

# Analisis Konten Pesan Penerimaan Diri @chriseldamd dalam Reels Instagram

Noor Afy Shovmayanti<sup>1\*</sup>, Faizah Khotimatul Husna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: noorafyshov@gmail.com<sup>1\*</sup>

## Abstract

*Social media are currently the most widely used platform by several segments of society. One of the goals of using social media is to express oneself. Reels on Instagram are considered interesting because we can create interesting and immersive videos in them. Users can creatively express stories, create educational content, and help promote businesses. This research aims to analyze text messages from the @chriseldamd account with the caption "Crying without sound. Speak in writing, Stare meaningfully," which was watched by more than 17,000 viewers, 889,000 likes, and as many as 8,000 comments. The video reels show how Selda is in the process of accepting her condition and loving herself completely. The method used is descriptive qualitative. The results obtained from this study are the messages formed in the content implying that self-acceptance is built from the formation of self-concept to accept one's strengths and weaknesses fully.*

**Keyword:** Content Analysis, Media Social, Reels, Confidence, Self-Concept.

## Abstrak

*Media sosial saat ini merupakan platform yang paling banyak digunakan beberapa segmen masyarakat. Salah satu tujuan penggunaan media sosial adalah cara untuk mengekspresikan diri. Reels di Instagram dianggap menarik karena di dalamnya kita dapat membuat video yang menarik dan imersif. Pengguna secara kreatif dapat mengekspresikan cerita, membuat konten edukasi, dan membantu mempromosikan bisnis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pesan teks dari akun @chriseldamd dengan caption "Menangis tanpa suara. Bicara dalam tulisan, Menatap penuh arti" yang ditonton lebih dari 17.000 viewers, 889.000 likes, dan komen sebanyak 8.000-an. Video reels tersebut menunjukkan bagaimana Selda berproses untuk menerima kondisi dirinya dan mencintai diri seutuhnya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah pesan yang dibentuk dalam konten tersebut menyiratkan bahwa proses penerimaan diri dibangun dari pembentukan konsep diri untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri seutuhnya.*

**Kata Kunci:** Analisis Konten, Media Sosial, Reels, Percaya Diri, Konsep Diri.

## 1. Pendahuluan

Masyarakat modern saat ini tidak terlepas dari platform media online, baik itu media social ataupun aplikasionline lainnya. Disadari atau tidak, media dengan segala kontennya menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Salah satunya adalah Instagram, berdasarkan data Napoleon Cat, jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai 97,38 juta orang pada Oktober 2022 (DataIndonesia.id). Media sosial telah merubah banyak hal, cara berkomunikasi, gaya hidup, cara pandang terhadap sesuatu dan masih banyak lagi.

Media sosial disisi lain juga memberikan pengaruh positif salah satunya adalah realita yang terjadi pada postingan @chriseldamd pada tanggal 21 September 2022 yang telah mencapai jumlah like sebanyak 889.000-an dan komen sebanyak 8.000-an yang ditonton lebih dari 17.1 juta viewer. Hal tersebut jarang terjadi karena yang bersangkutan bukan public figure. Fenomena ini muncul dari reaksi netizen yang mempunyai persepsi yang sama mengenai isu yang diangkat. Selda merupakan sapaan pengguna, adalah seorang wanita dengan kondisi spesial. Terlahir dengan tumor kelenjar getah bening sejak kecil, selda tumbuh dengan rasa ketidakpercayaan diri. Karena kondisi fisik yang berbeda dengan orang pada umumnya. Selda telah menjalani serangkaian pengobatan, diantaranya operasi sebanyak 2 kali di Jakarta dan kemo di Penang. Tentu tidak mudah bagi selda berjuang dengan insecurity. Melalui postingan reels dengan caption "Menangis tanpa suara. Bicara dalam tulisan. Menatap dalam penuh arti. Aku cinta diriku karena yang mengerti gelombang pikiranku ini hanya untuk diriku sendiri" berisi tentang proses penerimaan diri untuk mencintai diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Perjalanan pribadi dalam menemukan makna kecantikan, selda termotivasi dengan lagunya Yura Yunita yang berjudul Dunia Tipu-tipu. Melalui lagu tersebut selda membangun sebuah konsep mengenai penerimaan dirinya melalui sebuah tulisan yang diunggah melalui media sosial instagram berupa video reels berdurasi 60 detik. Isi dari tulisan tersebut mengungkapkan proses penerimaan dirinya. Dari beberapa deskripsi tersebut fenomena ini begitu menarik sehingga layak untuk dikaji lebih dalam menggunakan analisis konten. Berdasarkan sejumlah data diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam untuk menganalisis konten berupa teks yang dituliskan selda dalam video reels tersebut. Saat ini akun @chirseldamd berganti menjadi @selda.dayana. Konten tersebut berisikan tentang pesan yang penuh dengan makna, disampaikan melalui bahasa tertulis. Penyampaian pesan dalam komunikasi melalui konten digital yang dibuat menarik dengan background mendukung.

Komunikasi tidak bisa dianggap sebagai pesan terpisah yang diwujudkan dalam bentuk tulisan dan ucapan, melainkan suatu alur interaksi sehingga muncul definisi analisis konten yang dikemukakan oleh Budd, Thorpe, dan Donahw (1967), menurut mereka, analisis konten adalah suatu tehnik yang sistematis untuk menganalisis makna pesan dan cara pengungkapan pesan. Penganalisis tidak hanya tertarik pada pesan itu sendiri, tetapi pada hal-hal yang lebih luas, yakni proses dan dampak komunikasi. Definisi tersebut menunjukkan tujuan utama analisis konten adalah membuat inferensi, peneliti tidak mungkin memahami dampak komunikasi tanpa membuat inferensi. Analisis konten selalu melibatkan kegiatan menghubungkan atau membandingkan penemuan dengan beberapa kriteria atau teori. Menurut Carney (1980) persyaratan ini memunculkan definisi berikutnya, yaitu suatu tehnik untuk membuat inferensi dengan mengidentifikasi karakteristik khusus secara objektif dan sistematis [1].

## 2. Metode

Riset ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan dipaparkan secara deskriptif. Metode yang digunakan merupakan analisis konten kualitatif yang secara kontekstual diinterpretasikan sebagai analisis deduktif atau terarah (*directed content analysis*) yang bertujuan untuk memaknai secara komprehensif konten yang diteliti dengan titik fokus pada makna kunci atau esensial yang koheren dengan pernyataan, tujuan dan kerangka konsep penelitian [2]

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan data capture yang berisi konten dari akun @chirseldamd [14]. Konten yang diteliti berjumlah 11 slide potongan video reels instagram yang diunggah @chirseldamd pada tanggal 21 September 2022. Sumber utama data diperoleh dari laman Instagram akun pribadi @chirseldamd yang berganti penamaan menjadi @selda.dayana dan ditunjang dengan studi literatur yang relevan melalui tayangan video wawancara yang diunggah di Youtube, hal demikian dilakukan untuk memberikan wawasan yang menyeluruh terkait penelitian. Seluruh slide konten adalah unit analisis penelitian, yakni berupa teks. Analisis kualitatif atas teks tersebut diharapkan memberikan konteks yang relevan untuk menguraikan makna penerimaan diri. Data yang dianalisis merupakan konten teks yang ditulis pengguna sebagai ungkapan dan dukungan dalam proses penerimaan diri. Seluruh konten slide video reels adalah unit analisis penelitian yang dibagi kedalam dua subunit yakni teks dan nonteks (gambar digital). *Caption, likes*, dan komentar difungsikan sebagai metadata saja.

Kelebihan analisis konten terletak pada inconspicuous data yang diteliti, logika dan kategori data tidak diatur lebih dulu oleh peneliti, dan sensitif terhadap konteks. Adapun sebuah penelitian pasti memiliki kekurangan atau keterbatasannya, yaitu terletak pada inferensi berdasarkan kemungkinan dan tak memungkinkan deduksi ilmiah normal. Perhitungan unit-unit yang dapat dilakukan secara mudah dapat menghasilkan temuan yang kurang bermakna. Pada hakikatnya analisis konten termasuk jenis penelitian kualitatif, untuk menyelidiki konten (isi dan makna) komunikasi [1].

Analisis kualitatif atas konten reels tersebut diharapkan dapat memberikan konteks yang relevan untuk menguraikan makna kisah atau cerita serta kompetensi literasi digital dalam issue insecurity. Secara spesifik, untuk menemukan pemaknaan dilakukan adaptasi terhadap pemaknaan konotatif dan denotatif. Makna denotatif dimaknai dengan makna tersurat yang langsung dapat dipahami secara eksplisit dalam hal ini teks dalam konten reels @chirseldamd. Sedangkan makna konotatif merupakan makna implisit yang didapatkan secara mendalam,

tersembunyi, dan berlatar belakang yaitu perjalanan hidup yang melatarbelakangi dibuatnya konten tersebut. Dua level pemaknaan yang diulas secara konstruktif dan berkesinambungan agar menghasilkan keutuhan makna.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan dan minat peneliti turut menentukan konteks data yang dijadikan dasar untuk membuat inferensi. Itulah sebabnya peneliti perlu memiliki kemampuan tentang asal data, serta membuat asumsi tentang interaksi data dan lingkungannya. Peneliti harus memahami alam ini bersifat tidak tetap dan da nada hubungan antar variabel yang bersifat tetap atau pasti.

Pada Gambar 1 dibawah berisikan tentang perkenalan diri pengguna akun @chriseldamd, *Hi, Aku Selda*. Pengguna akun menyapa netizen dan memperkenalkan dirinya dengan sapaan Selda. Selda merupakan seorang *digital creator* yang tinggal di Ibukota Jakarta, berasal dari sebuah kota di pulau Kalimantan. Selda juga aktif dalam keterlibatan penyandang disabilitas, terlihat dari beberapa postingan terkait dengan aktivitasnya dalam merayakan ketidaksempurnaan dengan cara bersyukur. Selda terlahir dengan tumor getah bening telah melakukan beberapa rangkaian tindakan perawatan, diantaranya dua kali operasi di Jakarta, dan radiasi pada tahun 2019 di Penang.

**Gambar 1.** Perkenalan Diri Selda



Pengungkapan dirinya yang dulunya tumbuh sebagai perempuan yang tidak percaya diri, karena terlahir dengan kelainan getah bening, mengupayakan berbagai bentuk pengobatan, akan tetapi tumor kelenjar getah bening tetap berada dalam tubuhnya hingga sekarang. Sejak kecil tidak percaya diri karena sering diejek oleh teman-temannya hal ini Nampak pada tangkapam layer pada Gambar 2 dibawah ini.



**Gambar 2.** Pengungkapan Diri

*Insecure* dalam bahasa Inggris berarti kurang percaya diri. Begitupun Selda yang merasa kurang percaya diri karena fisiknya terlihat berbeda akibat tumor yang diderita. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oentarto et.al [3] hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian yang pernah merasakan *insecure* lebih dominan berjenis kelamin perempuan. Faktor-faktor yang menyebabkan mengalami *insecure* diantaranya adalah saat sedang berinteraksi dengan orang lain atau teman yang membuat individu selalu memikirkan hal-hal atau kata-kata dari oranglain sehingga merasa tidak percaya diri. Salah satu cara subjek mengatasi insecure lebih dominan melakukan hal-hal positif atau menyibukkan diri. Penelitian diatas juga memaparkan dampak dari insecure adalah menurunnya tingkat kepercayaan diri pada individu. Serupa dengan yang dialami oleh Selda, karena ketika berinteraksi dengan orang lain, Selda menghadapi banyak orang yang merasa tidak biasa dengan kondisi fisiknya. Kejadian yang berlangsung lama sehingga membuat Selda merasa tidak percaya diri.

Banyak hal sudah dilalui Selda, diujung usaha dan keinginannya untuk sembuh untuk bisa seperti orang pada umumnya, ingin diterima di lingkungan dan pekerjaan akhirnya membuat Selda harus berpasrah pada kenyataan. Belajar menerima dan mensyukuri yang telah diberikan Tuhan kepadanya. Pada Gambar ke 3, pengguna akun megungkapkan rasa malu dan kecewa terhadap dirinya sendiri. Malu merupakan perasaan sangat tidak enak hati (hina, rendah, dan sebagainya) karena berbuat sesuatu yang kurang baik (kurang benar, berbeda dengan kebiasaan, mempunyai cacat atau kekurangan, dan sebagainya). Kecewa adalah perasaan kecil hati, tidak senang, dan tidak puas karena telah dipenjarakan [4]. Ungkapan malu dan kecewa pada diriku sendiri merupakan ungkapan dari pengguna akun akan kekurangan yang dia miliki, dan tidak bisa berdaya mendapatkan kesempatan layak seperti orang pada umumnya tertuang dalam tulisan pada tangkapan layar di Gambar 3.



**Gambar 3.** Malu dan Kecewa

Selain merasa kurang percaya diri, Selda menganggap dirinya tidak menarik dan tidak punya bakat. Menarik secara fisik seringkali dikonstruksikan wanita bertubuh tinggi, langsing, putih, berparas menawan yang sering dimunculkan dalam narasi iklan produk kecantikan. Sempat ditolak kerja karena penampilannya, Selda berusaha melatih diri dan suasana hati, berdoa, sampai akhirnya mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya. Hal ini tersurat di dalam salah satu konten yang ada di akunnya yang di unggah pada tanggal 16 September 2022 di Instagram. Bakat adalah kemampuan yang merupakan sesuatu yang melekat (*inherent*) dalam diri seseorang [5]. Bakat memiliki tiga arti yaitu *achievement* (kemampuan aktual), *capacity* (kemampuan potensial), dan *aptitude* (sifat dan kualitas). Bakat adalah kemampuan dasar seseorang untuk belajar dalam tempo yang relative pendek dibandingkan orang lain, akan tetapi hasilnya justru

lebih baik. Bakat merupakan potensi yang dimiliki oleh seseorang sebagai bawaan sejak lahir. Dengan kondisi yang membentuknya, Selda menganggap dirinya tidak mempunyai potensi atau kemampuan yang dimiliki sejak lahir dan selama dia bertumbuh [15]. Hal ini termanifestasi pada tulisan Gambar 4.



**Gambar 4.** Perasaan tidak diterima

Salah satu makna dari kata 'definisi' dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kata, frasa, atau kalimat yang mengungkapkan makna, keterangan atau ciri utama dari orang, benda, proses, atau aktivitas, dan batasan. Dalam kalimat 'Sampai akhirnya aku punya definisi' ini dapat diartikan sebagai sebuah proses refleksi setelah ketidakpercayaan diri yang dialaminya, Selda dapat menemukan makna lain dari menarik diluar dari makna menarik yang selama ini dipercayai banyak orang. Pada Gambar 5 Selda mengungkapkan sebuah penemuan jati diri atau definisi dalam perjalanannya yang dituangkan dalam narasi seperti tangkapan layar dibawah ini.



**Gambar 5.** Punya definisi

Kata-kata pada tangkapan layar (Gambar 6) dibawah merupakan sebuah penegasan tentang pemaknaan kembali dan pengukuran secara subyektif dari kata 'menarik', 'cantik' dan 'bahagia'. Menurut Wolf (2002) dalam Shuffa [6] mengatakan bahwa masyarakat mengkonstruksi citra perempuan "cantik" sebagaimana model di media-media massa. Karakteristik perempuan "cantik" menjadi objektif karena masyarakat menganggap perempuan cantik haruslah memiliki

bentuk tubuh ideal seperti model iklan dan sosial media. Sedangkan ukuran kebahagiaan selain dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bersifat obyektif, juga sangat bergantung pada ukuran subjektif berupa penilaian tingkat kepuasan terkait kondisi objektif pada aspek kehidupan tersebut [7].



**Gambar 6.** Menarikku, cantikku, kebahagiaanku

Pada slide ini (Gambar 7) Selda menceritakan cara untuk keluar dari ketidakpercayaan-dirinya, yaitu dengan membangun *selfcare*. Menurut Pincus [8] *self-care* sebagai sebuah upaya yang dilakukan untuk memperoleh kesejahteraan diri dengan cara memperbanyak pencapaian positif dalam hidup dibanding pencapaian negatif. Tujuan dari *selfcare* yang diungkapkan Selda adalah untuk menuju kondisi *selflove*. Istilah *selflove* sendiri merujuk pada keadaan menerima secara utuh tubuh, pikiran dan hati serta ingin selalu menjadi yang terbaik bagi diri [9].



**Gambar 7.** Membangun *selfcare* menjadi *selflove*

Pada tangkapan layar dibawah yaitu Gambar 8 ini selda mencoba membuat sebuah interaksi dengan khalayak Instagram. Khususnya yang melihat reels yang dia buat. Siapapun itu, dalam kondisi apapun mereka saat melihat postingan selda berharap sebuah kebaikan mengalir melalui rangkaian teks yang dia sampaikan melalui postingannya tersebut. Mengajak pengguna media

sosial Instagram ikut dapat merasakan gejolak emosi yang disampaikan melalui teks yang dituliskan.



**Gambar 8.** Buat kamu yang membaca tulisan ini

Selda mengingatkan pengguna yang melihat postingannya agar menghargai diri sendiri. Setiap pribadi yang dihadirkan di muka bumi ini berharga dan bermakna. Tuhan pasti menciptakan makhluk dengan sempurna. Oleh sebab itu, kita harus selalu sadar diri, bahwa kita berharga dan kita sempurna. Layak untuk memberdayakan diri dan berkontribusi. Perasaan berharga (*felling of worth*) yaitu perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu [10]. Sedangkan manusia sempurna adalah lokus penampakan diri Tuhan yang paling sempurna. Manusia sempurna menyerap semua nama dan sifat Tuhan secara sempurna dan seimbang [11]. Dari literasi dbawah (Gambar 9) dapat disimpulkan perasaan berharga dan sempurna dibangun melalui latar belakang berprosesnya individu, juga perasaan seimbang yang ada didalam diri seseorang dengan mampu memaknai sifat Tuhan.



**Gambar 9.** Kamu berharga, kamu sempurna

Setiap luka batin yang tergores selama perjalanan hidup, perlahan akan sembuh. Diri mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan luka itu sendiri. Mengingat luka batin adalah masalah yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Melalui penyembuhan luka batin maka kedamaian yang hilang itu dapat diperoleh kembali. Penyembuhan luka batin salah satunya dapat dilakukan dengan memaafkan hal yang membuat kita terluka [12]. Segala tangis dan kesah yang menemani juga akan berhenti. Berganti dengan tawa dan bahagia.



**Gambar 10.** Luka batin

Di slide terakhir selda menuliskan 'Bersyukurlah' bahwa apapun kondisi yang dialami kita sebagai manusia harus tetap bersyukur dengan apa yang diberikan oleh sang pemilik kehidupan Allah SWT. Terkadang kita membutuhkan kondisi tertentu untuk merasa bersyukur, kondisi istimewa yang mendorong kita bersyukur adalah kondisi dimana kita merasakan betapa nikmat itu sangat istimewa, sangat diharapkan. Hal ini serupa tertuang dalam Q.S Al-Baqarah 152 "*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.*" Maka sesungguhnya ketika bersyukur, dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Selda mengajak pengguna untuk menerima dan berbaik sangka kepada Tuhan dengan semua potensi yang dimiliki, bersyukur atas semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Kekurangan fisik bukan penyebab untuk berdaya dan berguna [13]. Syukur merupakan kewajiban kita sebagai makhluk atas semua nikmat dan karunia Allah. Apapun kondisi saat ini pasti ada kebaikan yang menyertinya.



**Gambar 11.** Bersyukurlah



### 3.1. Hasil

Analisis konten memerlukan bukti untuk mendukung hasil yang valid, dalam penelitian menggunakan bukti teks yang ada dalam konten Instagram. Penelitian ini juga menyatakan bukti dengan cukup jelas dan spesifik sehingga memungkinkan dilakukan validasi penelitian. Analisis konten yang dilakukan untuk menggali makna tekstual yang ada dalam konten @chiseldamd yang telah dilihat puluhan juta *viewers*. Analisis konten reels Instagram yang dibahas berisikan tentang teks yang ditulis oleh pengguna, dengan makna, maksud dan tujuan yang melatarbelakangi dibuatnya konten tersebut. Melalui hasil penelaahan, pengguna yang terlahir berbeda kondisi secara fisiknya sejak lahir yang diakibatkan tumor kelenjar getah bening merasa rendah diri, karena diejek oleh teman-teman dan dianggap tidak mampu melakukan pekerjaan karena kondisi fisiknya yang berbeda. Pengguna sudah mengupayakan kesembuhan penyakitnya tetapi hasilnya tidak seperti yang diharapkan. Pengguna mencoba berdamai dengan kondisi fisik dan luka batin yang dia rasakan dengan melepaskan dan memaafkan. Seiring perjalanan, pengguna menerima takdir yang diberikan, dan mensyukuri ketidaksempurnaan dirinya. Hal ini membuat pengguna merasa mencintai diri seutuhnya. Pengguna juga mengajak *viewers* untuk selalu menyadari bahwa setiap diri berharga dan bermakna dengan cara bersyukur, karena setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan pasti ada kebaikan didalamnya.

### 4. Kesimpulan

Dari analisis diatas dapat ditarik kesimpulan diantaranya adalah penerimaan diri dimulai dari kesadaran mengenal lebih dalam tentang diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri secara utuh. Di samping itu dalam pesan ini terdapat ajakan kepada khalayak untuk menghargai diri sendiri dan mensyukuri apa yang diberikan kepadanya. Karena pada dasarnya manusia diciptakan sempurna. Setiap individu membangun konsep diri yang memfokuskan pada perspektif diri sendiri, bukan pada pendapat orang lain.

### Daftar Pustaka

- [1] Zuchdi, et.al. Analisis Konten, Etnografi & Grounded Theory dan Hermeneutika dalam Penelitian. Bumi Aksara. Jakarta. 2019
- [2] Monggilo ZMZ. Analisis Konten Kualitatif Hoaks dan Literasi Digital dalam @komikfunday. Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi [Online]. 2020 May;9(1):1-18. <https://doi.org/10.14710/interaksi.9.1.1-18>.
- [3] Oentarto et.al. Cara mengubah Insecure dengan Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan menggunakan teknik Cognitive Behavior Modification (CBM). <https://europepmc.org/article/ppr/ppr324036>. 2022
- [4] KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). di akses pada 10 Desember. 2022. <https://kbbi.web.id/didik>
- [5] Anggraini IA, et.al. Mengidentifikasi Minat Bakat Siswa Sejak Usia Dini di SD Adiwiyata. islamika [Internet]. 31Jan.2020 [cited 18Dec.2022];2(1):161-9. Available from: <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/islamika/article/view/570>
- [6] Shuffa, Asla Zahriya. Citra Perempuan dalam Film *To The Bone* Karya Marti Noxon: Kajian Mitos Kecantikan. Jurnal BAPALA. 2018. Vol. 5 No. 2, 1-24
- [7] Pamungkas, Bambang. "Kebahagiaan Penduduk di Provinsi Jawa Barat." Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Sunan Gunung Djati Bandung, vol. 9, no. 1, 2019, pp. 188-197, doi:10.15575/jispo.v9i1.4151.
- [8] Fauza, et.al. Implikasi Self-Care untuk Psychological Well-Being Pada Professional Helper. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 2022. Vol 6, No. 2, 105-115. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67155>
- [9] Miftahurrezki & M. Syukron Anshori. Analisis Makna Pesan Motivasi Dalam Lirik Lagu Kpop *Bts Answer: Love Myself*. Jurnal Kaganga Komunika. 2021. Vol.3 No. 1, 69-81
- [10] Ahmad H, Oktaviani Y. Pengaruh Teknik *Self Instruction* terhadap Harga Diri pada Siswa Kelas XI di smk negeri 1 lingsar kabupaten lombok barat. Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling. 2019 Dec 24;4(2).
- [11] Saudah dan Nusyirwan. Konsep Manusia Sempurna. Vol 14, No 2 Jurnal Filsafat, Jilid37, 2017 Nomor2 hal 185-191 <https://doi.org/10.22146/jf.31332>
- [12] Siregar, Christian. "Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan." Humaniora Binus, vol. 3, no. 2, 2012, pp. 581-592. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3402>

- [13] Husna, Aura. Kaya dengan Bersyukur (Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah). 2013 Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- [14] Randisa, Aziz & Nurmandi, Achmad. Analisis Konten Media Sosial Twitter Sarana Pendidikan di Indonesia Study Kasus Ruang Guru. Jurnal Ilmiah Tata Sejuta STIA Mataram. 2022 6. 291-601. 10.32666/tatasejuta.v6i2.135. <https://doi.org/10.32666/tatasejuta.v6i2.135>
- [15] Lena IM, Anggraini IA, Utami WD, Rahma SB. Analisis minat dan bakat peserta didik terhadap pembelajaran. Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar. 2020 Jun 30;7(1):23-8.