

BAB II

SYUKUR DAN SELF LOVE

A. Syukur

1. Pengertian Syukur

Lafal *Syukr* adalah sebuah kata yang berasal dari bahasa Arab. Namun dalam perkembangan selajutnya, kata ini sudah menjadi ungkapan ke dalam bahasa Indonesia yang memberikan dua arti, yaitu: *pertama*, rasa syukur kepada Allah, *kedua*, kebahagiaan (mengungkapkan kelegaan, kesenangan, dan sebagainya).⁴²

Al-Rāghib al-Ashfahānī, salah seorang yang dikenal sebagai pakar bahasa al-Qur'an menjelaskan, bahwa kata شَكَرَ "*syakara*" berarti membuka atau gambaran nikmat dan tampak di permukaan (*tasawwur an-ni'mah wa izharuha*), yang merupakan lawan kata dari كَفَرَ "*kafara*" yaitu kufur, yang berarti melupakan dan menutupi nikmat (*nis-yan an-ni'mah wa satruha*). Menurut al-Raghib syukur ada tiga macam: syukur dengan hati (*syukr al-qalb*) berupa penggambaran nikmat, syukur dengan lisan (*syukr al-lisan*) berupa memberi pujian terhadap pemberi nikmat, dan rasa syukur terhadap anggota tubuh yang lain (*syukr sair al-jawarih*) dengan menyeimbangkan seluruh nikmat sesuai kadar kepantasannya.⁴³

Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya Maqāyīs Al-Lughah menyebutkan empat dasar dari kata "syukur", yaitu :⁴⁴

⁴² M. Zaenal Arifin, *Konsepsi Al-Qur'an "Tafsir Maudhū'i Tentang Khusyu', Syukur dan Kepemimpinan"* (Kediri: IAIN Kediri Press, 2019) hal 95.

⁴³ A. Malik Madani, "Syukur Dalam Prespektif Al-Qur'an," *Azzarqa* Vol. 7 No. 1 (2015) hal 1.

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Penerbit Mizan, 2001) hal 215.

- a. Pujian atas kebaikan yang dicapai. Hakikatnya adalah merasa ridha atau puas meskipun dalam hal kecil, karena itu bahasa menggunakan kata ini (syukur) untuk kuda yang gemuk namun hanya membutuhkan sedikit rumput.
- b. Kepenuhan dan kelembatan. Pohon yang tumbuh subur dilukiskan dengan ungkapan *syarakat asy-syajarat*.
- c. Sesuatu yang tumbuh ditangkai pohon (parasit)
- d. Pernikahan, atau alat kelamin.

Agaknya kedua makna ini dapat diperoleh kembali dari pemahaman terhadap dua makna sebelumnya. Makna ketiga konsisten dengan makna pertama yang menggambarkan sedikitnya kepuasan, sedangkan makna keempat konsisten dengan makna kedua, karena banyak anak yang dapat dilahirkan melalui perkawinan (genetial).⁴⁵

Makna-makna dasar ini juga diartikan sebagai sebab dan akibatnya, sehingga kata "syukur" berarti: "siapa yang merasa puas dengan yang sedikit, maka akan memperoleh banyak, lebat, dan subur".⁴⁶

Selain kata syukur yang digunakan dalam al-Qur'an untuk mengungkapkan rasa terimakasih terhadap nikmat, ada juga kata *alhamdulillah*. Kata ini diucapkan terlepas dari apakah nikmat tersebut dari manusia atau dari Allah. Meski keduanya digunakan sebagai ungkapan rasa syukur atas nikmat yang diterima, kedua kata tersebut memiliki makna berbeda. Misalnya, Quraish Shihab menyebutkan dalam bukunya "Tafsir al-Qur'an al-Karim", bahwa kata *hamd* (pujian) disampaikan secara lisan

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Ibid.

kepada yang bersangkutan meskipun tidak disertai memberikan apa-apa kepada yang memuji maupun kepada yang lain. Sedangkan syukur pada dasarnya digunakan untuk mengakui dengan tulus dan penuh hormat terhadap nikmat yang dianugerahkan baik melalui kata-kata ataupun perbuatan.⁴⁷

Sementara itu, al-Ghazālī membedakan antara pujian dan syukur. Beliau berpikir bahwa pujian bisa menjadi tasbih dan tahlil. Maka, pujian termasuk dalam amal ibadah lahir. Sedangkan syukur adalah berupa kesabaran dan kepasrahan, maka syukur termasuk amal ibadah yang terletak pada batin. Karena syukur bandingannya adalah kufur, sedangkan puji bandingannya adalah cacik atau penghinaan. Pujian memiliki arti yang lebih umum dan lebih banyak bentuk daripada syukur. Sedangkan syukur lebih spesifik dan lebih sedikit. Imam al-Ghazālī menjelaskan bahwa syukur terdiri dari tiga hal, diantaranya :

a. Ilmu (Pengetahuan tentang nikmat dan pemberinya)

Setiap mukmin sudah seharusnya percaya dan memahami bahwa seluruh nikmat adalah datangnya dari Allah SWT. Apabila kenikmatan tersebut berasal dari sesama manusia, maka manusia tersebut hanyalah sebagai perantara dalam datangnya nikmat tersebut. Dengan memahami hal ini, maka manusia akan selalu memuji Allah dan tidak ada keinginan untuk memuji yang lainnya. Sedangkan gerak lidah untuk memujinya hanyalah sebagai tanda keyakinan.

b. Hal (Keadaan)

⁴⁷ Firdaus, "Syukur dalam Prespektif al-Qur'an," *Jurnal Mimbar* Vol. 5 No. 1 (2019) hal 61.

Karena ilmu dan keyakinan atau kepercayaan diatas melahirkan jiwa yang tenang dan tentram. Menciptakan rasa senang dan cinta kepada pemberi nikmat yang disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu'. Mensyukuri nikmat bukan hanya tentang menikmati nikmat tersebut, tetapi juga tentang mencintai yang memberikan nikmat, yaitu Allah SWT.

c. Amal Perbuatan

Hal ini merujuk pada hati, lisan dan anggota tubuh, yaitu hati yang ingin berbuat kebaikan, lidah atau lisan yang mengungkapkan rasa syukur dan pujian kepada Allah SWT, dan anggota tubuh yang menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan dari penciptaan nikmat itu sendiri, dengan memenuhi perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

2. Jenis-jenis Syukur dalam al-Qur'an

Berdasarkan ayat al-Qur'an tentang cara bersyukur atas nikmat Allah setidaknya terdapat 3 hal, yang akan dijelaskan dibawah ini :

a. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati akan muncul dari adanya pemahaman penuh bahwa nikmat yang diterima hanyalah karena anugerah dan rahmat dari Allah SWT. Rasa syukur yang tulus dengan hati membuat manusia rela menerima anugerah dari Allah sekecil apapun, tanpa menggerutu ataupun menolak.⁴⁸

b. Syukur dengan lisan

⁴⁸ M. Zaenal Arifin, *Konsepsi Al-Qur'an "Tafsir Maudhui Tentang Khusyu', Syukur dan Kepemimpinan"*, hal 110.

Syukur dengan lisan adalah mengakui dengan ucapan bahwa sumber nikmat adalah Allah dengan memuji-Nya. Seperti pengertian yang telah dipaparkan, al-Qur'an mengajarkan mengenai pujian kepada Allah SWT disampaikan dengan ucapan *alhamdulillah*.⁴⁹

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan yaitu menggunakan nikmat yang telah diperoleh sesuai dengan batas-batas kewajaran dengan menyeimbangkannya sesuai kadar kepantasan.⁵⁰

B. *Self Love*

1. Definisi *Self Love*

Self love atau yang bisa diartikan mencintai diri sendiri adalah menerima dan menghargai semua hal yang berkaitan dengan diri baik fisik, pikiran, dan hati. Juga bisa diartikan sebagai kondisi dimana seseorang dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan memberi apresiasi atau penghargaan ketika telah mampu mengambil keputusan dalam upaya perkembangan fisik, spiritual, dan psikologinya. Menurut psikolog Andrea Brandt Ph.D.,M.F.T, *self love* adalah menerima adanya kelemahan, menghargai apa yang disebut kekurangan, karena hal ini menunjukkan sebagai sesuatu yang membuat seseorang menjadi dirinya sendiri, dan mempunyai belas kasih dan cinta pada diri sendiri.⁵¹

Self love sangat penting bagi kehidupan seseorang, baik dalam segi psikososial, kultural, juga mental. Permasalahan perubahan fisik dan

⁴⁹ Ibid, hal 111.

⁵⁰ A. Malik Madani, "Syukur Dalam Prespektif Al-Qur'an," hal 7.

⁵¹ Nila Zaimatus Septiana dan Jesi Darina, "Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram Di Desa Ngebrak)," *SHINE : Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 02 No. 1 (2021) hal 12.

semacamnya menjadikan rendahnya rasa cinta diri pada seseorang. Kebanyakan orang berpikir bahwa cinta diri atau *self love* hanya terbatas pada kepercayaan diri. Faktanya, *self love* adalah tentang menerima dan menghargai semua yang ada secara fisik, mental dan apapun yang terhubung dengan diri. Penghargaan diri menunjukkan sejauh mana seseorang menganggap dirinya memiliki kemampuan, keberanian, keberhargaan dan komponen. Dengan adanya hal ini, dapat diketahui bahwa setiap individu berperilaku sesuai dengan kebutuhan idealnya masing-masing.⁵²

Menurut Erich Fromm, cinta kepada orang lain berarti cinta kepada manusia, sehingga mencintai diri sendiri adalah sebuah kebaikan, karena diri sendiri juga termasuk dari manusia.⁵³ Mencintai diri sendiri bukanlah suatu keegoisan, dengan mencintai diri sendiri bisa memberikan manfaat, tidak hanya pada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain. Dengan menanamkan *self love*, berarti telah menerima dan menghargai apapun yang ada pada diri, tidak selalu merasa kurang atas apa yang telah diberi. Menjadikan diri sendiri sebagai obyek mencintai dengan memberikan kepedulian, pemahaman, tanggung jawab, dan menghagai diri sendiri, sehingga dapat meneguhkan kehidupan, kebahagiaan, pertumbuhan, dan juga kebebasan. Dari segi psikologis, *self love* dapat mempengaruhi emosi yang dapat menciptakan kebahagiaan tersendiri, sehingga mampu memberikan energi positif bagi diri sendiri juga pada orang lain.

Dalam kehidupan orang yang tidak mampu menerima dirinya sendiri, maka akan menciptakan keinginan hidup yang positif, sehingga

⁵² Ibid, hal 12.

⁵³ Erich Fromm, *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020).

terakumulasi dalam aspek-aspek yang menciptakan frustrasi. Hal ini juga dikenal sebagai *existential frustration* dan *existential vacuum*⁵⁴. Jika dicermati, alasan utamanya adalah orang yang tidak bisa menerima dirinya secara positif. Menurut Frankl, hidup tanpa makna ini bukanlah suatu penyakit, tetapi jika terus berkelanjutan dan tidak berupaya untuk mencari penyelesaiannya, maka akan berdampak pada gangguan kepribadian yang disebut dengan *noogenic neurosis*^{55, 56}.

Penerimaan diri dengan penuh makna akan memberikan dampak positif untuk diri sendiri. Mencoba menilai diri dan memfokuskan semua perhatian dan orientasi hidup pada yang lebih positif. Yang lebih utama adalah menerima dengan memahami diri sendiri yang berlandaskan al-Qur'an. Dalam perspektif al-Qur'an, menerima diri adalah bagaimana cara seseorang menyikapi takdir-Nya dengan tidak menyesali semua takdir yang diberikan dengan selalu bersyukur dan tidak menuntut.⁵⁷

Self love adalah salah satu cara yang perlu diterapkan pada setiap individu, cara bersyukur yang sederhana dengan mencintai diri sendiri, sama halnya orang lain lakukan untuk bertahan menjalani hidup. Karena, dengan menerapkan *self love* berarti telah menyadari bahwa setiap yang ada pada diri adalah berharga, dan mencegah atau meminimalisir rasa benci terhadap diri sendiri. Selalu membandingkan fisik dengan orang lain, cara berpikir

⁵⁴ *Existential frustration* yaitu memanifestasikan dirinya sebagai kebosanan, ketidakpedulian, dan perasaan tidak berarti, hampa, kurangnya orientasi tujuan, apatis, putus asa dan ketidakpuasan dengan hidup. Perasaan tidak berarti ini biasanya disertai dengan perasaan hampa.

⁵⁵ *Noogenic neurosis* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan ketidakberartian, tanpa maksud, tanpa tujuan, dan kekosongan. Orang-orang yang mengalami hal ini berada dalam kekosongan eksistensial, yaitu suatu kondisi yang menurut Frankl adalah hal yang lazim pada zaman modern sekarang ini.

⁵⁶ Laila Maharani, *Love Your Self* (Surabaya: Pustaka Media Guru, 2019) hal 7-8.

⁵⁷ *Ibid*, hal 8-9.

yang selalu negatif, tidak bisa memaafkan diri sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri, dan selalu tidak puas dan tidak percaya akan hasil yang telah dicapai adalah termasuk dalam kebencian terhadap diri sendiri. Dampak dari *self hatred mindset* (cara berpikir membenci diri sendiri) ini dapat memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup karena merasa bahwa hidup tidak berguna.

Banyaknya standar-standar mengenai kecantikan, keberhasilan, dan standar-standar lainnya yang diciptakan oleh masyarakat, membuat seseorang menolok ukurkan kecantikan maupun usahanya dengan standar-standar tersebut. Yang mana sesungguhnya hal-hal tersebut adalah relatif dan tidak dapat disamakan pada setiap individu. Misalnya, yang sedang lumrah pada saat ini adalah *beauty standard*⁵⁸, adanya standar kecantikan membuat masyarakat menilai seseorang melalui penampilan, bahkan disetiap negara memiliki *beauty standard* masing-masing. Di Asia, perempuan cantik adalah perempuan yang memiliki kulit terang, sedangkan negara di belahan Barat, perempuan lebih menarik jika memiliki kulit gelap. Standar-standar yang telah beredar di masyarakat telah membuat setiap individu kehilangan rasa kepercayaan diri.⁵⁹

2. Teori *Self* dalam Psikologi

Self menurut W. James dalam bukunya "*Principles of Psychology* *Self*" merumuskan pengertian *self* yaitu sebagai keseluruhan dari apa yang orang lain sebut "nya", seperti tubuhnya, sifat-sifatnya, kemampuannya,

⁵⁸ *Beauty standard* atau standar kecantikan merupakan tolak ukur untuk menilai bahwa seseorang dapat dikatakan cantik atau tidak.

⁵⁹ Radhiva Balqish Aleah Rohan, "Standar Kecantikan Di Media Dan Pengaruhnya Di Masyarakat," *Binus University* (blog), diakses 8 Februari 2023, <https://communication.binus.ac.id/2023/02/08/standar-kecantikan-di-media-dan-pengaruhnya-di-masyarakat/>.

milik-milik kebendaannya, kekeluargaannya, teman-temannya, musuh-musuhnya, pekerjaannya dan lain sebagainya.⁶⁰

Istilah *Self* dalam psikologi memiliki arti sebagai berikut: sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai perilaku dan penyesuaian diri atau adaptasi. Makna yang pertama dapat disebut pengertian *self* sebagai obyek, karena pengertian itu menunjukkan sikap, perasaan, pengamatan atau persepsi dan eksplorasi diri sebagai obyek. Makna yang kedua dapat disebut pengertian *self* sebagai suatu proses, dalam hal ini *self* merupakan suatu kesatuan yang dibentuk oleh proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati.⁶¹

Self sebagai obyek atau sebagai proses, keduanya bukanlah suatu *homonuculas* atau "Manusia di dalam dada" atau jiwa, tetapi makna tersebut terutama dimaksudkan untuk menunjukkan obyek dari proses psikologis itu sendiri, dan proses tersebut dianggap dikuasai hukum sebab akibat. Dengan kata lain, pengertian *self* tidak digunakan dalam pengertian metafisis, tetapi dipakai dalam arti psikologi ilmiah (positif).⁶²

Carl Rogers, seorang psikoterapis dan peneliti psikologi yang terlatih secara psikodinamik, mengidentifikasi bahwa studi mengenai 'diri (*Self*)' sebagai sesuatu yang dibutuhkan kebanyakan orang awam dari psikologi. Metode-metode konseling yang diterapkan Rogers terbukti berhasil dan sangat efektif. Beberapa aspek teori Rogers seperti pentingnya

⁶⁰ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Kalimedia, 2016) hal 232.

⁶¹ *Ibid*, hal 232.

⁶² *Ibid*, hal 232.

harga diri dan pengaruh penghargaan positif terhadap harga diri, telah diuji dan umumnya didukung oleh ahli psikologi.⁶³

Rogers percaya bahwa manusia memiliki suatu motif yang mendasarinya, yaitu kecenderungan untuk mengaktualisasi diri. Kecenderungan ini adalah keinginan untuk mewujudkan potensi yang dimiliki dan mencapai tingkat *'human-beingness'* yang paling tinggi. Seseorang akan tumbuh dan mencapai potensinya ketika lingkungannya cukup baik, dan ditakdirkan untuk berkembang dengan cara yang berbeda sesuai kepribadiannya. Proses penilaian (*value process*) bawah sadar yang mengarah pada perilaku akan membantu seseorang memenuhi potensinya.⁶⁴

Kecenderungan untuk aktualisasi diri dimulai sejak berada dalam kandungan, yang memelihara pertumbuhan manusia dengan menyediakan organ fisik dan perkembangan berbagai fungsi psikologis. Proses perkembangan organ tubuh berlangsung sejak janin hingga perkembangan organ seks sekunder pada masa remaja atau pubertas, perubahan tersebut diprogramkan dalam genetika dan semuanya terjadi untuk memenuhi kecenderungan aktualisasi. Meskipun perubahan bersifat genetik, perubahan yang mengarah pada perkembangan manusia seutuhnya tidak terjadi secara otomatis atau tanpa usaha. Menurut Rogers, prosesnya melibatkan banyak usaha dan rasa sakit, misalnya ketika seorang anak pertama kali belajar berjalan mungkin akan jatuh dan sakit. Ketika anak tersebut mencoba berjalan kembali mungkin akan kembali jatuh dan mungkin menangis, tetapi anak tersebut akan lebih siap meskipun kesakitan, karena kecenderungannya

⁶³ Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan dan Pikiran Manusia* (Bandung: Nusa Media, 2015).

⁶⁴ Ibid, hal 87.

untuk menjadi nyata membuatnya lebih kuat untuk maju, bukan mundur, karena itu adalah proses pertumbuhan yang dilalui.⁶⁵

3. Aspek-aspek *Self Love*

Untuk menganalisis kemampuan individu dalam mengaktualisasikan konsep atau struktur *self love*, hal ini dapat dilihat dari teori *Self love* yang dikemukakan oleh Sarah-Len Mutuwasekwa, yakni seorang avokat kesehatan mental yang berasal dari Afrika. Menurutnya, *self love* merupakan wujud penghargaan terhadap diri sendiri sebagai bentuk *self awareness*, *self worth*, *self esteem*, dan *self care* terhadap kondisi fisik, psikologis, maupun spiritual. Terwujudnya konsep *self love* apabila memenuhi empat aspek yang harus saling berhubungan antara satu dan lainnya. Empat aspek tersebut diantaranya yaitu :⁶⁶

a. *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Self Awareness adalah kesadaran diri terhadap proses berpikir seseorang, bagaimana pikiran tersebut mempengaruhi emosi terhadap tindakan dilakukan. *Self Awareness* dapat membantu untuk mengetahui bagaimana cara memahami situasi secara efektif.

Menurut Daniel Goleman, kesadaran diri adalah kemampuan yang ada pada setiap individu untuk mengetahui kelemahan, motivasi, nilai-nilai individu, dan pengaruhnya pada orang lain. *Self Awareness* adalah kunci dari kecerdasan emosional, yang mendasari hampir semua unsur kesadaran emosional seseorang. Seseorang yang memiliki

⁶⁵ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015).

⁶⁶ Faradila Nur Afifah, "Mencintai Diri Sendiri dalam al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Self-Love dengan Pendekatan Psikologi)."

kesadaran diri yang tinggi akan mampu membaca emosi dan mengetahui akibat yang akan terjadi, sehingga mampu membuat seseorang mengambil keputusan dalam kehidupan. Oleh karena itu, pengambilan keputusan pengetahuan tentang diri sangatlah penting, dengan mengetahui kekuatan atau kelebihan dan kelemahan diri.

b. *Self Worth* (Kelayakan Diri)

Self Worth adalah keyakinan dan kesadaran yang dimiliki individu bahwa dirinya berharga. Setiap individu memiliki potensi kebaikan dalam dirinya tanpa harus memenuhi standar atau kriteria tertentu untuk merasa berharga.

c. *Self Esteem* (Harga Diri)

Self esteem atau yang biasa disebut penghargaan diri adalah kondisi dimana seseorang merasa puas dan nyaman dengan dirinya yang sebenarnya, dimanapun dirinya, dengan segala yang ada dalam dirinya.

Self Esteem merupakan hasil dari *self worth* yang ditandai dengan adanya berkembangnya potensi kebaikan dalam diri seseorang. Bentuk perkembangan proses *self worth* dalam diri dimanifestasikan sebagai aktivitas material yang dikuasai. Perbedaan dari keduanya adalah, jika *self worth* adalah kesadaran diri terlepas dari apapun yang sudah dicapai dan kualitas diri, maka *self esteem* merupakan harga diri yang lebih terikat pada kualitas dan pencapaian diri.

d. *Self Care* (Perawatan Diri)

Self Care merupakan tindakan untuk melakukan kegiatan yang disukai sebagai upaya menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental agar berfungsi dengan baik.

Seseorang yang menerapkan *self care* pada dirinya akan lebih menghargai diri sendiri, dengan menjaga kesehatan badan dan selalu berpikir positif, dan melakukan kegiatan yang bisa meningkatkan kebahagiaan dan kenyamanan dalam dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan menjaga pola makan dan memperhatikan apa yang yang dikonsumsi juga dengan istirahat yang cukup.

4. Manfaat Menerapkan *Self Love* dalam Kehidupan Sehari-hari

Kurangnya edukasi *self love* pada setiap individu, membuat banyak kesalah pahaman mengenai *self love* ini. Banyak orang yang beranggapan bahwa lebih baik untuk membuat orang lain bahagia dan memilih untuk lebih memperdulikan orang lain. Tetapi faktanya, diri sendiri juga lebih membutuhkan itu. Memang benar bahwa memedulikan orang lain adalah perkara yang penting, tetapi tidak harus mengorbankan kesejahteraan diri sendiri.

Sebisa mungkin seseorang harus bisa meluangkan waktu sebaik mungkin untuk mencintai dan memikirkan diri sendiri, karena hal tersebut mempunyai banyak kemaslahatan, diantaranya yaitu :⁶⁷

⁶⁷ Ipnu Rinto Nugroho, *Seni Mencintai Diri Sendiri : Untuk Mencintai Orang Lain, Kamu Harus Mencintai Dirimu Terlebih Dahulu* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022) hal 13-19.

a) Membantu mengurangi stres.

Seseorang akan lebih baik dalam mengenali tanda-tanda kelelahan pada tubuh ketika dapat mencintai dan mengenali diri sendiri. Tidak hanya itu, seseorang yang sudah menerapkan konsep self love pasti akan lebih bijaksana dalam memilih langkah-langkah untuk mengurangi rada stres yang ada pada diri.

Kurangnya rasa cinta pada diri sendiri akan membuat seseorang condong melakukan sesuatu demi kepentingan orang lain daripada diri sendiri. Bahkan, dampaknya bisa membuat seseorang merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk mendapatkan istirahat.

Untuk itu, saat seseorang dapat meluangkan waktunya untuk mengutamakan diri sendiri, maka akan lebih mampu untuk mengatur berbagai permasalahan yang ada dalam hidup. Sehingga lebih siap untuk menghadapi hari dan menjalani kehidupan yang tenang dan teratur.

b) Membantu mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat.

Banyak hasil penelitian menyatakan bahwa mencintai diri sendiri berperan bagi seseorang dalam membuat keputusan kesehatan yang lebih baik. Dalam meta-analisis psikologi kesehatan dari 15 penelitian, para peneliti menemukan bahwa seseorang akan lebih termotivasi untuk membuat perubahan positif, ketika dapat menerima diri sendiri tanpa penilaian yang keras. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengatur pola makan, mengonsumsi makanan sehat dan berolahraga. *Self*

*compassion*⁶⁸ juga berpengaruh dalam membentuk kebiasaan baru yang lebih baik dan sehat.

c) Mencintai diri sendiri dapat meingkatkan ketahanan emosial.

Sifat pesimis dan putus asa mudah masuk kedalam diri seseorang saat mengalami keadaan yang sulit. Seseorang akan cenderung untuk menyalahkan diri sendiri, dan merasa bahwa sumber dari permasalahan yang terjadi adalah diri sendiri. Dengan menerapkan *self love*, dapat membantu memerangi *self-talk* (pembicaraan diri) yang negatif dan kritis. Namun, jika benar penyebab permasalahan yang ada pada diri sendiri, maka seseorang akan termotivasi untuk belajar dan mengambil hikmah dari kesalahan tersebut. Jika hal tersebut berlangsung lama, maka hal tersebut dapat membantu seseorang membangun ketahanan emosional sehingga lebih siap untuk menghadapi berbagai macam tantangan di masa depan.

d) Meningkatkan hubungan dengan orang lain

Mencintai diri sendiri sangat membantu meningkatkan hubungan dengan orang lain. Dengan mencintai diri sendiri, seseorang tidak akan merasa bergantung pada orang lain, karena dapat memahami diri sendiri dengan baik. Sehingga dapat membantu menentukan jenis hubungan yang diinginkan atau tidak.

⁶⁸ *Self compassion* merupakan sikap baik terhadap diri sendiri, baik ketika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. *Self compassion* adalah secara tulus menerima diri sendiri sebagai orang yang tidak sempurna. Dengan menerima diri sendiri, berarti menerima bahwa kesalahan adalah bagian penting dari perjalanan hidup.

e) Membuat lebih produktif

Seseorang yang mencintai diri sendiri pasti tahu bagaimana cara bijak dalam mengatur dan memanfaatkan waktu, dan penundaan adalah pembunuh produktivitas. Dengan berusaha sekuat tenaga untuk meraih cita-cita dan mencapai finis, agar dapat merasakan kebahagiaan yang diinginkan dan mewujudkan tujuan hidup selama ini.

f) Membantu mengendalikan gejala kecemasan dan depresi

Banyak penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang tahu cara menyayangi diri sendiri dengan baik, umumnya memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena gangguan kecemasan atau depresi. Namun, hal ini menunjukkan bahwa aspek cinta diri seperti perawatan diri, kasih sayang, dan dialog internal pada diri sendiri yang positif, dapat membantu mengelola gejala kecemasan dan depresi.

g) Meningkatkan kebahagiaan

Normal bagi setiap orang menginginkan bahkan dituntut untuk mendapatkan kepuasan hidup yang tinggi. Dengan standar-standar hidup yang diciptakan orang-orang, membuat seseorang merasa wajib untuk memenuhi standar tersebut agar bisa bahagia. Misalnya, seseorang menginginkan berbagai jenis produk bermerek seperti Chanel, Balenciaga, dan yang lainnya, karena mengira bahwa orang kaya lain diluar sana bahagia karena memiliki produk-produk tersebut.

Hal semacam ini dapat memberikan dua akibat. *Pertama*, dapat memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu yang baik. Dengan berkeinginan membeli benda-benda bermerek, secara tidak langsung

yang akan dilakukan adalah menaikkan semangat kerja. Ketika ingin menjadi mahasiswa teladan dan berprestasi, pasti akan memperbaiki cara belajar yang digunakan. *Kedua*, melakukan *self analyze* ketika apa yang sudah dilakukan tidak memberikan hasil yang positif. Lebih seriusnya lagi, *self analyze* akan selalu diikuti dengan menyalahkan diri sendiri.

Dengan terus menganalisis kekurangan diri sendiri dan mengkritik berbagai macam pilihan yang sudah dipilih, pasti akan sulit untuk merasakan kebahagiaan. Mencintai diri sendiri akan mendorong seseorang untuk menganggap diri sendiri adalah teman terbaik. Mengakui diri sendiri tidak sempurna, akan tetapi tahu bahwa kekurangan tersebut layak untuk diterima dan didukung.

h) Meningkatkan kepercayaan diri

Mencintai diri sendiri pasti identik dengan rasa percaya diri. Dengan selalu mengkritik diri sendiri, tidak akan mungkin bisa membuat seseorang untuk mudah percaya diri. Untuk itu, cara yang paling tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan mencintai diri sendiri.

Hal yang dapat dilakukan adalah mengenali semua nilai dan potensi diri, dengan mengetahui apa yang benar-benar disukai dan yang tidak disukai, dan mengerti cara mengasihi diri sendiri ketika sedang mengalami stres, frustrasi ataupun depresi.

i) Membantu meraih tujuan

Mencintai diri sendiri mengajarkan bahwa impian layak mendapat prioritas utama. Apapun impiannya, setinggi apapun

impiannya, apakah hal tersebut terkesan mustahil untuk dicapai atau tidak, impian wajib dijadikan prioritas utama.

Dapat diketahui, jika seseorang mempunyai keinginan untuk mengejar apa yang di inginkan dalam hidupnya, itu bukan egois. Selama tidak menginjak-injak orang lain untuk mencapai tujuan diri sendiri. Mencintai diri sendiri dapat diartikan sebagai upaya untuk memfasilitasi diri dengan kekuatan dan semangat yang maksimal, agar kelak menjadi pribadi yang penuh akan cinta. Jika sudah kaya akan cinta, maka akan lebih mudah membaginya dengan orang lain.

j) Dapat menginspirasi orang lain

Konsep mencintai diri sendiri bisa menjadi sesuatu yang sangat menantang. Ketika bisa memenuhi kebutuhan cinta untuk diri sendiri, dan sukses dengan konsep mencintai diri sendiri yang sedang dijalani dengan sungguh-sungguh, hal tersebut pasti akan menginspirasi banyak orang. Bisa dijamin bahwa diluar sana akan semakin banyak orang yang akan pentingnya mencintai diri sendiri.