama beratnya dengan penyakit seperti asma, epilepsi, diabetes, dan arthritis (Cresce et al., 2014)

Jerawat bukan satu-satunya masalah terkait penampilan dan harga diri pada remaja. Permasalahan pola makan dan diet berlebihan untuk menjaga bentuk tubuh juga kerap muncul pada remaja, terutama remaja putri. Namun, ternyata jerawat bukan isu yang sepele. Untuk para remaja putri, pahamilah bahwa jerawat merupakan permasalahan yang wajar terjadi di umur kalian. Untuk itu, jagalah kebersihan kulit wajah dan kurangi jenis makanan yang bisa meningkatkan keparahan jerawat yang muncul.

Kondisi wajah yang berjerawat bisa membuat seseorang kekurangan rasa percaya diri yang selanjutnya membuat ia cenderung menarik diri dari kehidupan sosialnya seperti menarik diri dari hubungan percintaan atau pertemanan. Seseorang akan mengalami perubahan psikologis seperti rasa percaya diri yang rendah.

Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dapat berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal) individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam (internal) meliputi konsep diri harga diri dan kondisi fisik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan pengalaman hidup. Faktor-faktor inilah yang membentuk kepercayaan diri seorang individu. Oleh karena itu percaya diri adalah suatu sikap yang mencerminkan mencintai diri sendiri (*self love*) dimana menurut gamabar Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif memiliki ciri-ciri antara lain yakin akan kemampuan diri sendiri, mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, serta memiliki keberanian mengungkapkan pendapat.

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.

Menurut psikolog Andrea Brandt Ph. D., M. F.T , *self love* adalah menerima apa yang disebut dengan kelemahan, menghargai apa yang disebut kekurangan karena hal ini menunjukkan sebagai sesuatu yang membuat kita menjadi diri sendiri, dan memiliki belas kasih terhadap diri kita sendiri.

Jadi individu yang memiliki *self love* positif akan menampilkan apa adanya dirinya dengan kesan positif, seperti membentuk group di Instagram untuk menjaga silaturahmi serta menggunakan Instagram sebagai media mencari ilmu sehingga terus menginspirasi diri individu untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat tanpa merubah dirinya. Dengan bersikap apa adanya, individu cenderung akan mulai menemukan jati diri dan lebih terbuka dalam menanggapi suatu hal.

Dalam konteks dramaturgi back stage, individu menampilkan apa adanya dirinya sesuai dengan tampilan Instagram (front stage) tanpa berubah sedikitpun di balik real life (back stage). Karena memang yang mereka tampilkan di Instagram dan di real life adalah konsep *self love* yang positif dari individu itu sendiri.

Menurut Schuller (1969, hlm. 18), *self love* adalah "yang terdalam dari semua arus yang mendorong manusia ke depan, ke atas dan ke depan," bukan pengalaman kesenangan seperti yang dianut oleh Freud, atau keinginan untuk kekuasaan sebagaimana dijelaskan oleh Alfred Adler, atau bahkan keinginan untuk diakui seperti yang dianut oleh Viktor Frankl (Maharaj & April, 2013)

Ada beberapa konsep yang dapat membangun *self love* itu sendiri yaitu sebagai berikut (Maharaj & April, 2013).

1. Pengetahuan diri (*self knowledge*)

Menurut Trobisch (1976), pengetahuan diri (*self knowledge*) yaitu mengenal diri sendiri di dalam memungkinkan dan membutuhkan cinta diri (*self love*) yang sebenarnya. Bukan keegoisan dan obsesi diri yang dihasilkan dari pencarian identitas seseorang secara eksternal seperti yang ditunjukkan oleh kisah mitologi Yunani, Narcissus, yang mendapatkan bagaimana dirinya dari refleksi (Maharaj & April, 2013)

2. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang sehat, menurut Maslow (1970), adalah karakteristik penting dari cinta yang mengaktualisasikan diri. Maslow (1968) menggambarkan aktualisasi diri individu sebagai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi daripada orang kebanyakan yang memungkinkan mereka untuk tidak terlalu takut pada dunia dan penilaian eksternal dan secara spontan lebih ekspresif dengan pikiran serta tindakan mereka. Dua tema utama diidentifikasi dari tinjauan literatur sebagai penerimaan aspek gelap dan terang dalam diri seseorang (Maslow, 1968) dan tidak mengumbar kritikan tentang diri kita (Hay, 1999). Fromm (1939) menggambarkan kritik diri sebagai suatu sifat yang umum bagi orang yang cenderung tidak menyukai dirinya bersama dengan kebutuhan untuk kesempurnaan sebagai sarana untuk mendapatkan persetujuan (Maharaj & April, 2013)

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

Keberadaan diri (*self being*) melibatkan kemampuan untuk melepaskan kebutuhan akan persetujuan sosial dan untuk mengatasi rasa takut akan keterasingan dan keaslian. Sartre (seperti dikutip dalam O'Dwyer, 2008) dan Fromm (1939) berpendapat bahwa keberadaan diri (*self being*) sebagai hambatan terbesar untuk kebebasan dan karena itu seseorang harus mulai menerapkan cinta diri (Maharaj & April, 2013)

### 4. Transendensi diri (*self transcendence*)

Transendensi diri didefinisikan oleh Le dan Levenson (2005, hal. 444) sebagai "kemampuan untuk bergerak melampaui kesadaran yang terpusat pada diri sendiri dan untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dengan kesadaran yang jelas tentang sifat manusia" dan yang mencakup "ukuran yang cukup besar dari kebebasan dari kondisi biologis dan social." Transendensi diri terdiri dari dua elemen utama yaitu melampaui ego dan menikmati rasa terhubung dengan orang lain (Maharaj & April, 2013)

### 5. Pembaharuan diri (*self renewal*).

Menurut Ferris (1988) dan Covey (2004), pembaruan diri (*self renewal*) adalah tentang memastikan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan spiritual (Maharaj & April, 2013). Setiap orang memiliki *self love* yang berbeda-beda. Ada orang yang sangat mencintai dirinya sehingga dia merasa sangat percaya diri dan ada juga orang yang merasa *insecure*, yaitu perasaan tidak aman atau merasa kurang atas apa yang ia miliki. Orang-orang yang merasa *insecure* cenderung memiliki *self love* yang rendah. Salah satu penyebab rendahnya *self love* adalah tingkat harga diri yang rendah pula. Orang dengan harga diri yang rendah biasanya akan merasa rendah diri, merasa inferior, dan tidak percaya diri. Seseorang yang memiliki *self love* tinggi akan cenderung memiliki harga diri

yang tinggi. Tapi seseorang dengan harga diri yang tinggi belum tentu memiliki *self love* yang tinggi karena *self love* berarti menerima secara menyeluruh sementara sikap harga diri hanya menerima sebagian dari diri kita yang dianggap berharga.

Tentunya banyak alasan mengapa setiap manusia, khususnya remaja, harus memiliki *self love*. Salah satunya adalah dapat memberikan kebahagiaan ekstra dimana setiap orang menjalani hidupnya dengan santai tanpa harus memikirkan apa komentar orang lain. Selain itu setiap manusia juga akan menjadi percaya diri dalam hal apapun karena rasa percaya diri muncul dari diri sendiri. Nihil hasilnya jika seseorang memuji cantik, tampan, dan istimewa kalau kita sendiri tidak membangun itu di dalam diri sendiri.

Ada banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan *self love*. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Mulai menanamkan dari diri sendiri

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

2. Tidak memikirkan komentar orang lain

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

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

Para remaja memiliki kecenderungan untuk kurang memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri karena bentuk tubuh. *Self love* disini berarti kita harus memperkaya tubuh kita dengan makanan yang penuh nutrisi atau hidup sehat. Bagi para remaja yang memiliki berat badan berlebih, tentunya dapat merubahnya dengan pola hidup yang

sehat. Bukan berarti kita tidak mencintai diri sendiri agar terlihat kurus, melainkan saat kita cinta terhadap bentuk tubuh yang sehat muncullah rasa percaya diri yang tinggi juga. Di sinilah *self love* terbentuk. Tentunya kita semakin mengerti apa yang benar-benar kita inginkan tanpa harus memikirkan orang lain akan setuju atau tidak, suka atau tidak. Kita melakukan hal yang kita sukai, yang membuat diri kita nyaman dan membuat diri kita bisa tampil apa adanya. Beranggapan bahwa komentar orang lain sama dengan cemburu artinya kita harus memiliki pola pikir bahwa komentar orang lain hanyalah butiran debu. Mereka hanya iri dengan apa yang kita memiliki. Komentar yang mereka sampaikan hanyalah bukti bahwa mereka merasa tidak memiliki itu semua.

#### 4. Memilih *circle* yang membangun

Memiliki *circle* yang membangun memiliki artian berteman dengan teman-teman yang mendukung dan selalu membantu kita untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, bukan meng-*underestimate* dan bukan berarti kita harus bermusuhan dengan teman-teman yang tidak mendukung kita. Melainkan kita harus mengetahui posisi dimana diri kita terhadap orang lain.

Untuk mencintai diri sendiri tentunya ada banyak tantangan dan rintangan yang harus dilewati untuk mencapai titik maksimal. Sebagai remaja, sembari mengembangkan *self love* itu sendiri, kita juga harus memikirkan keuntungan yang didapat seperti menjadikannya sebagai tantangan. Artinya kita tidak takut lagi terhadap komentar orang melainkan menjadikan komentar tersebut untuk menjadikan diri kita seseorang yang lebih baik, yang berhaga untuk hidup di masa yang akan datang. Kedua, sadar akan waktu yang digunakan. Kita lebih menghargai waktu untuk hal yang positif, waktu yang berguna untuk meningkatkan *self love* itu sendiri.

Hal penting lainnya adalah lingkungan kita tentunya akan berubah. Kita akan menjadi motivasi bagi teman-teman yang lain untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri, tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, dan tentunya pola pikir juga akan berubah menjadi “hidup harus menjadi lebih istimewa.” *Self love* adalah sesuatu yang berbeda bagi setiap orang karena kita memiliki banyak cara yang berbeda untuk menunjukkan bahwa kita mencintai diri kita sendiri.

Dengan demikian, *self love* merupakan konsep yang sangat penting dalam kehidupan setiap makhluk hidup yang memberikan kita kekuatan dan keberanian untuk melewati masa-masa sulit tanpa harus melakukan pelecehan atau pengabdian diri. Bukan hanya itu, dengan

menumbuhkan *self love* di dalam diri sendiri akan menciptakan kebahagiaan di masa yang akan datang. Pengetahuan remaja akan makna dari *self love* dan bagaimana cara mengembangkannya diharapkan dapat meningkatkan harga diri mereka mengingat pentingnya memiliki harga diri yang tinggi bagi setiap individu. Dengan demikian, hendaklah kita mulai memikirkan efek jangka panjang dari mulai membiasakan untuk mencintai diri kita sendiri sedari sekarang. Niscaya dengan kita mulai menerapkan *self love* orang lain akan ikut termotivasi untuk mengembangkannya pada diri mereka.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang dapat diungkapkan oleh peneliti berdasarkan data yang ditemukan dari membangun *self love* adalah pada remaja pengguna instagram ditinjau dari preseptif dramaturgi (studi deskriptif kualitatif remaja pengguna instagram di Desa Ngebrak)

Media sosial Instagram memberikan kesan baik maupun jelek kepada remaja wanita khususnya yang ada di Desa Ngebrak. Tergantung individu menggunakan Instagram tersebut, Ditinjau dari perspektif dramaturgi sesuai dengan teorinya menggunakan font stage (Instagram) dan back stage (real life) remaja wanita di Desa Ngebrak menampilkan dirinya di Instagram tetap bukan dirinya yang asli. Seperti misalnya merubah style dirinya hanya karena ingin menirukan style dari salah satu selebgram favoritnya. Sedangkan di real life mereka tidak berpakaian demikian Dengan menjadi pengguna Instagram yang memposting hal baik, memberi *feed back* baik serta bertujuan baik dalam melihat di Instagram dengan apa adanya dirinya hal ini merupakan upaya untuk memulai membangun *self love*. Dan yang terpenting adalah memperlihatkan diri di Instagram sesuai dengan cerminan real life. Konsep *self love* berkaitan dengan harga diri. Karena jika seseorang menghargai dirinya maka akan lebih mudah untuk menumbuhkan *self love* itu sendiri.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Al-Shidhani, A., Al-Rashidi, S., & Al-Habsi, R. (2015). Impact of Acne on Quality of Life of Students at Sultan Qaboos University. *Oman Medical Journal* Jan, 30(1), 42–47.
- Anindyajati, M., & Karima, C. M. (2004). Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba Di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 59.

A.P.A. (2002). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*. American Psychological Association.

Baron, A., Robert, & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Erlangga.

Cresce, N., Davis, S., Huang, W., & Feldman, S. (2014). E quality of life impact of acne and rosacea compared to other major medical conditions. *J Drugs Dermatol Jun*, 13(6), 692–697.

Maharaj, N., & April, K. A. (2013). The power of self-love in the evolution of leadership and employee engagement. *Problems and Perspectives in Management*, 11(ue 4), 120–132.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-being and Social Self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584–590.