

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Body Shaming*

##### 1. Pengertian *Body Shaming*

Pada abad ke-20, sebagian besar orang Amerika tertarik membeli kartu pos bergambar wanita dengan postur tubuh gemuk hanya untuk dijadikan bahan ledekan, sebuah istilah baru yang dikenal sebagai *body shaming*. Istilah *body shaming* kembali menjadi topik diskusi di tahun 2000-an, terutama di media sosial. Seperti yang dialami Meira, istri dari komika dan publik figur Ernest Prakasa, banyak pengguna media sosial yang menjadi korban *body shaming*. Karena dia kurus dan tidak berkulit putih, Meira dianggap tidak memenuhi standar sebagai istri orang terkenal. Meira merasa sedih dan tertekan karena komentar warganet, bahkan ia sempat membenci dirinya sendiri.<sup>11</sup>

Menurut Chairani, *body shaming* adalah tindakan mencela bentuk tubuh seseorang yang tidak proporsional atau tidak seperti orang lain.<sup>12</sup> Sehingga dapat dikatakan bahwa Jika seseorang menghina bentuk atau

---

<sup>11</sup> Fauziah, *Victimisasi Perempuan Melalui Body Shaming*. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)", nomor 2 tahun 2022, 7–12.

<sup>12</sup> Chairani, Lisy, *Body Shame dan Gangguan Makan: Kajian Meta-Analisis*, Jurnal Ilmiah Buletinpsikologi, Vol.26, No. 1, (2018).

ukuran tubuh orang lain, itu disebut *body shamming*. Pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mengkritik atau mencela fisik seseorang dianggap sebagai "*body shamming*" atau diri sendiri melalui ucapan yang menyebabkan rasa malu minder dan tidak nyaman bagi korban body shaming karena bentuk tubuh yang tidak sama antara orang.

Seringkali, *body shaming* terjadi di lingkungan sekitar kita, dimana hal itu dilakukan tanpa disengaja atau bahkan disengaja . Dimulai dengan percakapan ringan dan kemudian bercanda yang pedas. Korban menjadi tidak percaya diri, merasa direndahkan oleh orang lain, dan berusaha untuk memiliki tubuh yang lebih baik karena teman-teman kita sering mengejek orang dengan tubuh yang tidak sempurna.<sup>13</sup> Selain itu, *body shaming* dapat ditemukan dalam iklan di media cetak, televisi, atau mana pun. *Body shamming* tidak dialami oleh semua orang dengan cara yang sama. *Body shamming* memiliki banyak konsekuensi, namun masih sering terjadi di masyarakat sosial.<sup>14</sup>

Perilaku *body shaming* dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang dan menyebabkan mereka memiliki penilaian buruk tentang diri mereka sendiri. Agar diterima di masyarakat, menyampaikan bentuk

---

<sup>13</sup>M. Komalasari, A. D., Marwan, M. R., *pengaruh body shaming pada kepercayaan remaja berusia antara 18 dan 20 tahun*. (Prof. Dr. Deddy Mulyana, 2021),

<sup>14</sup>Fauzia, Tri Fajariani, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*,

tubuh seseorang menunjukkan bahwa tubuhnya penting tanpa memandang gender. Dalam penelitian sebelumnya, perempuan lebih rentan terhadap *body shaming* dibandingkan laki-laki. Tidak dapat disangkal bahwa laki-laki juga mengalami *body shaming*, meskipun ini lebih sering terjadi pada perempuan.<sup>15</sup>

Apalagi di zaman sekarang, media dapat mempengaruhi cara seseorang melihat diri mereka sendiri. Pelaku akan membuat komentar negatif terhadap korban *body shaming* jika mereka tidak menarik atau tidak ideal. Selain itu, korban *body shaming* mungkin telah mengalaminya tanpa menyadarinya, mungkin karena mereka tidak cukup dididik atau tidak menganggap penting masalah tersebut.

## 2. Bentuk-bentuk *BodyShaming*

Berikut ini *Body shaming* memiliki beberapa bentuk, yaitu:<sup>16</sup>

### a) *Fat Shaming*

Mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap berlebihan disebut "*fat shaming*". Contohnya dimiripkan seperti badak, kudani, gorilla, dll.

---

<sup>15</sup>Langen Nidhana Meisyalla Alini, "*Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di SMKN 1 Kuok*", *Potensial: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5, no. 2 (2021): 33

<sup>16</sup>Fauzia, Tri Fajariani, "*Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*."

b) *SkinnyShaming*

disebut "*skinnyshaming*", yang berbeda dengan "*fatshaming*", yang menggambarkan bentuk tubuh yang lebih kecil, seperti yang disebutkan sebelumnya.

c) Rambut Tubuh / Tubuh Berbulu

Salah satu bentuk penghinaan terhadap tubuh seseorang yang memiliki rambut halus yang berlebihan dan bagi perempuan dianggap tidak cantik.

d) Warna Kulit

Mengomentari seseorang karena memiliki warna kulit yang gelap atau kulit yang pucat. Contohnya seperti memanggil dengan sebutan hitam, blacky dan sebagainya.

e) *Face Shaming*

Adalah bentuk body shaming yang menghina atau mengumpat wajah seseorang yang dianggap jelek karena ada suatu hal seperti berjerawat, hidung pesek, dll.

3. Ciri-ciri *Body Shamming*

Mereka yang melakukan *body shaming* seringkali tidak menyadari jika mereka sudah melakukan hal-hal tertentu. Di antara ciri-cirinya adalah:<sup>17</sup>

- a) Membandingkan penampilan Anda dengan orang lain yang mengalami dirinya lebih rendah dari orang lain.
- b) Mengkritik secara eksplisit penampilan orang lain.
- c) Mengkritik penampilan orang lain tanpa mengetahuinya.

#### 4. Penyebab *Body Shaming*

Seseorang sering menilai bentuk tubuhnya sendiri dan orang lain berdasarkan standar bentuk tubuh yang dianggap ideal. Jika seseorang tidak memenuhi standar tersebut, mereka dianggap *body shaming*. Selain itu, *body shaming* dapat terjadi karena citra tubuh ideal seseorang, yang mendorong mereka untuk sering membandingkan diri mereka dengan orang lain sehingga menjadi malu.<sup>18</sup>

Orang terdekat bahkan sering tanpa disadari menilai secara berlebihan atau melakukan *body shaming* karena media sosial terbuka dan mudah dilihat oleh orang-orang yang menggunakannya, pelaku dapat memberikan komentar negatif kepada siapa saja yang mereka inginkan.

#### 5. Dampak *Body Shaming*

---

<sup>17</sup>J. Schlüter, C. Kraag, "Body Shaming: An Exploratory Study on Its Definition and Classification" *International Journal of Bullying Prevention* (2021): 1–12.

<sup>18</sup>Lesta. Haryati, dkk., "Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami *Body Shaming*," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 90.

Dampak *body shaming* dapat menyebabkan korban mengalami kehilangan kepercayaan diri seperti menyendiri, menghindari orang lain, tertutup.<sup>19</sup> Ketika orang dilecehkan karena *body shaming*, mereka sering menerima penilaian tubuh yang tidak adil yang menyebabkan mereka merasa malu, yang dapat menyebabkan mereka kehilangan kepercayaan diri atau dikenal sebagai *insecure*, dan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental atau gangguan. Bisa berdampak positif atau negatif tergantung pada cara Anda menangani dan menangani *body shaming*, terutama pada kepercayaan diri Anda.<sup>20</sup>

## **B. Konsep *Self Love***

### **1. Teori *Self Love***

Teori *self love* yang dimulai oleh penulis pada abad kedelapan belas yaitu menghormati diri sendiri, dijelaskan oleh Butler sebagai ekspresi diri tentang nilai-nilai dasar sifat manusia yang menghargai diri sendiri. Josep Butler menyatakan bahwa sifat asli seseorang yang dirancang oleh Tuhan adalah diri yang menjadi objek cinta diri. Menurut Joseph Butler, seseorang dapat dianggap mencintai dirinya sendiri hanya

---

<sup>19</sup>Mustafa, MSA, Mahat, IR, Shah, MAM, Ali, NIM, and Mohideen, RS. wareness of the Impact of Body Shaming among Youth, Mahzan.

<sup>20</sup> S. Arumugam, N., Manap, M. R., Mello, G. D., dan Dharinee, "Body Shaming: Ramifications on an Individual", International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences 12, no. 4 (2022): 1067-1078.

jika dia bersedia mengambil tindakan untuk mewujudkan identitasnya yang sebenarnya. Oleh karena itu, menghargai diri sendiri dengan cinta diri.<sup>21</sup> Penulis memilih teori menghormati diri sendiri karena percaya bahwa konsep mencintai diri sendiri dapat menghargai apa yang telah diberikan Tuhan kepada seseorang, seperti fisik, sifat, dan mental.<sup>22</sup>

## 2. Defenisi *Self Love*

Secara etimologi *Self Love* terdiri dari dua kata, *Love* dan *Self*. *Love* dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai "kasih" dan "cinta", sedangkan *self* "diri" berarti orang atau individu, sebagai pelengkap untuk menjelaskan diri sendiri. "Kasih" adalah keadaan di mana ada perasaan sayang dan suka terhadap sesuatu, baik itu manusia maupun benda. "Cinta" juga berarti hal yang sama, yaitu memiliki rasa suka, sayang terhadap sesuatu.<sup>23</sup> Dengan mengambil pengertian ini, self-love adalah upaya untuk mencintai diri sendiri.

Konsep cinta diri mulai populer pada abad ke-18, tetapi konsep cinta diri disebut dengan nama seperti cinta egois, cinta untuk pujian, dan cinta yang berlebihan; cinta yang berlebihan; dan menghormati diri sendiri.<sup>24</sup> Cinta diri mengubah karena struktur kognitif yang lebih

---

<sup>21</sup>Joseph Butler, *The Analogy of Religion, Natural and Revealed, to the Constitution and Course of Nature, to Which Are Added Two Short Dissertations on Personal Identity, and the Nature of Virtue*, ed. LL.D., New York; Nelson & Phillips, Reverend Joseph Cummings, DD., 1875.

<sup>22</sup>Christian Murer, *Self-Love, Egoism, and The Selfish Hypothesis*. (Great Britain:Edinburg University Press, 2019).

<sup>23</sup>Rencan Jurnal Teologi "Cultivation", Volume 3, Nomor 1, Juli 2019: 663–672.2

kompleks, orang harus memahami diri mereka berdasarkan standar normatif tertentu sebagai bagian dari konteks sosial. Menemukan bahwa harga rendah lebih disukai daripada harga tinggi.<sup>25</sup> Para filosofi dan teolog menganggap cinta diri sebagai motivasi dan faktor penting dalam hidup seseorang. Mereka juga peduli dengan pendapat orang lain secara alami.<sup>26</sup>

Para cendekiawan Tiongkok percaya bahwa self love tidak hanya menghormati dan menghargai tubuh sendiri, menghargai reputasi dengan mempertimbangkan struktur kata-kata, tetapi juga menghormati dan menghargai karakter, tubuh, kemampuan, posisi, dan masa depan diri sendiri. Mencintai diri sendiri juga berarti mengendalikan diri sendiri. Orang yang mencintai dirinya sendiri tidak akan melakukan apa pun yang akan membahayakan tubuh atau reputasi mereka.<sup>27</sup> Mencintai Konsep *self-love*, atau cinta diri sendiri, sangat penting dalam kehidupan, dan setiap makhluk hidup memberikan kita kekuatan dan keberanian untuk melalui masa-masa sulit tanpa menggunakan kekerasan.

Bagaimana para ahli memahami cinta sejati berdasarkan budaya mereka bergantung pada latar belakang filosofis yang berbeda.

---

<sup>25</sup> Christian Murer, *Self-Love, Egoism, and The Selfish Hypothesis*. (Great Britain:Edinburg University Press, 2019).

<sup>26</sup>Priyanka Verma, *Awaken the Self-Love Queen Within You*. (India: Shashwat Publication, 2022).

<sup>27</sup>Li Ming Xue, "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," 12 2-7 (2021).

Menurut penulis, *self love* diberikan pada diri sendiri dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan untuk merawat dan melindungi diri sendiri dan berkomitmen untuk kesejahteraan diri sendiri; menerima dan memperbaiki bagian diri sendiri yang tidak dapat diubah sambil memperbaiki bagian diri sendiri yang dapat diubah; dan mengikuti norma sosial yang berlaku.

Andrea Brandht, seorang psikolog, Ph.D., M.F.T., menggambarkan *self-love* sebagai menerima kelemahan kita, menghargai kelemahan kita karena menjadikan kita siapa kita, dan berbelas kasih pada diri sendiri.<sup>28</sup>

Cinta diri, menurut Schuller, adalah hal yang paling dalam untuk semua yang akan membantu manusia di masa depan. Ini bukanlah pengalaman kesenangan seperti yang dianut Freud, keinginan untuk menentukan kekuatan dan seperti yang dijelaskan oleh Alfred Adler, atau keinginan untuk diakui seperti yang dianut Viktor Frank.<sup>29</sup>

### 3. Aspek dan Indikator *Self Love*

Mencintai diri sendiri terdiri dari beberapa aspek, termasuk *self-appreciation* (penghargaan diri sendiri), *Self-acceptance* (menerima diri sendiri), *self-persistence* (kegigihan/ketekunan diri), *self-responsibility*

---

<sup>28</sup>Yenti Arsini, dkk, *Mengembangkan Sikap Self Love Melalui Konten Media Sosial Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja*, Journal of Student Research (JSR), Vol. 1, No. 1, Januari 2023, h. 270.

<sup>29</sup>Yenti Arsini, dkk, *Mengembangkan Sikap Self Love Melalui Konten Media Sosial Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja*, h 277

(tanggung jawab diri sendiri), dan *self-restraint* Lima komponen ini terkait erat dengan mencintai orang lain. Li Ming Xue. menjelaskan lima bagian tersebut:<sup>30</sup>

a. *Self-Cherishing* (Menghargai Diri)

Self-cherishing adalah upaya seseorang untuk menghindari melakukan perbuatan buruk. Seseorang tidak melakukan sesuatu yang merugikan martabat mereka sendiri saat berpura-pura. Disebutkan bahwa orang juga dapat menahan diri dengan mengendalikan stres, menghindari merasa terpaksa membuat keputusan, dan beradaptasi untuk menghindari emosi mereka mengendalikan mereka. Terdiri dari empat bagian, yaitu

- 1) menghargai diri sendiri;
- 2) melindungi diri sendiri;
- 3) merawat diri sendiri;
- 4) menghormati diri sendiri.

Ini ditunjukkan dengan mengalami perasaan dan perilaku negatif terhadap diri sendiri. Pemimpin yang menghormati diri sendiri menunjukkan penghargaan terhadap tubuh, kesehatan, pekerjaan, keluarga, dan hal lainnya. Melindungi keselamatan, reputasi, dan martabat diri sendiri adalah tanda bahwa pemimpin

---

<sup>30</sup>Ibid.

melindungi diri. Menghormati orang lain adalah tanda menghormati diri sendiri; jika Anda baik, beradaptasi, memperhatikan diri sendiri, dan puas dengan diri sendiri, Anda menunjukkan bahwa Anda merawat diri sendiri.

b. *Self-Acceptance* (Menerima Diri)

Pemahaman diri yang jelas dan penerimaan diri secara individual menunjukkan bahwa seseorang berkomitmen untuk memperbaiki diri mereka sendiri dan mencapai tujuan mereka. Dengan demikian, seseorang yang menerima diri secara penuh dan setia menunjukkan bahwa mereka berkomitmen untuk meningkatkan diri mereka sendiri, meningkatkan kemampuan mereka, dan belajar sampai mereka menjadi individu yang ideal.

c. *Self-Persistence* (Kegigihan/Ketekunan Diri)

Ketekunan atau kegigihan adalah ketika seseorang memiliki pendirian yang teguh dan tidak mau mengalah ketika pendirian itu bertentangan dengan pendirian orang lain. Individu itu kuat pada prinsipnya dan tidak pernah melanggarnya. Orang yang mencintai bangsa atau negara mereka menunjukkan identitas mereka yang tidak dapat diganggu atau digugat, dan integritas mereka adalah martabat manusia. Dengan menunjukkan kemandirian, rasa hormat dan kepedulian terhadap ide-ide mereka sendiri memungkinkan orang

untuk menilai diri mereka sendiri. Individu memiliki batas; mereka tidak dapat melampaui batas minimum mereka.

d. *Self-Responsibility* (Tanggung Jawab Diri)

Tanggung jawab adalah kewajiban yang harus dipenuhi oleh semua orang. Ini terdiri dari dua komponen: perasaan dan tindakan. Kemampuan seseorang untuk memahami peran mereka dalam kehidupan, memahami tanggung jawab mereka terhadap identitas mereka yang berbeda, dan mengetahui apa yang harus dan tidak boleh mereka lakukan didefinisikan sebagai rasa tanggung jawab. Perilaku seseorang yang memiliki rasa tanggung jawab berdampak pada kemampuan mereka untuk memainkan peran mereka dalam hidup. Seseorang dapat melakukan pekerjaan dengan baik, mengurus keluarga dengan baik, dan hidup dengan baik jika mereka menghargai apa yang mereka miliki.

e. *Self-Restraint* (Pengendalian Diri)

Pengendalian diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku dengan cara yang sesuai dengan standar masyarakat, seperti moralitas dan hukum. Pengelolaan moral Hukum moral terdiri dari disiplin sosial, kebijakan, dan disiplin diri. Mencintai diri sendiri berarti seseorang dapat berperilaku dengan cara yang dianggap bijaksana di lingkungan sosial, seperti tidak menipu, melakukan tindakan buruk, atau menggunakan narkoba. Pendidikan diri

diharapkan akan memungkinkan orang untuk menjalani kehidupan normal tanpa mengawasi orang lain. Self-restraint adalah kemampuan untuk mengontrol kebutuhan diri sendiri. Namun, tujuan pengendalian diri ini menetapkan standar yang berbeda dari pengendalian diri individu. Pengendalian diri membuat lingkungan yang cukup untuk mencintai diri sendiri. Selflove memiliki kemampuan untuk membantu mereka yang menerima.<sup>31</sup>

### C. Pandangan Teologi Kristen Mengenai *Self Love*

#### 1. *Self Love* Berdasarkan Perjanjian Lama

Kemampuan seseorang untuk memahami aspek fisik dan psikis penting dari dirinya sebagai dasar untuk mengambil keputusan atau diri sendiri adalah sikap yang tepat terhadap diri sendiri. Seseorang dapat mengembangkan dan menempatkan dirinya dalam setiap situasi kehidupan dengan cara yang sesuai mengakui, menerima, dan menghargai dirinya secara keseluruhan. Kejadian 1:26-27 menunjukkan bahwa ciptaan Allah terhadap manusia berbeda dari ciptaan Tuhan lainnya. Tuhan segera membuat manusia pertama sebagai manusia dewasa yang sempurna.<sup>32</sup> Orang yang baik tahu, menerima, dan

---

<sup>31</sup>Ibid.

<sup>32</sup>Sadadohape Matondang, "Memahami Identitas Diri Remaja dalam Kristus Menurut Efesus 2:1-10", *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, Vol. 1, No. 1, Juni 2018, h. 113.

mensyukuri kelemahan dan kelebihan mereka. Mereka menerima kelemahan mereka sebagai keistimewaan orang lain.

Ia bangga pada dirinya sendiri karena ia menyadari bahwa di hadapan Allah yang menciptakannya, ia sempurna dan berharga. Allah mengetahuinya sebelum dia lahir (Yer. 1:5) dan selalu menciptakan keamanan untuknya (Yer. 29:2). Selain itu, dia berusaha memperbaiki kesalahannya, seperti sifat-sifat buruknya, dengan memohon pertolongan Allah (Amsal 3:5,7).<sup>33</sup>

Menurut Alkitab, tujuan Allah menciptakan manusia adalah dasar yang harus digunakan oleh manusia untuk menilai diri mereka sendiri. Dua perspektif muncul ketika manusia berpikir tentang diri mereka sendiri: yang pertama menganggap dirinya tidak berguna dan rendah, dan yang kedua menganggap dirinya unggul seperti Allah sendiri. Karena mengenal diri terkait dengan mengenal Allah, mengenal Allah hanya dapat dilakukan dalam konteks manusia yang Dia ciptakan (Amsal 16:4), karena tujuan menciptakan manusia adalah untuk menunjukkan kemuliaan Allah, dan karena itulah melalui ciptaan manusia, Allah menghendaki supaya manusia melakukan semua kehendak dan rencana-Nya yang sempurna.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup>Sadadohape Matondang, *Memahami Identitas Diri Remaja dalam Kristus Efesus 2:1–10*, 114

<sup>34</sup> Triani Devita Sinaga, *Pemulihan Alkitabiah Terhadap Konsep Diri Irasional Kaum Muda*, *Missio Ecclesiae*, Volume 7(2), Oktober 2018, 259–286.

Konsep diri adalah sesuatu yang dimiliki setiap orang. Pengalaman yang dialami seseorang sepanjang perkembangan dan pertumbuhan dirinya, dari lahir hingga dewasa, membentuk konsep dirinya. Ini menunjukkan bahwa Allah adalah Pencipta dan bahwa Dialah yang menciptakan manusia. Konsep ini harus dimiliki oleh setiap orang supaya setiap orang dapat mengaktualisasi dirinya dengan benar. Bukan karena keinginan manusia, dunia memiliki manusia. Menurut Menurut Kejadian 1:26, 2:7, manusia ada dan ada di dunia karena Allah. Dalam Kejadian 1:26-27, konsep imago Dei disebutkan, yang berarti bahwa manusia diciptakan segambar dengan Allah dan boleh mengharapkan penghormatan dan penghargaan dari orang lain, tetapi juga harus melakukan apa yang diinginkan orang lain sebaliknya<sup>35</sup>

Cinta diri yang negatif termasuk cinta yang egois, semacam penyembahan berhala, sumber segala kejahatan, pemberontakan dan ketidaktaatan kepada Allah. Cinta diri seperti ini tidak mengimbangi cinta kepada Allah dan sesama manusia. Cinta sejati kristiani adalah cinta yang fokus pada dua hal: Allah dan sesama. Cinta yang menjadi cara untuk memperhatikan dan melayani orang lain.<sup>36</sup>

## 2. *Self Love* Berdasarkan Perjanjian Baru

---

<sup>35</sup>Harun Hadiwijono, *Iman Kristen*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1997), hlm. 173.

<sup>36</sup> *Ibid.*

Nilai-nilai ajaran kasih Kristus adalah dasar kehidupan orang Kristen. Nilai-nilai ini dapat ditunjukkan dengan bertindak sebagai orang yang dipilih oleh Allah dan mengakui Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat dalam hidup mereka, baik secara lisan maupun fisik. Interaksi orang Kristen dengan Tuhan dan sesama manusia dalam kelompok adalah contoh interaksi kasih. Dalam Injil Tuhan mengajarkan hukum kasih dalam Matius 22:37–39, yang dapat diringkas menjadi dua komponen: kasih terhadap Tuhan dan kasih terhadap sesama manusia. Keuntungan yang ditawarkannya adalah anugerah yang diberikan oleh Allah yang harus dihargai dan digunakan dengan cara yang benar untuk menghormati nama Allah. Dia yakin kekuatan Allah membantu dan memperbaikinya di dalam kelemahannya (1 Korintus 1:27).<sup>37</sup>

Dalam suratnya yang pertama, "Inilah kasih itu: bukan kita yang telah mengasihi Allah, tetapi Allah yang telah mengasihi kita dan mengutus Anak-Nya sebagai pendamaian bagi dosa-dosa kita," kata Rasul Yohanes dalam Yohanes 4:10. Semua orang yang mengakui bahwa Yesus adalah Tuhan dan Juruselamat disebut Yesus. Yohanes berkata, "Mungkin ada yang mengatakan, "Aku mengakui kewajiban mengasihi ini dan akan mencoba memenuhinya" (1 Yohanes 3:16), menunjukkan bahwa jika Anda ingin tahu apakah kasih ini benar, maka lihatlah

---

<sup>37</sup>Aris Munandar, "Implementasi Pendidikan Kasih Di Dalam Keluarga Kristen", Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen, Vol. 2, No. 1, 2020, h. 107..

Kematian Yesus Kristus untuk keselamatan manusia di atas salib. Kemudian kasih akan terlihat di seluruhnya. Dengan kata lain, mengikuti contoh Kristus adalah tujuan dari kehidupan Kristen.<sup>38</sup>

Kasih, atau cinta, adalah teologi yang sangat penting dalam ajaran Kristen. Jika tidak ada cinta, semua menjadi sia-sia dan tidak berguna. Jadi tidak ada yang bisa mengalahkan cinta. Teologi cinta telah dihilangkan dari kehidupan orang beriman. Tuhan mengikat perjanjian dengan orang Israel, menunjukkan kasih-Nya yang mengikat. Karena kasih Allah, pikiran, karakter, dan tindakan orang-orang Tuhan harus berdasarkan kasih itu. Karena Dia adalah kasih, semua hal didasarkan pada kasih-Nya. Hubungan suami-isteri atau ayah-anak adalah contoh cinta Allah terhadap umat-Nya. Seperti yang dinyatakan dalam Kitab Yohanes 3:16, "Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal", Kristus lahir sebagai Anak Allah." Rasul Paulus menulis dalam 1 Korintus 13:4-8.<sup>39</sup>

Selama Yesus hidup di dunia, hukum tertinggi diterapkan pada kehidupan pengikut Kristus. Ini ditunjukkan oleh ayat-ayat yang lebih dekat di bawah ini, di mana orang bertanya kepada Yesus, "Kasihilah

---

<sup>38</sup>Barclay, *Pemahaman Alkitab Setiap Hari: Surat-Surat Yohanes Dan Surat Yudas*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1993), 140

<sup>39</sup> Graham Ryken, *"Dunia Pandangan Kristiani: Mengembalikan Tradisi Intelektual Kristiani"*, Jakarta, Indonesia: PT Suluh Cendikia, 2016.

Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu, dengan segenap jiwamu, dan dengan segenap akal budimu," jawab guru. Seluruh kitab para nabi dan kedua hukum ini, yang dinyatakan dalam Matius 22:36-40, bergantung padanya.

Yesus menjawab seorang ahli Taurat, "Hukum apa yang paling penting?" dengan berkata, "Dengar, hai orang Israel, Tuhan Allah kita, Tuhan itu esa." Hukum kedua menyatakan bahwa Anda harus mencintai Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu, jiwamu, akal budimu, dan kekuatanmu. "Memang mencintai Dia dengan segenap hati dan dengan segenap pemahaman dan dengan segenap kekuatan, dan juga mencintai sesama manusia seperti diri sendiri jauh lebih penting daripada semua korban bakaran dan korban sembelihan." hukum yang paling penting.<sup>40</sup>

Menurut Lukas 6:31, "Dan sebagaimana kamu kehendaki agar orang membuat kamu, perbuatlah juga demikian kepada mereka." Setiap hubungan dengan orang lain bersifat timbal balik karena setiap orang memiliki hak untuk dihargai sebagai sesama sesuai dengan gambar Allah. Setiap orang harus menunjukkan sikap seperti saling mencintai, mengakui kesalahan, mendoakan, menasihati, dan memperhatikan,

---

<sup>40</sup>S. Sianipar dan Telaumbanua, "Penerapan Teologi Cinta Kristus dan Pedagogi Cinta Johann Heinrich Pestalozzi Dalam Pendidikan Agama Kristen Anak", *Montessori Jurnal Pendidikan Kristen Anak Usia Dini* 3, no. 1 (2022): 1–12.

mendorong satu sama lain untuk berbuat baik, membangun, mengampuni, dan membantu.<sup>41</sup>

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dalam Ajaran Yesus, cinta kepada diri sendiri adalah pemberian kepada diri sendiri; ini meningkatkan pertumbuhan fisik, mental, dan spiritual. Penghargaan diri berarti menghargai perasaan, pemikiran, keyakinan, dan kebanggaan diri sendiri dan sesama. Seseorang mengakui kemampuan mereka untuk menyampaikan ide dan mengharapkan orang lain menghargainya. Dia menerima dan mengakui bahwa dia salah, memaafkan dirinya sendiri, dan belajar dari kesalahannya. Ini adalah gambaran diri yang baik, harga diri, dan cinta diri; namun, cinta diri tidak benar jika menunjukkan pemuliaan diri yang mementingkan diri dan mencari keuntungan diri.

#### **D. Teologi Tubuh**

Tubuh adalah komponen paling penting dalam kehidupan manusia, tetapi sering kali seseorang mengalami ketidaknyamanan dengan dengan tubuh yang dimiliki. Menurut Jhon White manusia sering bersikap seakan-akan tidak hidup di dalam tubuhnya melainkan di ruang antah-berantah ciptaan pikirannya. Pada bagian ini akan mengkaji persoalan mengenai penghargaan terhadap Salah satu pemikiran ksriten yang secara konsisten

---

<sup>41</sup>Ibid.

memberikan perhatian mengenai keberhargaan tubuh adalah Paus Yohanes Paulus II dengan 129 ceramahnya tentang tubuh. Yang kemudian dikenal sebagai teologi tubuh. Istilah "teologi tubuh" digunakan untuk menyebut pribadi Paus Yohanes Paulus II seseorang.<sup>42</sup>

Berdasarkan pemahaman yang ada di atas Paus Yohanes Paulus II membagi teologi tubuh dalam tiga Pengalaman asali yang dialami manusia sebelum jatuh ke dalam dosa asal adalah kesendirian asali (*original solitude*), persatuan asali (*original unity*), dan ketelanjangan asali (*original nakednes*).

#### 1. Kesendirian Asali

Kesendirian asali yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah bentuk bentuk unik dari semua ciptaan Tuhan lainnya. Keunikan pertama adalah bahwa hanya manusia yang dapat merasakan keberadaan dan kehadiran Allah. Dalam Kejadian 2, Allah disebutkan beberapa kali. Namun, kata-kata ini hanya dapat dipahami oleh manusia. Jadi, "kesendirian" dalam Kitab Suci menunjukkan kemampuan manusia untuk menamai segala binatang, dan "menamai" menunjukkan kemampuan manusia untuk mengenal ciptaan dan berkuasa atasnya. Keberanian seperti ini hanya ada pada manusia.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Jan S.Aritonang, *Teologi-Teologi Kontemporer*( Jakarta: BPK Gunung Mulia,2018) 320

<sup>43</sup>Jan S.Aritonang, *Teologi-Teologi Kontemporer* ( Jakarta: BPK Gunung Mulia,2018),321

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesendirian asali mengungkapkan jika Apa yang diketahuinya hanya diketahui oleh manusia. Ia berkembang menjadi individu karena menjadi sadar diri dan dapat merefleksikan segala pengetahuan dan peristiwa. Namun, kesendirian secara khusus mengacu pada kerinduan untuk mencari penolong yang sepadan dengan dirinya sendiri. Kesendirian tubuh secara normatif merupakan sesuatu yang mengarahkan dengan orang lain.

## 2. Persatuan Asali

Persatuan yang dimaksud dalam pembahasan ini bukan hanya persatuan antara dua tubuh, tetapi persatuan dua individu. Bersatuan dua tubuh berarti bersatunya dua persona, sehingga hubungan seksual dapat dianggap sebagai tindakan teologis. Berbagi dan menerima adalah dua hal yang pasti terjadi dalam persatuan awal.<sup>44</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada dua sifat yang melekat pada kenyataan tubuh seorang insan, yaitu: tubuh manusia yang simbolis dan tubuh manusia yang bersifat nupsial.

### a. Tubuh Manusia Itu Simbolis

Tubuh manusia dapat dianggap sebagai representasi dari pengalaman kesendirian awal. Ini berarti bahwa meskipun ia adalah

---

<sup>44</sup>*Ibid*,

sesuatu yang terlihat, ia secara langsung mengarah pada sesuatu yang tidak terlihat. Tubuh manusia bukan hanya benda fisik. Selain itu, tubuh kita berfungsi sebagai representasi visual dari jiwa dan prinsip spiritual kita. Bahkan Allah sendiri tidak dapat melihat apa yang nampak dari tubuh.

b. Tubuh Manusia yang bersifat nupsial

Pada pembahasan ini menjelaskan bahwa tubuh manusia memang dimaksudkan untuk cinta, dibentuk untuk berelasi. Karena tubuh manusia itu simbolis dan nupsial, maka ketika manusia saling mengungkapkan cinta lewat persetubuhan, mereka sebetulnya telah melakukan komunikasi lewat tubuh.<sup>45</sup> Kasih yang tertarik pada sesuatu karena dianggap baik atau bermanfaat, seperti cinta seksual atau cinta pada cita-cita tinggi Menurut falsafah orang Batak, "*holong mangalap holong*" yang berarti jika Mengasihi orang lain lebih penting daripada mengasihi orang lain. Cinta dalam bahasa Ibrani disebut sebagai *ahbebh*, yang berarti kasih dalam persahabatan, lezat, dan nikmat, atau cinta dalam arti lain. "*Hesed*" berasal dari kata "kasih sayang". ditunjukkan melalui penerapan hukum pada semua bentuk pergaulan hidup antar manusia.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Jan S. Aritonang, *Teologi-Teologi Kontemporer* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018), 323

<sup>46</sup> Renca carisma Marbun, *Kasih dan kuasa ditinjau dari perspektif etika Kristen*, jurnal teologi "cultivation" vol.3, no.1, juli 2019, 664

## ***E. Cara Menerapkan Konsep Self Love***

### **1. Meningkatkan Percaya Diri**

Percaya Diri Untuk menjaga kesehatan mental, perasaan percaya diri atau kepercayaan diri sangat penting. Bagaimana seseorang melihat dan menerima kebutuhannya sendiri, termasuk meningkatkan kepercayaan diri, disebut self esteem. Ketika seseorang dapat menunjukkan cinta diri mereka dengan cara yang lebih baik, rasa percaya diri mereka juga akan meningkat. Mencintai diri sendiri membantu Anda mengatasi stres dan menangani berbagai masalah dalam kehidupan. Rasa percaya diri adalah kemampuan untuk melakukan banyak hal dengan baik, yaitu menerima diri sendiri seperti apa adanya, memahami siapa dirinya, dan menerima diri sendiri seperti apa adanya.

Menurut Abraham Maslow, percaya diri adalah penting untuk aktualisasi diri. Orang-orang yang Seseorang yang percaya diri akan memiliki kemampuan untuk memahami dan mengenal diri mereka sendiri, tetapi ketidakpercayaan akan menghalangi seseorang dari mencapai potensi terbaiknya. Akibatnya, orang yang kurang percaya diri akan pesimis saat menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan ide mereka, bimbang saat membuat keputusan, dan

sering membandingkan diri mereka dengan orang lain. Keyakinan pada kemampuan sendiri, yang menandai dan menyadari kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan mereka secara efektif, adalah definisi kepercayaan diri.<sup>47</sup>

## 2. Kenali Diri Lebih Dekat

Tanyakan pada diri sendiri apa tujuan hidup yang ingin Anda capai, mimpi apa yang ingin Anda capai, ketakutan terbesar Anda, dan manfaat apa yang dapat memberi Anda kekuatan untuk menantang arus kehidupan. Sayangi diri kita sendiri terlebih dahulu daripada orang lain. pertama, menciptakan rasa nyaman untuk hidup tanpa tekanan dari dalam dan dari orang lain. Kita hanya mengetahui diri kita sendiri, tidak termasuk rekan dekat.

Mengenal diri sendiri adalah bagian penting dari proses pengembangan diri karena memungkinkan seseorang untuk mengembangkan dirinya secara optimal. Ini berlaku untuk sukses dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk berhasil di bidang kerja. termasuk iman, keluarga, dan komunitas sosial. Dengan menjadi lebih mengenal diri sendiri, seseorang dapat lebih memahami tujuan hidupnya. Setelah mengetahui kemampuan dan bakat-bakatnya, dan bagaimana

---

<sup>47</sup> Kartono, Kartini, Psikologi Anak (Jakarta: Alumni, 2020), 8

menggunakannya untuk mencapai tujuan tertentu, ia menemukan makna dan kepenuhan dalam hidupnya.<sup>48</sup>

### 3. Tidak Memikirkan Perkataan Orang Lain

Dia melakukannya, meskipun Setiap individu memiliki cara hidup dan tanggungan yang berbeda. Fokuslah pada mimpi atau tujuan Anda daripada membandingkan diri dengan orang lain. Dengan cara ini, Anda dapat menjalani kehidupan yang lebih bebas dan termotivasi, dan Anda tidak perlu mengurus pencapaian orang lain yang tidak ada hubungannya dengan kehidupan Anda.. Membandingkan hasil Anda dengan orang lain tidak merupakan cara untuk mencapai kesuksesan. Sebaliknya, kesuksesan dicapai dengan mempertimbangkan bagaimana kita telah melakukan hal-hal sebelumnya.

### 4. Menjaga Gaya Hidup dan Gaya Hidup Positif

Cinta diri bukan hanya menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, tetapi juga berusaha untuk menjalani hidup dengan segala kesulitan yang ada. Menjaga kesehatan tubuh dan membiasakan diri dengan kehidupan yang penuh dengan tantangan adalah salah satu cara untuk menunjukkan cinta diri.

### 5. Menjaga *Circle* Pertemanan dengan Orang yang Positif

---

<sup>48</sup> Christofora Megawati Tirtawinata, *Mengenal dan Menemukan Diri Melalui Kebersamaan Dengan Orang Lain*, Humaniora Volume 4 No.2, Oktober 2013: 1309–1319.

Jika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan, dapat sulit bagi Anda untuk menempatkan cinta diri sendiri di tempat yang tidak menyenangkan. Jadi, untuk memulai, Anda dapat mempertahankan jaringan pertemanan dengan orang-orang yang hanya berdampak positif. Ini akan membantu kita menumbuhkan sifat positif dan perspektif positif tentang diri kita sendiri. Anda harus menghindari orang yang berdampak negatif pada Anda karena mereka mencegah Anda melakukan self love. Cinta diri sendiri mungkin terlihat seperti hal yang mudah, tetapi itu sebenarnya sulit. Jika kita mengikuti nasihat ini secara bertahap, kita akan dapat mencintai diri kita sendiri pada akhirnya. Mencintai diri kita sendiri membuat hidup kita lebih bahagia dan memungkinkan kita untuk menerima diri kita dengan semua kebaikan dan keburukan kita.<sup>49</sup>

## **F. Generasi Z**

Menurut Yudha Dalam teori generasi (Generation Theory) yang dikemukakan Graeme Codrington dan Sue Grant-Marshall, dibedakan menjadi 5 generasi manusia berdasarkan tahun kelahirannya, yaitu:<sup>50</sup>

- 1) Generasi Baby Boomer, Lahir 1946-1964;
- 2) Generasi X, lahir 1965-1980;

---

<sup>49</sup> Elsa Nadia Rani, tentang pentingnya cinta diri dan cara menerapkannya dalam diri sendiri, *Journal of Science and Education* Vol. 1 No. 2 (Oktober 2022).

<sup>50</sup> Yudha, "Professionalism of Lecturersto Improve Character of the Student Teachers of the Millennial Era Disrupsi.," *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series* 1, no. 2 (2019): 83.

- 3) Generasi Y, lahir 1981-1994, sering disebut generasi millennial;
- 4) Generasi Z, lahir 1995-2010 (disebut juga Generasi Iternet).
- 5) Generasi Alpha, lahir 2011-2025.

Kelima generasi tersebut memiliki perbedaan pertumbuhan kembangan kepribadian.

Menurut Sakitri, Generasi Z adalah mereka yang lahir setelah tahun 1995 atau seringkali disebut dengan generasi pasca-milenial. Generasi Z yang juga sering disebut dengan generasi digital adalah generasi yang lahir pada perkembangan teknologi dan mempunyai ketergantungan besar terhadap teknologi, generasi ini lahir pada kurun waktu 1995 sampai 2010. Menurut Elizabeth, Sejak kecil generasi Z sudah diperkenalkan dengan teknologi pada akhirnya mereka akan bergantung pada teknologi dan hal ini dapat berpengaruh terhadap kepribadianya. Mereka lebih memilih berkomunikasi melalui dunia maya dan media sosial dibanding menghabiskan waktu bertatap muka dengan orang lain. Sisi positifnya, mereka ini menjadi bagian dari komunitas berskala besar dalam sebuah jaringan media dan teknologi tanpa mengenal satu sama lain melalui internet. Namun, sisi negatifnya mereka memiliki kemampuan komunikasi publik yang rendah”.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> R. T Adityara, S., & Rakhman, “Karakteristik Generasi Z Dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual,” in Seminar Nasional Seni Dan Desain 2019, Surabaya, Indonesia, 2919, 401–406.