

Ilustrasi Sebagai Media Representasi *Self-Cherishing* Dan *Self-Acceptance* Dalam Perspektif Visual Studi Fenomenologis

Lely Surya Wardani¹, Faldi Hendrawan^{2*}

^{1,2}Desain Komunikasi Visual/Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang

¹lelysurya@asia.ac.id, ²faldi.koben@asia.ac.id

ABSTRAK

Ilustrasi sebagai media yang dapat digunakan untuk memahami dan mempraktikkan *self-love* karena dapat digunakan sebagai menyampaikan pesan secara visual maupun emosional. Dalam penelitian ini mengkaji 2 komponen *self-love* yaitu *self-cherishing* dan *self-acceptance*. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa berhubungan dengan tekanan untuk bisa berprestasi, adaptasi dengan lingkungan baru, serta tuntutan untuk membangun identitas diri sering kali menimbulkan stres yang berdampak pada psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana ilustrasi dapat menjadi media yang efektif untuk merepresentasikan 2 komponen *self-love* dari perspektif visual melalui pendekatan fenomenologis. Selain itu juga untuk mengetahui seberapa banyak mahasiswa yang mampu mengapresiasi, menerima, dan menghargai sebagai wujud mencintai dirinya sendiri melalui karya-karya visual, yang mencerminkan esensi emosi dan makna di balik pengalaman visual tersebut.

Hasil penelitian ini yaitu mahasiswa menggambar dirinya sendiri dapat dinyatakan lebih tinggi memahami aspek *self-love* daripada yang menggambar orang lain. Melalui fenomena yang diamati kesadaran mahasiswa dalam memahami komponen *self-love* dapat dikatakan baik secara visual melalui hasil ilustrasi. Namun dalam kehidupan sehari-hari tingkatan *self-love* mahasiswa masih dapat dikatakan cukup hingga cenderung kurang dalam menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain.

Kata Kunci: *ilustrasi, self-cherishing, self-acceptance, dan perspektif visual.*

ABSTRACT

Illustration as a medium that can be used to understand and spread self-love because it can be used to convey messages visually and emotionally. This study examines 2 components of self-love, namely self-cherishing and self-acceptance. The problems faced by students are related to the pressure to achieve, adapt to new environments, and demands to build self-identity often cause stress that has an impact on psychology. This research aims to explore how illustration can be an effective medium to represent 2 components of self-love from a visual perspective through a phenomenological approach. In addition, it is also to find out how many students are able to appreciate, accept, and appreciate as a form of loving themselves through visual works, which reflect the essence of emotion and meaning behind the visual experience.

The results of this research are that students who draw themselves can be stated to have a higher understanding of the aspect of self-love than those who draw others. Through the observed phenomena, students' awareness in understanding the components of self-love can be said to be good visually through the results of the illustrations. However, in everyday life, the level of students' self-love can still be said to be sufficient to tend to be lacking in accepting, appreciating, respecting and considering themselves more important than others.

Keywords: *illustration, self-cherishing, self-acceptance, dan visual perspective*

PENDAHULUAN

Gambar ilustrasi sebagai media memiliki peran penting dalam menyampaikan pesan, informasi, atau emosi dengan cara yang kreatif secara visual. Salah satu peran ilustrasi yaitu bagaimana individu dapat mengekspresikan dirinya melalui mencipta suatu karya ilustrasi. Melalui proses penciptaan karya serta melalui hubungan dengan karya seni sendiri, kemungkinan ekspresi dapat diciptakan (Martin et al., 2018). Proses ini juga melibatkan pengalaman individu yang sebelumnya dapat dilambangkan dan juga diekspresikan.

Ilustrasi dapat menjadi media yang efektif untuk memahami dan mempraktikkan self-love arena dapat digunakan sebagai menyampaikan pesan secara visual dan emosional. Self-love merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memiliki makna pribadi dan moral (Xue et al., 2021). Hal tersebut mencerminkan hubungan kita dengan diri sendiri secara emosional, mental, maupun moral. Sebagai konsep, self-love memiliki makna pribadi yang mendalam, sekaligus nilai moral yang memengaruhi cara seseorang menjalani hidupnya. Menghargai diri dan kasih sayang pada diri sendiri mencerminkan sikap atau respons yang bermuatan afektif dan/atau kognitif terhadap diri sendiri (Muris & Otgaar, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran self-love memiliki kesejahteraan hidup yang lebih baik.

Self-love bukan berarti kecanduan pada diri sendiri dalam bentuk narsisme, tetapi penerimaan individu itu sendiri sebagaimana adanya, tanpa menghakimi secara negatif tetapi menghargai nilai dirinya sendiri (Jansen, 2017). Tetapi bagaimana individu mampu mengapresiasi, menerima, dan menghargai sebagai wujud mencintai dirinya sendiri secara utuh. Komponen self-love ada 4 yaitu, 1) *Self-cherishing*, 2) *Self-acceptance*, 3) *Self Responsibility*, dan 4) *Self Restraint* (Xue et al., 2021). Dalam penelitian ini mengkaji 2 komponen tersebut yaitu *self-cherishing* dan *self-acceptance*. *Self-cherishing* mengacu pada bagaimana individu mampu menghargai dan menghormati diri sendiri, melindungi diri sendiri, merawat diri sendiri, dan meningkatkan nilai diri sendiri. Sedangkan *self-acceptance* yaitu bagaimana individu mampu menerima diri secara utuh baik di masa lalu, merasa puas dengan diri saat ini, dan tidak bersikap keras pada diri sendiri. Hal ini juga merupakan salah satu fase dimana individu mengalami perkembangan kepribadian dengan cara mengenali, menyesuaikan, menerima dan menghargai diri mereka sendiri (Nender et al., 2013).

Representasi komponen *self-love* tersebut akan digunakan melalui media gambar ilustrasi. Hal ini dapat diamati pada mahasiswa karena mereka menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional. Mengacu pada bagaimana orang memperlakukan diri mereka sendiri ketika mereka menghadapi kesulitan, kegagalan, kekurangan, atau penderitaan dalam kehidupan pribadi mereka (Muris & Otgaar, 2023). Misalnya yaitu tekanan untuk bisa berprestasi, adaptasi dengan lingkungan baru terutama bagi mahasiswa rantau, serta tuntutan untuk membangun identitas diri sering kali menimbulkan stres yang berdampak pada psikologis mereka. Sementara itu, faktor internal dari hubungan sosial dari pihak keluarga yang juga kurang dapat mengapresiasi. Hingga eksternal seperti tekanan akademik mulai dari jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, keterbatasan waktu mengumpulkan tugas dan ekspektasi untuk mendapatkan nilai tinggi.

Selanjutnya perbandingan sosial yang sering terjadi melalui media sosial semakin memperburuk kondisi tersebut. Tanpa bimbingan yang tepat, mahasiswa cenderung mengembangkan berbagai masalah termasuk motivasi rendah, pengendalian diri yang lemah, kurangnya tujuan, dan rasa tidak berarti dalam hidup (Wu, 2024). Menghadapi stres dan perubahan dalam kehidupan, juga penting bagi seseorang untuk memiliki kesehatan

emosional yang kuat (Santari Hayus & Karmiyati, 2024). Dalam kondisi ini, kemampuan untuk menghargai dan mencintai diri sendiri rendahnya kesadaran diri, perfeksionisme, dan pola pikir negatif dapat menghambat mahasiswa untuk menyadari betapa pentingnya *self-love*. Sedangkan apabila mengembangkan emosi positif ini, individu dapat mengalami kepuasan hidup, ketahanan, dan stabilitas emosional yang lebih besar (Agarwal, 2024).

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, menerapkan *self-love* dapat memperbaiki pola pikir mereka. Bagaimana mereka mampu menghargai, dan menerima diri sendiri. Bahwa rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dapat membuat individu kebal terhadap perkembangan masalah psikologis (Muris & Otgaar, 2023). Sehingga ilustrasi “Dear Portrait Person” merupakan salah satu cara untuk melihat *self-love* pada mahasiswa. Hal ini merupakan upaya untuk melawan efek negatif tekanan sosial, standar sosial, serta ekspektasi yang tidak realistis tersebut. Memungkinkan individu untuk mendefinisikan ulang hubungan mereka dengan diri sendiri, baik melalui simbol, warna, maupun gaya yang digunakan. Dalam kondisi ini, kemampuan untuk menerima, menghargai dan mencintai diri sendiri, yang dikenal sebagai *self-cherishing* dan *self-acceptance* menjadi sangat penting.

Dalam studi fenomenologis, pengalaman individu terhadap *self-cherishing* dan *self-acceptance* dapat digali melalui karya-karya visual, yang mencerminkan esensi emosi dan makna di balik pengalaman visual tersebut. Juga menekankan pentingnya menumbuhkan emosi positif, mempraktikkan rasa syukur dan perhatian diri, serta membina jaringan sosial yang mendukung (Agarwal, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana ilustrasi dapat menjadi media yang efektif untuk merepresentasikan *self-cherishing* dan *self-acceptance* dari perspektif visual melalui pendekatan fenomenologis. Selain itu juga untuk mengetahui seberapa banyak mahasiswa yang mampu mengapresiasi, menerima, dan menghargai sebagai wujud mencintai dirinya sendiri melalui sebuah gambar ilustrasi.

METODE

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penjelasan untuk mengeksplorasi pengalaman-pengalaman yang dimaknai terkait dari subjek penelitian. Pengumpulan data yang dilakukan dalam menerapkan pendekatan penelitian fenomenologi yaitu, 1) *Bracketing*, 2) *Intuiting*, 3) *Analyzing* dan 4) *Describing* (Greening, 2019). Penelitian dilaksanakan pada mata kuliah Ilustrasi Digital dengan jumlah 55 mahasiswa Desain Komunikasi Visual yang mengambil matakuliah Ilustrasi Digital sebagai responden atau subjek penelitian dan hasil karya sebagai objek penelitian. Data primer diperoleh dari hasil kuesioner juga observasi langsung dan data sekunder diperoleh dari hasil dokumentasi karya ilustrasi “*Dear Person Portrait*”. Peneliti melakukan pengamatan secara partisipasi aktif dengan mengamati langsung fenomena dari pengalaman menggambar ilustrasi dan mencatat semua aktivitas yang dilakukan di kelas. Selanjutnya kuesioner dibagikan guna mengkonfirmasi dari hasil ilustrasi yang telah dibuat dan hasil dokumentasi karya ilustrasi yang telah selesai dibuat. Analisis data menggunakan model dari Miles, Huberman dan Saldana (Miles et al., 2014) dengan langkah-langkah yaitu : 1) pengumpulan data, 2) kondensasi data, 3) penyajian data, dan 3) penarikan kesimpulan.

PEMBAHASAN

Penelitian kualitatif ini untuk mendeskripsikan fenomena dari individu dengan dirinya sendiri. Dimensi *self-love* yang digunakan yaitu berdasarkan komponen *self-cherishing* dan *self-acceptance*.

1. Bracketing

Bracketing merupakan proses di mana meyakini dari opini maupun asumsi yang terbentuk sebelumnya mengenai fenomena penelitian yang diidentifikasi (Greening, 2019). Pada tahapan *bracketing* proses mengidentifikasi fenomena dan menetapkan yang akan diamati berdasarkan 2 komponen *self-love* yaitu *self-cherishing* dan *self-acceptance*. Fenomena yang diamati yaitu siapa yang akan digambar sebagai wujud penerapan ilustrasi “Dear Portrait Person”. Selanjutnya aspek *self-cherishing* yang diamati meliputi kemampuan mahasiswa dalam menghargai, melindungi, merawat dan menghormati dirinya sendiri. Sedangkan aspek *self-acceptance* meliputi bagaimana mahasiswa dapat menerima dirinya sendiri dan secara sadar ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan mencapai diri mereka yang ideal.

Sehingga komponen fenomenologi *self-love* yang diamati meliputi sudahkah mahasiswa mencintai dirinya sendiri, siapa yang mereka gambar dan mengapa menggambar orang tersebut. Hasil karya dikelompokkan menjadi 3 kategori, 1) diri sendiri, 2) keluarga, 3) Lain-lain. Keluarga meliputi kedua orang tua, kakak dan adik, hingga keluarga lainnya. Sedangkan lain-lain yaitu seperti pasangan, sahabat dan orang lain yang dianggap berharga.

Selanjutnya apabila karya yang dibuat menggambar diri sendiri apakah alasannya sesuai dengan mencintai dirinya sendiri, namun apabila tidak mengapa lebih memilih menggambar orang tersebut. Sehingga dapat diamati melalui hasil karya yang telah dibuat sebagaimana kecenderungan *self-love* akan dapat dilihat melalui karya yang dibuat. Terakhir hasil penilaian yang diberikan mahasiswa untuk mengetahui sejauh mana dia benar-benar sudah memenuhi 2 komponen *self-love* tersebut.

2. Intuiting

Peneliti fokus pada makna yang dikaitkan dengan fenomena dimana melalui proses ini, pemahaman tentang fenomena yang sedang diteliti dapat dicapai (Greening, 2019). Fenomena yang diamati bagaimana mahasiswa menghasilkan karya berdasarkan 2 komponen *self-love* untuk memahami makna pengalaman *self-love* dari sudut pandang mereka. Peneliti menelaah satu persatu karya yang dihasilkan dan juga hasil deskriptif dari hasil kuesioner.

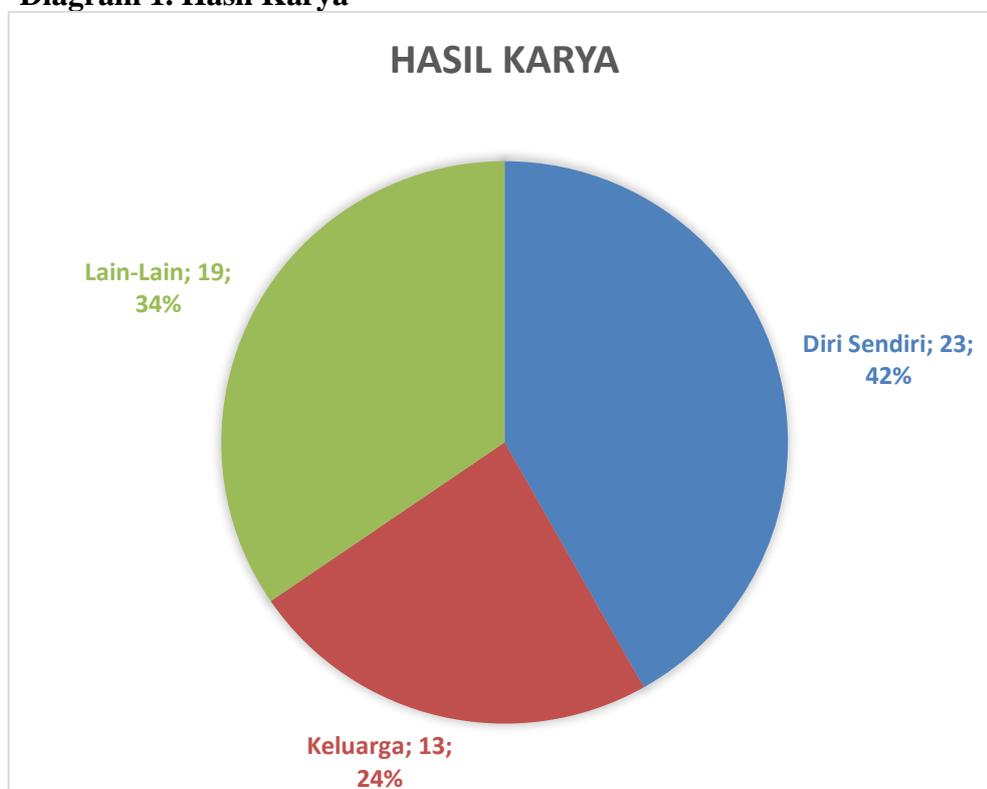
Hasil menelaah karya dan hasil kuesioner mendapatkan temuan baru yaitu seperti 1) apa yang digambar tidak sama dengan hasil kuesioner, dan 2) hasil kuesioner memperkuat hasil karya yang telah digambar. Sehingga mahasiswa yang menggambar dirinya sendiri belum tentu mereka sudah memahami aspek *self-love* dan komponennya. Begitu juga mahasiswa yang menggambar keluarga atau pasangan dapat memahami komponen *self-love* karena orang tersebut.

3. Analyzing

Proses analisa ini dilakukan dengan mengkategorikan dan memahami arti penting dari fenomena yang diamati (Greening, 2019). Hasil analisis melalui dokumen hasil karya ilustrasi digital dan juga hasil kuesioner yang diisi oleh mahasiswa. Terdapat 55 hasil dokumen hasil karya dan 43 responden yang mengisi kuesioner. Berikut persentase dokumen hasil karya :

a. Hasil Karya

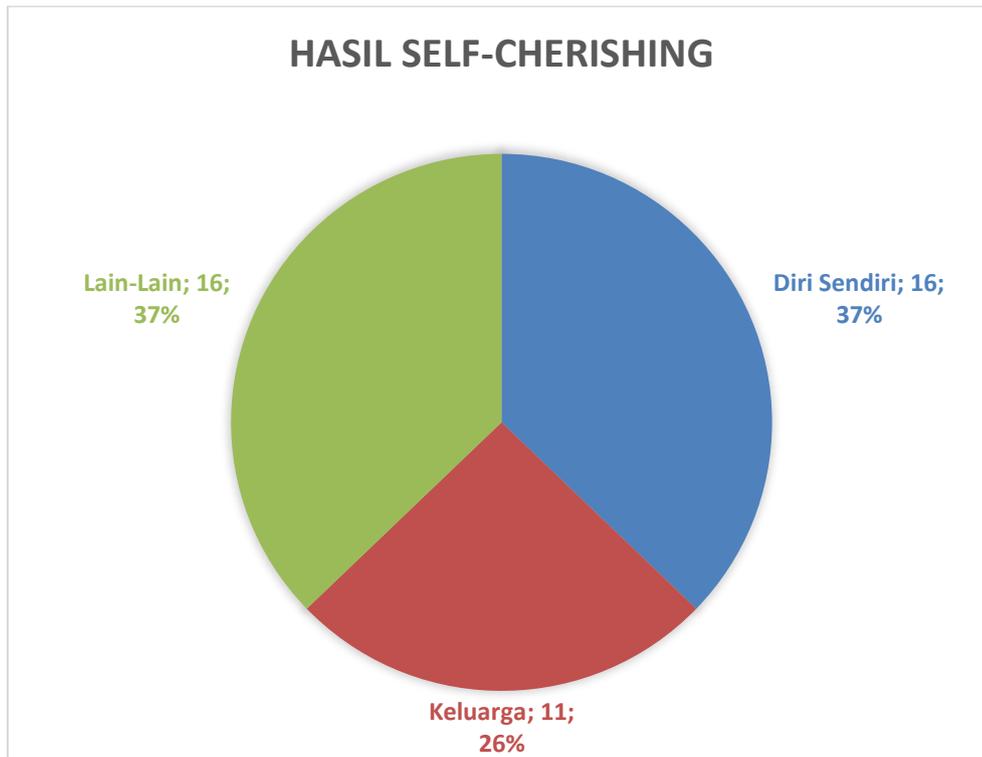
Diagram 1. Hasil Karya



Hasil karya diperoleh melalui data hasil karya “Dear Portrait Person”. Hasil karya dikelompokkan menjadi 3 kategori, 1) diri sendiri, 2) keluarga, 3) Lain-lain. Keluarga meliputi kedua orang tua, kakak dan adik, hingga keluarga lainnya. Sedangkan lain-lain yaitu seperti pasangan, sahabat dan orang lain yang dianggap berharga.

Berdasarkan bagan diatas, terdapat 23 mahasiswa yang menggambar dirinya sendiri dengan persentase 42%. Selanjutnya 13 mahasiswa yang menggambar keluarga seperti ayah, ibu, dan saudara kandung dengan persentase 24%. Terakhir terdapat 19 mahasiswa yang menggambar orang lain, seperti pasangan, sahabat dan artis dengan persentase 34%.

b. Hasil *Self-cherishing*
Diagram 2. Hasil *Self-cherishing*

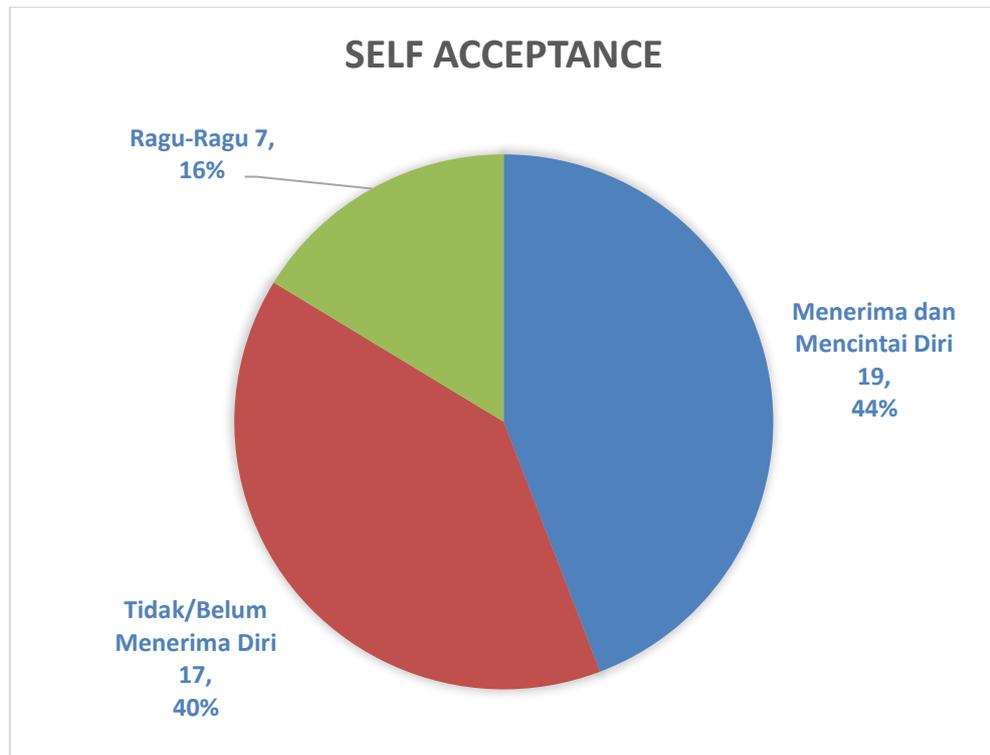


Hasil *self-cherishing* diperoleh melalui data hasil kuesioner. Berdasarkan bagan *self-cherishing* diatas, artinya mahasiswa mampu menghargai dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain. Kemampuan dalam menghargai diri yang positif dapat menghasilkan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan akan kemampuan diri, merasa berguna, dan merasa bahwa kehadirannya penting dalam dunia ini (Santari Hayus & Karmiyati, 2024). Terdapat 16 mahasiswa yang menggambar dirinya sendiri dengan persentase 37%. Mereka yang lebih tau tentang dirinya sendiri, sadar untuk menghargai, mencintai diri sendiri dan sadar bahwa kita akan selalu mengandalkan diri kita sendiri.

Selanjutnya 11 mahasiswa yang menggambar keluarga seperti ayah, ibu, dan saudara kandung dengan persentase 24%. Dapat diartikan bahwa mahasiswa mampu menerima dan menghormati bagaimana dirinya dikarenakan keberadaan keluarga yang digambar tersebut. Mahasiswa yang menggambar keluarga seperti ayah dan ibu direpresentasikan sebagai orang yang sangat dihormati, sosok panutan, kedekatan, menginspirasi, kebersamaan hingga tokoh "Hero" dalam hidupnya. Tidak hanya itu figur keluarga yang digambarkan juga sebagai bentuk penghargaan orang tersayang yang sudah meninggal untuk mengingat dan mengenang orang tersebut. Hingga sebagai orang berharga satu-satunya yang masih ada dan menemani mereka sepanjang hidupnya.

Terakhir terdapat 16 mahasiswa yang menggambar orang lain, seperti pasangan, sahabat dan artis dengan persentase 37%. Dapat diartikan bahwa mahasiswa yang memiliki pasangan merasakan diterima dan dihormati lebih oleh pasangannya daripada keluarga ataupun dirinya sendiri. Mereka juga menyebutkan bahwa orang yang digambar lebih penting daripada dirinya sendiri karena orang tersebut membuat nyaman, yang selalu ada dan lebih peduli. Namun bukan berarti mereka tidak mampu menerima dirinya sendiri namun karena pasangan mereka yang akhirnya bisa menerima dirinya sendiri. Sedangkan bagi yang menggambar publik figur dalam karyanya sama sekali tidak ada hubungannya dengan proses menerima dan menghargai diri sendiri dikarenakan tokoh tersebut hanya menarik dan menginspirasi dalam berkarya.

c. **Dokumen Hasil *Self-acceptance***
Diagram 3. Hasil *Self-acceptance*



Berdasarkan bagan *self-acceptance* diatas, artinya mahasiswa secara sadar mampu menerima dirinya sendiri secara penuh, utuh dan sebagaimana adanya. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mempersepsikan atau menilai dirinya secara positif serta mampu untuk menerima segala hal yang dimiliki, baik itu kelebihan maupun kekurangan (Septiana et al., 2022).

Sebanyak 19 mahasiswa yang menerima dan mencintai dirinya sendiri secara utuh dengan persentase 44%. Menerima berarti mengakui kekurangan, berdamai dengan diri dan mau untuk menjadi lebih baik kedepannya tanpa menghiraukan opini orang lain tentang diri kita. Menerima dan memperlakukan yang terbaik untuk dirinya sendiri.

Selanjutnya sebanyak 17 mahasiswa dengan persentase sebesar 40% yang tidak ataupun belum menerima diri mereka sendiri sebagai aspek self-love. Dikarenakan belum benar-benar menerima adanya kekurangan yang ada pada diri, tidak bisa mengapresiasi namun mereka sadar bahwa hal tersebut akan mempersulit mereka dalam menjalani hidup.

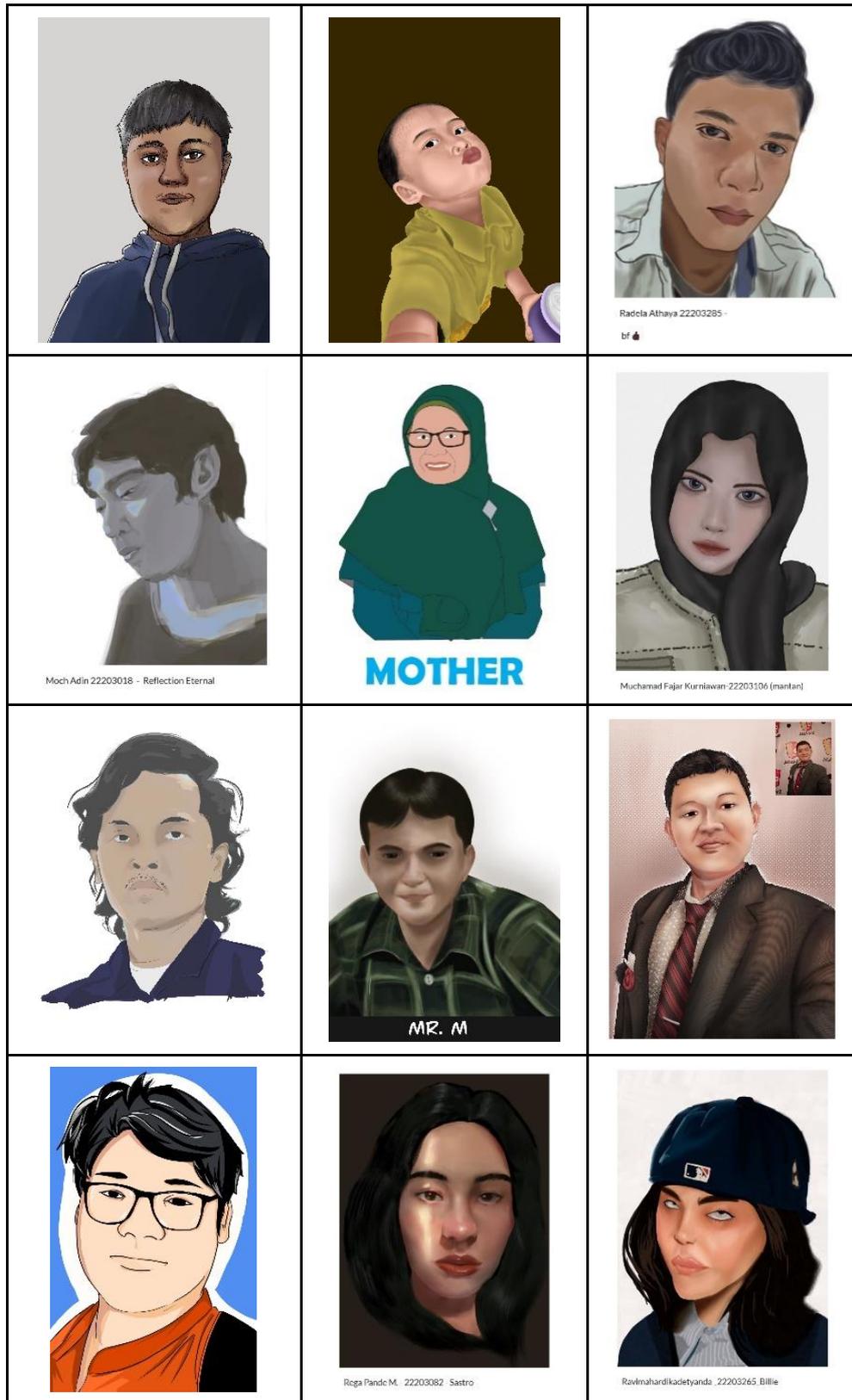
Terakhir terdapat 7 mahasiswa dengan persentase sebesar 16% yang menjawab dengan ragu-ragu. Dikarenakan menganggap *self-acceptance* dan self-love bukan prioritas dan akan dapat mengakibatkan hal negatif seperti, egois, juga serakah pada diri sendiri karena manusia tidak akan pernah merasa cukup. Terkadang berfikir ketidak mampuan untuk bersyukur namun orang lain dapat mempengaruhi cara berpikir manusia dalam menerima dirinya sendiri.

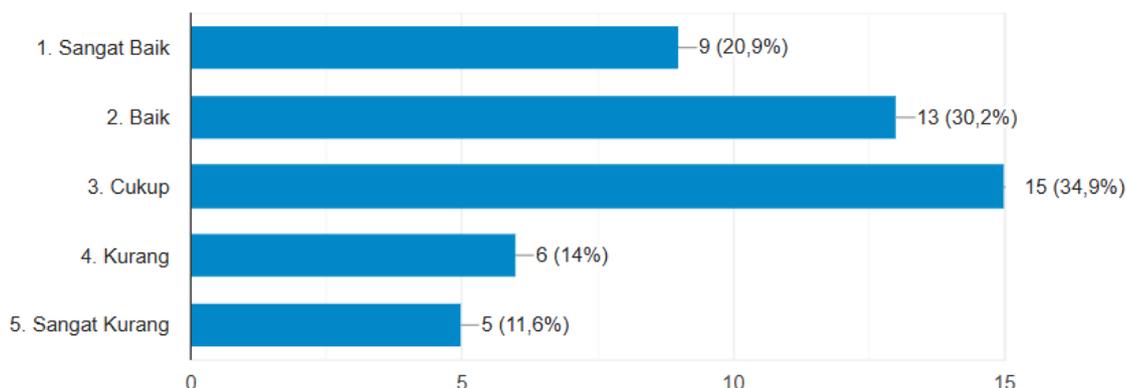
d. Hasil Gambar Ilustrasi “Dear Person Portrait”

Berikut terdapat sampel dari 55 hasil karya mahasiswa yang menggambar “Dear Person Portrait”. Sampel terdiri dari 6 hasil karya berdasarkan 3 kategori, yaitu 1) diri sendiri, 2) keluarga (meliputi orang tua, kakak, adik dan anggota keluarga lain, dan 3) lain-lain (meliputi pasangan, sahabat hingga orang lain/publik figur).

Tabel 1. Hasil Karya

Diri Sendiri	Keluarga	Lain-Lain
 <p data-bbox="389 1375 560 1391">Bagas Galang 22200088 - <i>enthelecty</i></p>		
 <p data-bbox="376 1774 655 1794">Achmad Faizul Hasyimi ,23203127/R, Graduation</p>		



e. Skala *Self-love*Diagram 3. Skala *Self-love*

Rentang skala penerapan *self-love* yang sudah dilakukan sebagai label untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa memahami dan melakukan aspek *self-cherishing* dan *self-acceptance* pada dirinya sendiri. Dapat dipahami bahwa mahasiswa menerapkan *self-love* pada diri mereka dengan kategori cukup yang mana ini masih mendominasi dengan sebanyak 15 mahasiswa dengan persentase tertinggi 34,9%. Artinya bahwa mahasiswa cukup mampu menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain.

Selanjutnya sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase 20,9% dengan kategori sangat baik dan 13 mahasiswa dengan persentase 30,2% dengan kategori baik dalam menerapkan *self-love*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain dengan baik. Karena mereka secara sadar untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri mereka apa adanya, mampu memahami dan berproses untuk menjadi lebih baik, dan mampu mengapresiasi agar lebih percaya diri.

Terakhir yaitu sebanyak 6 mahasiswa dengan persentase 14% dengan kategori kurang, dan 5 mahasiswa dengan persentase 11,6% dengan kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mampu dalam menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain. Karena mereka merasa bahwa belum benar-benar menerima dan memahami dirinya sendiri. Selain itu juga lebih penting mendahulukan orang lain daripada dirinya sendiri, merasa dirinya beban untuk orang lain, dan merasa orang lain lebih memahami mereka seperti keluarga dan pasangannya. Mereka beranggapan bahwa melihat orang yang disayangi berbahagia itu sudah cukup untuk mereka merasa bahagia.

4. Describing

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 3 hal yang dapat dideskripsikan.

1. Ilustrasi Sebagai Media

Sebagai bentuk media dalam mengekspresikan seni, ilustrasi dapat digunakan untuk menggambarkan pengalaman internal individu secara simbolis, maupun emosional. Selain itu ilustrasi mampu mengekspresikan pikiran, emosi, dan

identitasnya melalui gambar. Berdasarkan hasil penelitian fenomena self-love yang diamati, mahasiswa mampu mengekspresikan orang yang disayang melalui media ilustrasi. Hal ini juga dapat menambahkan pengalaman individu dalam mengamati karya ilustrasi yang dibuat, untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik.

2. Representasi *Self-Cherishing* dan *Self-Acceptance*

Representasi 2 komponen *self-love* yang dituangkan dalam sebuah karya ilustrasi. *Self-cherishing* dapat direpresentasikan melalui elemen-elemen visual yang mencerminkan penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, sementara *self-acceptance* dapat diwujudkan dalam simbol-simbol penghargaan atas nilai dan pencapaian pribadi.

3. Analisa Hasil Karya & Hasil Kuesioner

Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian ini yaitu mahasiswa menggambar dirinya sendiri dapat dinyatakan lebih tinggi memahami aspek *self-love* daripada yang menggambar orang lain. Namun berdasarkan hasil kuesioner, mereka yang menggambar diri sendiri pun belum tentu mereka sudah memahami aspek *self-love* dan komponennya. Secara keseluruhan berdasarkan fenomena yang diamati kesadaran mahasiswa dalam memahami komponen self-love dapat dikatakan baik secara visual melalui hasil ilustrasi "Dear Portrait Person". Namun dalam kenyataan di kehidupan sehari-hari masih dapat dikatakan cukup hingga cenderung kurang dalam menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menggambar dirinya sendiri dapat dinyatakan lebih tinggi memahami aspek self-love daripada yang menggambar orang lain. Melalui fenomena yang diamati kesadaran mahasiswa dalam memahami komponen self-love dapat dikatakan baik secara visual melalui hasil ilustrasi. Kenyataannya dalam kehidupan sehari-hari tingkatan self-love mahasiswa masih dapat dikatakan cukup hingga cenderung kurang dalam menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain.

Sehingga peran ilustrasi bukan hanya alat estetika, tetapi juga sebagai media yang dapat digunakan untuk introspeksi yang mendalam. Dalam proses mengenal diri, media ilustrasi memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi, memahami identitas, dan mengenali keberadaan dirinya dengan baik. Elemen visual yang kaya dan sifatnya yang personal, ilustrasi menjadi ruang yang aman dan kreatif untuk refleksi dan pengembangan diri. Media ilustrasi juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengekspresikan diri sebagai bentuk self-love melalui menggambar diri sendiri. Self-love berdasarkan 2 komponen yaitu *self-cherishing* dan *self-acceptance* dimana individu mampu menerima, menghargai, menghormati dan menganggap dirinya sendiri lebih penting daripada orang lain dan diwujudkan dalam sebuah karya ilustrasi. Dengan menanamkan self-love dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri, meningkatkan kesejahteraan, dan menjalani hidup dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S. K. (2024). Applications Of Positive Psychology In Daily Life. *BRIDGING DISCIPLINES: EXPLORING MULTIDISCIPLINARY RESEARCH FRONTIERS*, 87–95. <https://doi.org/10.25215/9358096381.10>
- Greening, N. (2019). Phenomenological Research Methodology. *Scientific Research Journal*, VII(V). <https://doi.org/10.31364/scirj/v7.i5.2019.p0519656>
- Jansen, P. (2017). Several ways for the development of emotional well-being and self-love in schools. In *International Journal of Advancement in Education and Social Sciences (IJAESS): Vol. Vol.5, No.2* (pp. 8–12). <https://www.researchgate.net/publication/323857700>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention-a systematic review. In *Behavioral Sciences* (Vol. 8, Issue 2). MDPI Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative Data Analysis. In *Technical Communication Quarterly* (Issue 1). SAGE Publications, Inc.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. In *Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 16, pp. 2961–2975). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Nender, E. W. A., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2013). Penerimaan Diri Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal ASSERTIVE*, Vol.1, No.1, 10–18.
- Santari Hayus, Z., & Karmiyati, D. (2024). Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi Pada Mahasiswa Akhir :Tinjauan Pustaka. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(10). <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- Septiana, A. C., Muhid, A., Program, S., Psikologi, U., Islam, N., Sunan, A., & Surabaya, I. (2022). EFEKTIVITAS MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE REMAJA BROKEN HOME: LITERATURE REVIEW. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Wu, Z. (2024). An Exploration Of The Practice Of Mental Education For Higher Vocational Students From The Perspective Of Life Education. *Trends in Social Sciences and Humanities Research*, 2(5). <https://doi.org/10.61784/tsshr3045>
- Xue, L. M., Huang, X. T., Wu, N., & Yue, T. (2021). A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585719>