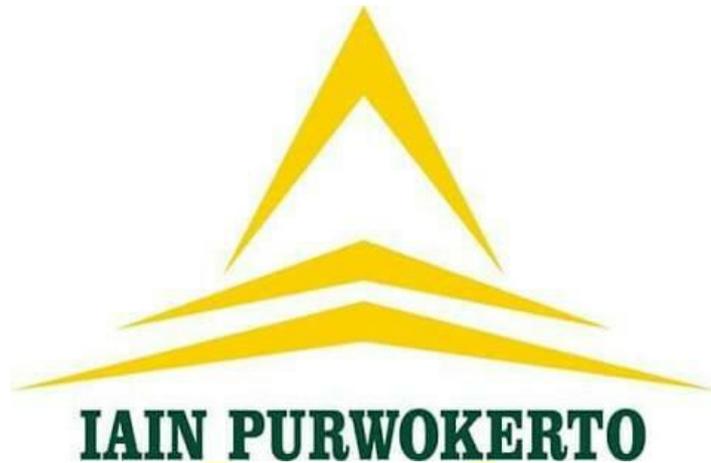


**KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM KONTEN YOUTUBE
ANALISA CHANNEL: SELF LOVE DAY 1-7
(ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S. Sos)**

**Oleh:
SEPTIANA SOFKHATIN
NIM. 1717102086**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Septiana Sofkhatin

Nim : 1717102086

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Prodi : Komunikasi Penyiaran Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul “Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Channel: Self Love Day1-7 (Analisis Hermeneutika Gadamer)”, secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini, di beri tanda Citas dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti ada pernyataan saya yang keliru, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 30 Juni 2021

Saya yang menyatakan



Septiana Sofkhatin

1717102086

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM KONTEN YOUTUBE ANALISA
CHANNEL: SELF LOVE DAY 1-7 (ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER)**

yang disusun oleh Saudara: **Septiana Sofkhatin**, NIM. **1717102086**, Program Studi **Komunikasi Penyiaran Islam**, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **14 Juli 2021**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,



Muridan, M.Ag.

NIP 19740718 200501 1 006

Sekretaris Sidang/Penguji II,



Arsam, M.S.I.

NIP 19780812 200901 1 011

Penguji Utama,



Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag.

NIP 19740310 199803 2 002

IAIN PURWOKERTO

Mengesahkan,

Tanggal 19 Juli 2021

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.

NIP 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth:

Dekan Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari Septiana Sofkhatin NIM 1717102086 yang berjudul:

**Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Channel: Self Love
Day 1-7 (Analisis Hermeneutika Gadamer)**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat di ajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Purwokerto, 30 Juni 2021

Pembimbing



Muridan, M. Ag

NIP: 197407182005011006

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tertanggal 22 Januari 1998 No: 158/1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	Sa	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	H	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	ta'	T	te (dengan titik di bawah)
ظ	za'	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	Ain	'	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Waw	W	We
هـ	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

Vokasi Panjang

1	Fathah + Alif	Ditulis	Ā
	جا هلية	Ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
2	Fathah + ya' mati	Ditulis	Ā
	تنسى	Ditulis	<i>Tansā</i>
3	Kasrah + ya' mati	Ditulis	Ī
	كريم	Ditulis	<i>Karīm</i>
4	Dammah	Ditulis	Ū
	فروض	Ditulis	<i>furūd'</i>

Vokasi Rangkap

1	Fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
	بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2	Fathah + wawu mati	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

Vokasi Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

انتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyah* maka ditulis dengan huruf “l”

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf “l”nya

السماء	Ditulis	<i>As-samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-syams</i>

Penulisan kata-kata dalam rangkain kalimat

ذوى الفرض	Ditulis	<i>Zawi al-furūd'</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

LAIN PURWOKERTO

**KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM KONTEN YOUTUBE ANALISA
CHANNEL: SELF LOVE DAY 1-7
(ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER)**

**Septiana Sofkhatin
NIM. 1717102086**

ABSTRAK

Komunikasi menjadi kunci kehidupan sosial yang menentukan terjalannya kehidupan bersama. Saat terjadinya komunikasi, komunikator mengharapkan agar komunikasi menerima pesannya dengan baik. Oleh karena itu pengertian komunikasi persuasif yaitu suatu proses komunikasi yang didalamnya terdapat usaha meyakinkan orang lain dengan cara membujuk tanpa memaksanya agar publiknya berbuat dan bertingkah laku seperti yang diharapkan komunikator.

Youtube menjadi media dalam mempersuasi masyarakat melalui berbagai konten yang disajikan, salah satunya Analisa Channel. Analisa Widyaningrum sebagai pemilik konten menyuguhkan konten tentang psikologi dan manusia. Melalui bidang keilmuan psikologinya, Analisa mengajak masyarakat mempelajari ilmu kesehatan mental, seperti self love. Skripsi ini menggunakan teori hermeneutika Hans Georg Gadamer. Dengan teori hermeneutika ini maka akan di cari bentuk-bentuk self love melalui historis, dialektika/dialog, dan teori penerapan (application).

Jenis penelitian pada skripsi ini adalah penelitian literer dengan pendekatan hermeneutik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel Self Love Day 1-7 milik Analisa Widyaningrum.

Hasil penelitian ini menunjukkan di dalam teks di temukan bentuk self love yaitu cinta kepada Allah SWT, memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak iri dengan apa yang orang lain punya, semangat bekerja, sabar dan syukur, berpikir positif, serta ikhlas. Bentuk-bentuk self love tersebut disampaikan oleh Analisa dengan penyampaian yang bersifat persuasif, melalui kesempatan yang diberikan Analisa kepada penonton untuk mencoba tips-tips yang diberikannya.

Kata Kunci : Komunikasi, Analisa Channel, Hermeneutik, Self Love

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (ال عمران: ٩٣١)

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.”
(Q.S Ali Imran: 139)



IAIN PURWOKERTO

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat dan karunianya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orangtua penulis, Bapak Asrori dan Ibu Chayatun yang selalu mengiringi langkah penulis dengan kasih sayang dan untaian do'a-do'a yang tak pernah putus.
2. Kakakku Fitriyah Efi Susanti dan Muhamad Ilham Ashari, serta Adikku Tri Bagus Pamungkas yang senantiasa mendukung, menyemangati, dan menemani penulis dalam pembuatan skripsi.
3. Teman-temanku Imam Baehaqi, Ulfiatul Mu'alimah, Etika Khoerina, Weni Cahyaningsih, Rizki Ramadhana yang selalu menjadi penghibur dan penyemangat di sela-sela menulis skripsi.
4. Teman-teman yang di kampus maupun teman-teman di pondok yang selalu memberikan dukungan serta motivasi.
5. Almamater IAIN Purwokerto sebagai tempat menuntut ilmu serta mempertemukan penulis dengan teman-teman.

IAIN PURWOKERTO

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Chanel: Self Love Day 1-7 (Analisis Hermeneutika Gadamer). Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, semangat, dan saran dari banyak pihak. Dalam kesempatan kali ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang ditujukan kepada:

1. Dr. H. Moh. Roqib, M. Ag., selaku Rektor IAIN Purwokerto
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
3. Uus Uswatusolihah, M. A., selaku Ketua Jurusan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
4. Enung Asmaya, M. A., selaku Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih atas bimbingannya
5. Muridan, M. Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, terima kasih atas bimbingan, arahan, saran, dan kesabarannya menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi
6. Segenap Dosen, karyawan, dan seluruh civitas akademik IAIN Puwokerto yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan, keterampilan serta pengalaman selama menempuh pendidikan di IAIN Purwokerto
7. Ayah dari penulis, Bapak Asrori, dan Ibu dari penulis, Ibu Chayatun yang penulis sayangi dan cintai, yang telah merawat penulis sampai sebesar ini. Tidak lupa dukungan material maupun moril yang selalu diperjuangkan, serta selalu mendo'akan penulis sehingga penulis mampu mencapai titik sekarang ini

8. Kakak dari penulis, Fitriyah Efi Susanti dan Muhamad Ilham Ashari, serta adik dari penulis, Tri Bagus Pamungkas yang tidak pernah lelah memberikan semangat kepada penulis
9. Sahabat penulis Imam Baehaqi, serta teman-teman penulis Weni Cahyaningsih, Ulfiatul Mu'alimah, Rizki Ramadhana, Nofita Solihatin yang tidak pernah bosan mendengarkan curhatan penulis dan selalu memberi semangat
10. Teman-teman seperjuangan KPI B angkatan 2017 yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis
11. Teman-teman di Pondok Pesantren Darul Abror Watumas Purwokerto yang telah memberikan semangat dan do'a
12. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan bantuan material dan moril, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak sekali kekurangan, sehingga membutuhkan saran dan masukan agar skripsi ini bisa bermanfaat dengan baik. Semoga Allah SWT mencatat kebaikan kalian sebagai amal baik dan di ridhai oleh Allah. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian dengan kebaikan dan mendapatkan pahala lebih. Aammiin ya Rabbal 'Alamin.

LAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 30 Juni 2021



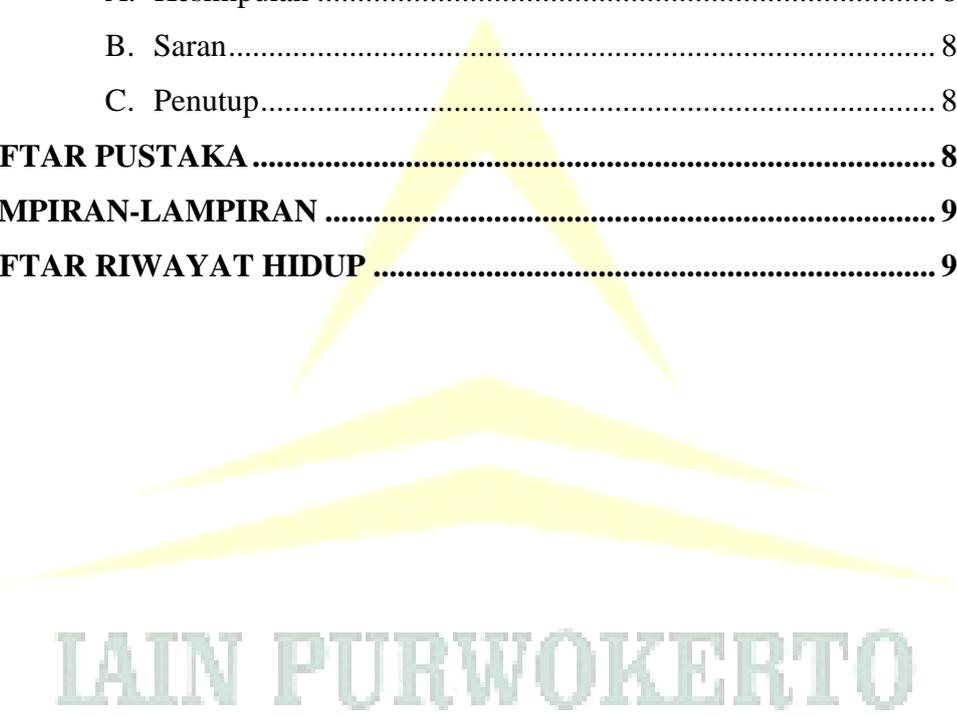
Septiana Sofkhatin
NIM. 1717102086

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
ABSTRAK	x
MOTTO	xi
HALAMAN PERSEMBAHAN	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
C. Rumusan Masalah	16
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	16
E. Kajian Pustaka.....	17
F. Sistematika Pembahasan	20
BAB II KERANGKA TEORI	22
A. Komunikasi Persuasif.....	22
1. Pendekatan Komunikasi Persuasif	22
2. Komponen Komunikasi Persuasif.....	24
3. Teknik-teknik dalam Komunikasi Persuasif	25
B. Youtube	26
1. Ruang Lingkup Youtube	26
2. Karakteristik Youtube	27
C. Hermeneutika	28
1. Definisi Hermeneutika	28
2. Sejarah Intelektual Gadamer	29

3. Pokok-pokok Hermeneutika Gadamer	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	33
B. Objek Penelitian	33
C. Sumber Data Penelitian.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Analisis Data Penelitian	34
BAB IV KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM KONTEN YOUTUBE ANALISA CHANNEL: SELF LOVE DAY 1-7 (ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER)	37
A. Biografi Analisa Widyaningrum	37
B. Youtube Analisa Channel	38
C. Analisis Hermeneutika Hans Georg Gadamer pada Konten Youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7	39
1. Day 1 to Self Love – Sudahkah Kamu Mencintai Diri Sendiri? Tapi, Secara SADAR, UTUH, dan PENUH.....	40
2. Day 2 to Self Love – Memaafkan Diri Sendiri Apakah Sebegitu Sulit?	47
3. Day 3 to Self Love – Selama Ini Kalau Memuji Orang Lain, Yakin Sudah Tulus?	56
4. Day 4 to Self Love – Ketika Self Love Jadi Alasan untuk Tidak Produktif	61
5. Day 5 to Self Love – Ini Hal Sederhana yang Bisa Jadi Good Habits untuk Self Love.....	66
6. Day 6 to Self Love – Kalau Self Love Berarti Terima Diri dengan “Apa Adanya”? Bukan Berarti Gitu!	72
7. Day 7 to Self Love – Final!!! Give Yourself Permission to LOVE AGAIN, to DO AGAIN, to TRY AGAIN	76

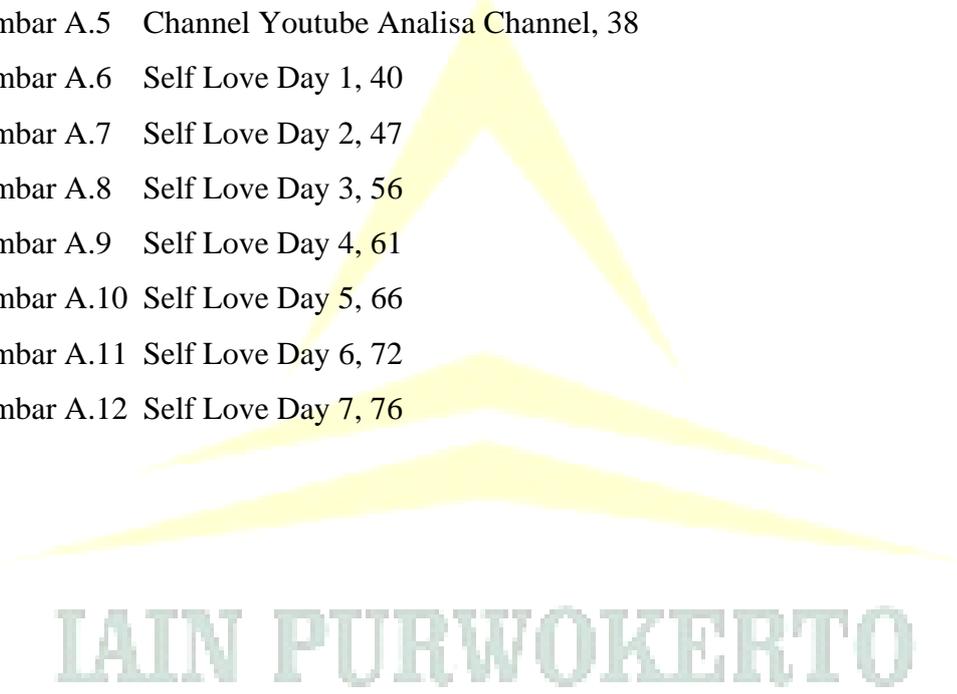
D. Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 Menggunakan Analisis Hermeneutika Gadamer	82
1. Historis	82
2. Dialektika/Dialog	84
3. Penerapan	84
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
C. Penutup.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	98



LAIN PURWOKERTO

DAFTAR GAMBAR

- Gambar A.1 Analisa Channel Memiliki Banyak Subscriber, 3
- Gambar A.2 Respon Penonton Analisa Channel untuk Mengikuti Apa yang Disampaikan Oleh Mbak Ana, 5
- Gambar A.3 Analisa Menyampaikan untuk Mencintai Sang Pencipta sebagai Pondasi Mencintai Diri Sendiri, 6
- Gambar A.4 Profil Analisa Widyaningrum, 37
- Gambar A.5 Channel Youtube Analisa Channel, 38
- Gambar A.6 Self Love Day 1, 40
- Gambar A.7 Self Love Day 2, 47
- Gambar A.8 Self Love Day 3, 56
- Gambar A.9 Self Love Day 4, 61
- Gambar A.10 Self Love Day 5, 66
- Gambar A.11 Self Love Day 6, 72
- Gambar A.12 Self Love Day 7, 76



LAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Citra komunikasi sebagai kebutuhan mempresentasikan diri dalam peran makhluk sosial memberi esensi bahwa komunikasi akan serba hadir dalam kehidupan, baik kehidupan masyarakat atau kehidupan akademik meskipun tidak luput dari konflik.

Komunikasi mampu membawa proses pemaknaan diri individu dengan individu yang lain, individu dengan kelompok, kelompok organisasi dengan organisasi lain, maupun individu dengan individu itu sendiri. Bayangkan jika komunikasi hanya sebatas individualis, pemahaman akan insan sosial yang sesungguhnya nihil didapatkan. Komunikasi menyentuh berbagai aspek kehidupan, sehingga kualitas hidup kita dapat ditentukan melalui komunikasi. Sebagian besar waktu kita digunakan untuk komunikasi. Dalam satu hari, kita berhenti berkomunikasi hanya ketika sedang tidur saja. Dengan komunikasi, kita menciptakan relasi persaudaraan maupun persahabatan yang diselimuti rasa cinta dan kasih sayang. Tanpa dipungkiri, komunikasi juga mampu menanamkan kebencian, memunculkan perpecahan, serta menghambat ideologi.

Sekitar pertengahan abad ke-20, studi komunikasi diterima sebagai disiplin ilmu, meskipun sejatinya sejak berjumpanya Adam dan Hawa di dunia, komunikasi manusia telah lahir. Tidak bisa dielakkan kehadirannya, karena perjumpaan itu sendiri membutuhkan komunikasi. Bagi sebagian orang, komunikasi disebut sebagai “perekat” hidup bersama.¹

Komunikasi menjadi kunci kehidupan sosial yang menentukan terjalannya kehidupan bersama. Adanya kontrol sosial merupakan perwujudan dari aktivitas-aktivitas sosial. Dengan aktivitas sosial yang didalamnya terdapat proses sosial, menandakan serbahadirnya komunikasi. Semua orang

¹ Anwar Arifin, *Ilmu Komunikasi: Sebuah Pengantar Ringkas*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), Hlm. 19.

melakukan komunikasi. Dimana, setiap orang menganggap dirinya sebagai ahli komunikasi yang diaplikasikan ketika menjumpai permasalahan atau saat pemecahannya. Serbahadirnya komunikasi juga tak jauh dari berbagai kesalahan yang ditimbulkan. Salah pengertian terhadap komunikasi dan banyak penggunaan yang tidak tepat, menjadikan orang merasa bisa sehingga tidak perlu belajar komunikasi. Oleh karenanya, orang beranggapan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri.

Komunikasi selalu berhubungan dengan informasi. Pada dasarnya, adanya komunikasi agar mencapai suatu informasi atau pesan yang diinginkan. Di era teknologi saat ini, sumber informasi yang mendominasi yaitu media massa. Setiap harinya, media massa memproduksi informasi melalui berbagai media informasi. Wujudnya berupa media elektronik, media cetak, dan yang lebih banyak diminati masyarakat zaman modern saat ini adalah media online, dikarenakan lebih mudah diakses serta sifatnya yang cepat dalam perbaruan informasi.

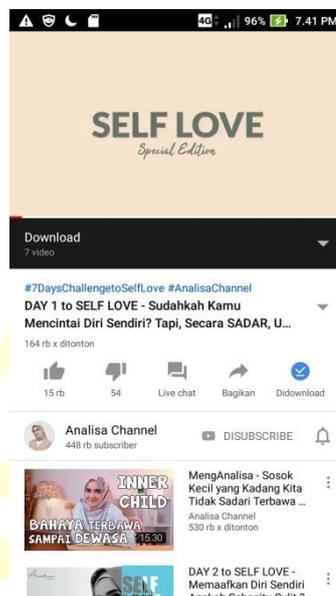
Tercapainya informasi atau pesan dari komunikator kepada komunikan, merupakan keinginan setiap individu. Setidaknya pengetahuan dalam diri individu dapat tersalurkan. Youtube merupakan bentuk dari media massa dengan basic media sosial, yang pengaksesannya mudah. Telah banyak sekali orang yang ingin menaruh peran bakatnya di media sosial tersebut. Berbagai channel serta konten banyak menggandrungi kita. Tinggal mau konten yang seperti apa kita memilihnya.

Persuasi didefinisikan sebagai perilaku satu aktor sosial dengan tujuan untuk mengubah atau mempertahankan opini atau perilaku aktor sosial lainnya dengan penggunaan simbol (kadang-kadang disertai gambar).² Komunikator mempengaruhi komunikan agar berperilaku sesuai keinginannya.

Konten youtube Analisa Channel merupakan konten milik Analisa Widyaningrum, biasanya dipanggil Mbak Ana. Dia meraih gelar Sarjana Psikologi terbaik mewakili 1800 mahasiswa di Universitas Gadjah Mada

² Charles R. Berger, dkk, *Handbook Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Penerbit Nusa Media, 2014), Hlm. 287.

(UGM) Tahun 2011 saat jenjang S1-nya dan melanjutkan studi S2 Profesi Psikologi Klinis di perguruan tinggi yang sama. Sudah sejak lama dia berkeinginan untuk menganalisa apa yang terjadi pada setiap diri individu. Konten youtube tersebut membicarakan tentang psikologi dan manusia. Analisa berkeinginan membagi ilmu psikologisnya dengan tetap mengacu kepada Allah. Dia mengawali kontennya pada tahun 2017 dan sekarang telah mencapai 529 ribu subscribe, dan akan terus bertambah.



Gambar 4.1

Analisa Channel Memiliki Banyak Subscriber

Analisa Channel memiliki 131 yang sudah ditayangkan. Dalam konten tersebut terdapat satu series yang berisi tujuh episode dengan judul “self love”. Alasannya, ada banyak sekali request dari penonton agar membahas mengenai mencintai diri sendiri dan viewrsnya sudah mencapai ratusan bahkan puluhan ribu. Analisa berasal dari keluarga yang orangtuanya menginginkan dirinya untuk menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Berbagai cara dilakukan oleh orang tuanya supaya Analisa mampu menyelesaikan studinya. Analisa merasa beruntung mempunyai keluarga yang sangat sayang dengan dirinya. Mulai dari orang tua yang selalu memberikan materialnya agar Analisa mampu menyelesaikan studinya. Suami yang selalu mensupport kariernya. Hal tersebut menjadi kebahagiaan tersendiri dengan diselimuti oleh orang yang dia sayang.

Bahwa kecintaan memang diperlukan sebagai sesuatu yang harus ditanamkan dalam diri sendiri, yang nantinya akan berdampak kepada lingkungan sebagai support sistem yang mendukung dalam segala hal kebaikan. Terdapat tujuh series yang tayang selama tujuh hari berturut-turut. Dalam series tersebut, dia membahas tentang step-step untuk sampai pada mencintai diri sendiri. Pemahaman mengenai self love memang penting sekali dipahami bersama, karena self love merupakan akar untuk kita saling mencintai dan mengasihi di hidup ini. Dalam tujuh series itu, disajikan juga tips-tips agar tetap berpikir positif sebagai wujud rasa syukur kepada Allah. Konten tersebut memberikan tayangan yang menitikberatkan tentang diri manusia itu sendiri. Untuk zaman modern saat ini, pembelajaran akan perubahan hidup menjadi lebih baik, sangat diutamakan. Analisa Channel menghadirkan virus *positive thinking* yang akan ditularkan kepada viewsnya. Series self love tersebut diharapkan dapat menjadi challenge, apakah setelah tujuh hari menonton video di Analisa Channel sudah bisa mencintai diri sendiri.

Seringkali kita sebagai makhluk hidup lupa akan besarnya kasih sayang yang diberikan oleh Allah. Betapa sering kita lalai akan kehidupan akhirat yang kekal karena menyibukkan diri dengan urusan dunia. Tanpa dipungkiri, karena selalu merasa kurang terhadap diri menjadikan munculnya sifat berprasangka buruk kepada Allah. Hal demikian dikarenakan kita baru mengingat Allah disaat hal kurang baik menimpa diri kita. Ditambah lagi kurangnya rasa percaya diri akibat diri yang merasa orang lain selalu lebih baik daripada diri sendiri. Padahal diri kita membutuhkan keyakinan bahwa diri ini cukup baik. Agama Islam sendiri telah menjelaskan terkait prasangka, keyakinan, serta pola pikir individu berpengaruh terhadap realitas individu tersebut, yang akan berpengaruh terhadap kehidupan optimistik individu. Sebagaimana dalam Hadits sebagai berikut:³

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُقُولُ : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي , إِنَّ كَانَ حَبِيراً فَحَبِيراً , وَإِنَّ كَانَ شَرًّا فَشَرًّا

³ Akhmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi*, Vol. 7, No. 1 (2012), Hlm. 8.

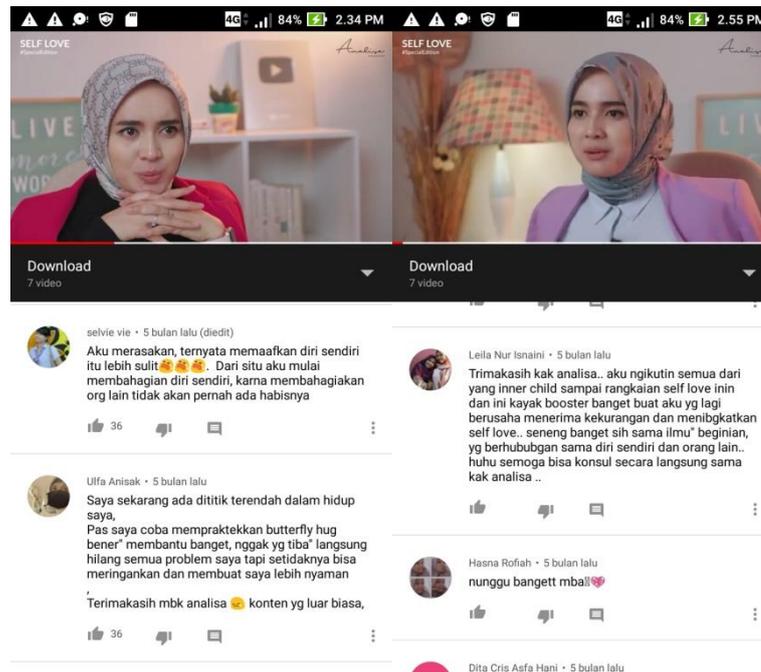
“Sesungguhnya Allah Ta’ala berkata: Aku mengikuti prasangka hamba-Ku, apabila prasangkanya baik maka kondisinya akan menjadi baik, apabila prasangkanya buruk, maka kondisinya akan menjadi buruk.”

Semakin kita mengasihi diri kita sendiri, kita akan mudah menerima orang lain secara penuh tanpa pamrih. Selain itu, pikiran kita akan terbawa ke arah positif tentang diri dan orang lain. Hal inilah yang akan membawa kita untuk berpikiran atau berprasangka baik terhadap diri sendiri terutama Sang Pencipta. Konsep *huznudzan* dapat ditemukan melalui kata kunci *positive thinking* (berpikir positif). Positive thinking sebagai kajian psikologi modern memiliki relasi dengan *huznudzan*. Berpikir positif dapat menumbuhkan kesehatan mental yang mengarah kepada perbuatan baik yang akan menjadi realitas.⁴

Dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 yang sarat akan nilai psikologis, karena basic Analisa adalah konselor, mengacu pada Allah, serta penyampaiannya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh anak muda. Komunikasi persuasif pada dasarnya adalah komunikasi yang sifatnya mengajak, memengaruhi sikap seseorang agar melakukan sesuai keinginan komunikator. Mempelajari interpretasi makna dalam studi analisis hermeneutika, sebagai proses mengubah sesuatu atau situasi dari ketidaktahuan menjadi mengerti.⁵ Dapat dikatakan apabila berhasilnya pesan tergantung bagaimana cara penyampaian pesan tersebut. Analisa dalam mempersuasi penonton dengan bahasa yang santun, tetapi tidak menggurui. Dapat dilihat dari respon penonton melalui kolom komentar bahwa mbak Ana dapat menyalurkan keilmuan psikologinya serta mampu membawa penonton untuk mencoba dan mengikuti apa yang disampaikan oleh mbak Ana.

⁴ Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, dan Fitri Ayu Kusumaningrum, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan *Huznudzan*) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Dimasa Pandemi Covid-19”, *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, Vol.12, No.1 (2020), Hlm.77.

⁵ Esti Muamaroh, “Dialog Islam dan Barat (Analisis Hermeneutika Derrida atas Film 99 Cahaya di Langit Eropa)”, *Skripsi*, (Puwokerto: Jurusan Penyiaran Islam IAIN Purwokerto, 2016), Hlm. 6-7.



Gambar 4.2
Respon Penonton Analisa Channel untuk Mengikuti Apa yang
Disampaikan Oleh Mbak Ana

Konten youtube Analisa Channel memberikan sajian mengenai perubahan dalam diri melalui self love. Dengan basic penyampai konten yaitu konselor, dapat menambah keyakinan penonton untuk mengikuti sesuai yang disampaikan oleh mbak Ana. Mbak Ana menjadi salah satu konsultan terbaik dibuktikan melalui didirikannya lembaga Analisa Personality Development Center (APDC) yang berpusat di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2015 sampai sekarang, dengan Analisa Widyaningrum sebagai founder. Dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7, komunikator ingin mempersuasi rasa syukur dengan jalan mencintai diri sendiri. Konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 memberikan gagasan komunikasi persuasif rasa syukur disetiap seriesnya.



Gambar A.3
Analisa Menyampaikan untuk Mencintai Sang Pencipta sebagai Pondasi Mencintai Diri Sendiri

Hal inilah yang menjadi alasan mengapa konten Analisa Channel series self love ini disajikan untuk khalayak, karena untuk mengerjakan sesuatu harus didasari oleh rasa cinta, apalagi mencintai diri sendiri teramat penting untuk menciptakan hal-hal positif. Melalui konten dari seorang inspirator muda dan juga psikolog menjadikan khalayak diharapkan mengikuti apa yang sebelumnya dipelajari sebagai keilmuan psikolog tersebut.

B. Penegasan Istilah

1. Komunikasi Persuasif

Mengutip buku karya Muhammad Zamrono yang diambil dari buku karya Harold Lasswell yang berjudul *The Structure and Function of Communication in Society*, disebutkan dengan model komunikasinya memberikan pengertian komunikasi dalam pernyataan: “who says to whom in what channel with effect.” Komunikasi sebagai suatu proses penyampaian pesan dari komunikator yang ditujukan kepada komunikan melalui saluran atau media yang menimbulkan effect tertentu.⁶

Dari segi isi penyampaian pernyataan, komunikasi mempunyai dua sifat dasar untuk proses penyampaian pesan yaitu komunikasi harus bersifat “informatif” (*information communication*) dan juga harus bersifat “persuasif” (*persuasive communication*).⁷ Persuasi sebagai suatu teknik

⁶ Mohamad Zamroni, *Filsafat Komunikasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), Hlm. 5.

⁷ Djamaludin Malik, *Komunikasi Persuasif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 1994), Hlm. 7

memengaruhi dari komunikasi kepada manusia yang hendak dipengaruhi dengan pemanfaatan atau penggunaan data serta fakta psikologis maupun sosiologis.⁸ Persuasi merupakan suatu cara untuk mengubah sikap seseorang melalui proses penyampaian pesan. Komunikasi persuasif adalah suatu proses komunikasi yang didalamnya terdapat usaha meyakinkan orang lain dengan cara membujuk tanpa memaksanya agar publiknya berbuat dan bertingkah laku seperti yang diharapkan komunikator.⁹

Komunikasi persuasif merupakan suatu kegiatan membujuk, mempengaruhi, mengajak agar bertindak sesuai dengan keinginan pembawa pesan. Membujuk atau mempengaruhi seseorang memang tidak mudah. Walaupun komunikasi terpengaruh terhadap isi pesan, tidak langsung sepenuhnya dan memerlukan tahapan untuk sampai pada makna yang diinginkan.

Komunikasi persuasif yang dimaksud adalah komunikasi dimana penyampai pesan mengajak penerima pesan untuk mengikuti apa yang disampaikan olehnya. Mengajak komunikasi agar melakukan isi pesan seperti yang diharapkan komunikator. Persuasif sifatnya tidak memaksa, artinya atas dasar kerelaan diri komunikasi serta kesadaran untuk bertindak sesuai harapan komunikator.

2. Konten Youtube Self Love Day 1-7

Analisa Channel merupakan salah satu konten youtube milik Analisa Widyaningrum, panggilannya Mbak Ana. Dia seorang psikolog klinis, senang membagikan apa yang dia tahu kepada orang banyak. Dia berkeinginan ikut serta dalam menciptakan “positive vibes” melalui channel youtube, di zaman tanpa batas ini. Dia percaya jika pikiran positif akan tertular. Analisa channel memiliki special edition, yang akan tayang selama tujuh hari berturut-turut untuk membahas tentang self love.

⁸ J. A. Devito, *Komunikasi Antarmanusia*, (Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group, 2010), Hlm. 7.

⁹ Dedy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), Hlm. 115.

Pembahasan self love ini akan menjadi challenge buat penonton, apakah setelah tujuh hari menonton video Analisa Channel tersebut sudah bisa mencintai diri sendiri. Video tersebut mulai tayang dari tanggal 8 sampai 14 Agustus 2020. Adapun penjelasan tujuh video tersebut yaitu:

a. Day 1 to Self Love – Sudahkah Kamu Mencintai Diri Sendiri? Tapi Secara Sadar, Utuh, dan Penuh.¹⁰

Episode pertama, video ini mengajak agar berbaik hati pada diri sendiri merupakan salah satu bentuk cinta terhadap diri sendiri. “saat kita menggantungkan kebahagiaan kita pada benda atau orang lain, kita tidak akan merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.” Self love sebagai bagian dari mencintai diri kita dan Sang Pencipta. Jika kita merasa cukup pada diri kita, kita tidak perlu mengharapkan orang lain untuk memuji kita dan tidak merasa terganggu ketika orang lain menjatuhkan kita.

“Jika kita telah mencintai diri kita secara utuh dan penuh, menghargai kekurangan dan kelebihan kita, sudah merasa cukup tanpa pengakuan dan penerimaan orang lain yang berlebihan, maka kita pun akan tulus memberikan pengakuan dan penerimaan kepada orang lain. Dengan kita merasa *enough*, kita akan bersyukur atas apa yang Tuhan beri, kita tidak akan merasa kurang. Selanjutnya meningkatkan spiritualitas, salah satunya ibadah, tidak hanya muslim, karena semua agama mengajarkan agar bersyukur atas pemberian Sang Pencipta.” Begitu penjelasan dari Mbak Ana.

“Bayangkan jika kita terus meningkatkan intensitas mencintai Sang Pencipta, maka kita akan semakin mudah mencintai apapun yang ada pada diri kita”, tutur Mbak Ana. Menurut Mbak Ana, salah satu bentuk dari self love yang paling pondasi, yang paling fundamental, sebelum mencintai yang lain yaitu cintai siapa Pencipta kita.

b. Day 2 to Self Love – Memaafkan Diri Sendiri Apakah Sulit?¹¹

¹⁰ Diambil dari <https://youtu.be/AD1TLJHUD8o>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.00 WIB.

“Masa lalu merupakan sesuatu yang netral, karena ada yang happy dan tidak”, ucap Mbak Ana dalam self love day ke-2. Memaafkan diri sendiri itu penting dalam awal mencintai diri kita, karena kita tidak bisa memaksa sikap orang lain untuk terus membahagiakan diri kita. Jadi ketika ada *part* dimana orang lain tidak menyenangkan, tidak membahagiakan untuk kita, maka maafkan. Memaafkan diri sendiri itu part paling penting sebelum kita memaafkan orang lain. Dengan merasa kecewa, kita merasa puas, dengan merasa sedih kita bisa merasa bahagia. Tetapi jika telah merasa utuh dan penuh, segera maafkanlah diri kita dari kekecewaan itu.

Mengakui kesalahan kita, lalu memaafkan diri kita, merupakan salah satu cara agar lebih sayang pada diri kita. Memaafkan diri sendiri adalah kunci terpenting saat kita berada pada titik terendah. Bagaimana diri kita merasa nyaman meskipun berada di titik yang berat? Jawaban Mbak Ana dalam video ke-2 tersebut adalah: 1) merasa nyaman diatas ketidaknyamanan merupakan awal kita mencintai diri sendiri, 2) merubah sudut pandang dan narasi kesalahan di masa lalu, karena “memaafkan adalah cara kita untuk lebih luas menilai kehidupan”. Bahwa dulu kita tidak baik-baik saja, dan hari ini kita akan berusaha menjadi lebih baik, karena kita mencintai dan memaafkan diri kita secara utuh dan penuh. Belajar memaklumi, untuk nantinya bisa memaafkan dan mengambil hikmah adalah ilmu dari setiap kesalahan yang telah kita lakukan di masa lalu. 3) “self forgiveness terapy” salah satunya dengan *butterfly hugh*, yaitu kedua tangan posisi menyilang didepan dada, tepuk bahu kanan dengan tangan kiri, tepuk bahu kiri dengan tangan kanan sembari mengingat kesalahan masa lalu dan memaafkan diri sendiri, meyakinkan diri bahwa semua akan baik-baik saja.

¹¹ Diambil dari <https://youtu.be/MfJ8N4zLaTc>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.49 WIB.

c. Day 3 to Self Love – Selama Ini Kalau Memuji Orang Lain, Yakin Sudah Tulus?¹²

Di episode ke-3, Mbak Ana mengasih tips agar kita menerima kekurangan diri kita. Ada satu tips yang manjur, bahwa komponen untuk mencintai diri kita adalah ketika kita berbaik hati pada diri kita walaupun ngga perfect. Salah satu caranya adalah dengan memeluk diri kita dan katakan apa yang menjadi hal menarik untuk diri kita. Kalau hal tersebut tidak bisa, maka pujilah orang lain, tapi jangan berharap agar kita balik dipuji. Memuji orang lain merupakan bentuk self love kita, karena kita mengakui bahwa orang lain itu keren. “peluklah diri kamu, meskipun kamu sedang tidak baik-baik saja. Sebagai welas kasih kepada diri sendiri”, begitu kata Mbak Ana.

Jika kita telah mampu memuji orang lain, meskipun kita tahu orang lain tidak perfect, mengapa hal tersebut tidak coba kita terapkan kepada diri kita. Itu salah satu bentuk self love kita. Jika kita ingin meningkatkan self love kita, ingin lebih berbelas kasih dengan diri kita, berikanlah pujian setulus mungkin untuk diri kita dan terima dengan baik kalau kita tidak sempurna.

d. Day 4 to Self Love – Ketika Self Love menjadi Alasan untuk Tidak Produktif.¹³

Sebagai pengantar di series ini, Mbak Ana menyampaikan “Amigdala pada otak berfungsi untuk menerima respon emosi dan memiliki peranan penting terhadap emosi serta perilaku kita”. Analisa mencontohkan ketika kita sedang target menyelesaikan skripsi dan sedang self love juga. Jangan sampai kita terjebak kedalam jebakan batman, bahwa demi self love kita rela untuk tidur berlama-lama, prokasinasi.

¹² Diambil dari <https://youtu.be/qBgA18vQYQs>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.51 WIB.

¹³ Diambil dari <https://youtu.be/EPRCh4W2Vf8>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.53 WIB.

Menurut penelitian para ahli, bahwa setidaknya butuh 21 hari untuk mengubah kebiasaan baru. Untuk yang paling susah yaitu dari hari pertama sampai hari ke-21. Mulai hari ke-22, habit tersebut sudah mulai terbentuk menjadi pola perilaku tertentu.

Ketika kita ingin mengubah habits kita juga belajar self love, lakukanlah yang pertama gentle touch, sentuh dan peluk diri kita. Sadarkan diri kita, bahwa salah satu yang menjadi tujuan kita untuk menyelesaikan skripsi secara cepat seperti yang dicontohkan tadi merupakan salah satu bentuk self love kita. Dan ketika kita menundanya, berarti kita sedang tidak berbelas kasih, maka harus dengan kesadaran utuh.

Selanjutnya yang kedua adalah vokalisasi. Kenapa harus lulus skripsi, sebagai contoh. Kemudian yang ketiga yaitu realistis. Paling utama goals harus realistis. Misalnya, ketika kita ingin menyelesaikan skripsi dalam satu hari, hal tersebut tidaklah realistis. Keempat adalah konsisten. Tidak berubah 100% tidak mengapa, asalkan setengah persen saja selama satu hari, dapat menjadikan perubahan positive untuk kita. Tujuan utama harus diperhatikan.

Terakhir sebagai self love kita adalah sabar dan buat support system. Sampaikan kepada orang sekitar sebagai support system kita untuk mendukung kebiasaan baik kita. “bukti self love kita bukan berarti memaklumi diri kita bermalas-malasan, dengan tujuan yang baik untuk diri kita adalah cara yang baik untuk menyayangi diri kita,” ungkap Mbak Ana. Mengubah kebiasaan yang baik dengan tujuan yang baik untuk diri kita adalah cara kita menyayangi diri kita sendiri.

- e. Day 5 to Self Love – Ini Hal Sederhana yang Bisa Jadi Good Habits untuk Self Love.¹⁴

Analisa Channel: Self Love Day ke-5 akan membahas tentang enam habits sebagai bentuk praktis mencintai diri sendiri, yaitu:

¹⁴ Diambil dari <https://youtu.be/0NhXpDfTOXI>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.55 WIB.

- 1) Pertama, “You are, what you it.” Artinya, berikan asupan gizi dan nutrisi seimbang untuk tubuh, karena bisa memengaruhi emosi dan mood kita. Seperti pengalaman Mbak Ana, suatu saat dia makan sangat tidak teratur, tidak makan sayur (tidak suka), tidak makan buah buat pengganti sayur, makan selalu yang bermacam-macam, akhirnya hidupnya terasa urung-urungan. Tetapi setelah memperbaiki pola makan dengan makan yang bergizi, bernutrisi, emosi dan moodnya menjadi lebih positif.
- 2) Kedua, “olahraga yang teratur” karena bisa meningkatkan mood positif kita. Saat sedang olahraga, kita sedang *supply* oksigen ke dalam tubuh kita. Inilah yang akan meningkatkan hormon oksitosin, sehingga sosial insting kita lebih tinggi.
- 3) Ketiga, “Gratitude Attitude” dengan mengingat kembali berkah apa yang diperoleh hari ini. Menghitung berapa hal yang kita punya, dan setiap kejadian positif yang kita alami, coba liat dan sadari betapa Allah sangat sayang kepada kita. Tetapi ketika kita sedang berada pada kondisi yang tidak baik-baik saja, mungkin itu cara Allah juga sayang kepada kita. Kata Mbak Ana, “berbelas kasih ketika sedang tidak baik-baik saja adalah salah satu bukti kita mensyukuri apa yang Tuhan kasih dalam hidup ini.
- 4) Keempat, “Positive self talk”, bedialog untuk membangun hubungan baik dengan diri kita. Mengekspresikan positive thinks yang kita pikirkan dan rasakan melalui tulisan, lukisan, atau voice note. Lakukan self dialog dengan diri sendiri, seolah sedang membangun hubungan baik dengan orang yang kita sayang.
- 5) Kelima, “Belajar hal baru setiap hari”, lakukan mulai dari apa yang kita suka. Belajar masak, digital marketing, atau yang bisa meningkatkan kapasitas kita sebagai bentuk mencintai diri sendiri.
- 6) Keenam, “Stop penggunaan smartphone 30-60 menit sebelum tidur”, tujuannya agar kita tidak terpapar blue light dari

smartphone yang menyebabkan susah tidur. Cobalah stop dulu kebiasaan stalking mantan dan lakukan hal positif sebelum tidur.

- f. Day 6 to Self Love – Kalau Self Love Berarti Terima Diri dengan “Apa Adanya”? Bukan Berarti Gitu!¹⁵

Day challenge ke-6, Mbak Ana memberikan satu tips yang sering jika kita merasa mencintai diri sendiri, berarti menjadi diri apa adanya, tanpa perlu belajar sesuatu, tidak perlu dandan, tidak perlu menampilkan diri yang terbaik. Pertama, kasih diri kita waktu untuk istirahat. Jangan khawatir untuk bisa berhenti sejenak, untuk memantulkan diri kita lebih tinggi.

Kedua, jangan berpura-pura bahwa kita sedang baik-baik saja. Ketika kita menjadi apa adanya berarti kita tidak berpikir atau berusaha menjadikan diri seperti orang lain. Ingatlah bahwa tugas manusia adalah menjadi tidak sempurna.

Ketiga adalah mengambil pelajaran dari setiap kegagalan. Seperti kata Mbak Ana, “Pikiran kita harus kita latih, apabila kita tidak melatih pikiran kita untuk selalu positif, maka *behaviour* kita tidak akan terlatih untuk selalu positif.”

- g. Day 7 to Self Love – Final!! Give Yourself Permission to Love Again, to Do Again, to Try Again.¹⁶

Series terakhir ini, Mbak Ana memberikan kesimpulan yang menarik untuk dicoba, sebagai praktis agar lebih bisa menghargai diri kita, termasuk keluarga, orang tua, pasangan, sahabat, bahkan teman kerja. “Give yourself permission to love again, to do again, to try again”, menurut statementnya Mbak Ana. Bagaimana kita akan mencoba, kalau kita tidak mempersilahkan diri kita untuk mencoba. Jadi, belajar untuk mencintai orang lain lagi, belajar untuk mencoba lagi, belajar untuk melakukan lagi, merupakan hal yang tidak mudah.

¹⁵ Diambil dari <https://youtu.be/N28X3aTMQ9Y>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.57 WIB.

¹⁶ Diambil dari <https://youtu.be/K16PrxOz7Yk>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.59 WIB.

Ketika kita lagi gagal, ditinggalkan, kalau mau permission untuk mencoba lagi dan mencintai orang lain lagi, kita harus ingat bahwa kegagalan itu bukan milik kita. Jadi kegagalan itu adalah hal terpisah dari diri kita. Diri kita berhak sepenuhnya untuk mencoba lagi. Contoh ketika kita ditinggalkan oleh sahabat-sahabat atau orang terdekat yang kita percaya, katakan pada diri kita bahwa itu bukan kita yang ditinggalkan, tapi kegagalan kita untuk bisa mempunyai hubungan baik dengan mereka. Jika kita mampu mencoba hubungan baik dengan lingkungan baru, maka itu adalah diri kita, bukan kegagalan kita yang dulu.

Kemudian yang terakhir yaitu menciptakan support system yang positif, lingkungan yang mendukung, dan kita berhak memilih mereka, bukan mereka yang memilih kita. Mencintai diri sendiri menjadi sangat penting, agar kita bisa mencintai orang lain dengan tulus. Kalau kita tidak bisa mencintai diri kita sendiri, maka memuji orang lain menjadi sulit, bahkan mengagumi orang lain pun sulit, karena kita tidak tahu apa yang kita kagumi dari diri kita. “Mencintai Pencipta kita adalah pondasi segala cara agar kita bisa mencintai apa yang ada di dunia”, sebagai closing statement Mbak Ana untuk series self love ini.

3. Analisis Hermeneutika

Kata hermeneutik berasal dari Yunani *hermeneuein*, dalam bahasa Inggris *hermeneutics* yang berarti “menerjemahkan” atau “bertindak sebagai penafsir”.¹⁷ Dalam konteks menerjemahkan bahasa asing menjadi bahasa kita sendiri, diperlukan pemahaman serta pengartikulasian kepada orang lain lewat pilihan kata dan rangkaian terjemahan kita. Menerjemahkan adalah menafsirkan, yang sudah disebut sebagai kegiatan hermeneutik. Kemudian hermeneutik diartikan sebagai kegiatan atau kesibukan menyingkap sebuah teks, sedangkan teks diterjemahkan sebagai jejaring makna atau struktur simbol-simbol, entah dalam bentuk tulisan

¹⁷ Lih. Ricardo Antoncich. *Iman dan Keadilan. Ajaran Sosial Gereja dan Praksis Sosial Iman*, (Yogyakarta: Kanisius, 1991), Hlm. 28.

atau yang lain. Perilaku, tindakan, norma, mimik, tata nilai, isi pikiran, percakapan, benda-benda kebudayaan, objek-objek sejarah, dan seterusnya merupakan teks, dilihat dari pengertian teks. Adapun berupa kebudayaan, agama, masyarakat, negara, dan seluruh alam semesta juga teks. Dengan demikian, hermeneutik diperlukan untuk memahami semua itu.¹⁸

Penelitian ini menggunakan analisis hermeneutika milik Hans Georg Gadamer. Menurut Gadamer, individu tidak akan terpisah dari segala sesuatu untuk menganalisis serta menafsirkannya, malahan menafsirkan secara alami merupakan sebagian dari keberadaan kita sehari-hari. Prinsip utama teori Gadamer ialah bahwa seseorang selalu memahami pengalaman dari sudut pandang perkiraan atau asumsi. Pengalaman, sejarah, tradisi, memberikan cara-cara untuk memahami segala sesuatu bahwa kita tidak dapat memisahkan diri dari kerangka interpretatif tersebut.¹⁹

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu: Bagaimana Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 dengan menggunakan Analisis Hermeneutik milik Gadamer secara historis, dialektika, dan penerapan?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 menggunakan analisis hermeneutika milik Gadamer secara historis, dialektika, dan penerapan.

¹⁸ F. Budi Hardiman, *Seni Memahami: Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida*, (Serpong: PT Kanisius, 2015), Hlm. 11-12.

¹⁹ Radita Gora, *Hermeneutika Komunikasi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hlm. 51.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Untuk menambah hasanah keilmuan dibidang komunikasi khususnya dalam mempelajari komunikasi persuasif melalui konten youtube menggunakan kajian analisis hermeneutika Gadamer.

b. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan mengenai komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7.

E. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa kajian pustaka yang berkaitan dengan penelitian yang disusun oleh peneliti.

Pertama, jurnal ilmu komunikasi Universitas Diponegoro karya Frieda Isyana Putri, dkk yang berjudul *Teknik-teknik Persuasif dalam Media Sosial (Studi Analisis Isi Kualitatif pada Akun Mentor Parenting Ayah Edi di YouTube)* Tahun 2015. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam media sosial teknik-teknik yang digunakan oleh objek penelitian adalah teknik *Bukti/Evidence*, teknik *Anekdote/Anecdote*, teknik *Tataan*, teknik *Colourful Words*, teknik *Bahasa Emotif/Emotive Language*, teknik *Klise/Cliche*, teknik *Integrasi*, teknik *Ganjaran/Pay-off Idea*, teknik *Ketertarikan Emosional/Emotional Appeals*, teknik *Pengulangan/Repetition*, teknik *Pertanyaan Retoris/Rhetorical Question*, dan teknik *Hiperbola/Exaggeration*. Menurut penelitian ini, media sosial juga digunakan sebagai media alternatif untuk komunikasi persuasif karena sifatnya yang tanpa batas dan dapat diakses dimana saja dan kapan saja.²⁰

Persamaan peneliti Frieda Isyana Putri, dkk dengan peneliti ini yaitu meneliti komunikasi persuasif dalam media sosial youtube. Sedangkan

²⁰ Frieda Isyana Putri, dkk, "Teknik-teknik Persuasif dalam Media Sosial (Studi Analisis Isi Kualitatif pada Akun Mentor Parenting Ayah Edi di YouTube)", *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Semarang: Universitas Diponegoro, 2015.

perbedaan peneliti dengan peneliti pada jurnal ilmu komunikasi Universitas Diponegoro yaitu peneliti menggunakan analisis hermeneutika Gadamer sedangkan peneliti jurnal ilmu komunikasi Universitas Diponegoro menggunakan analisis isi kualitatif Philipp Mayring.

Kedua, skripsi yang berjudul *Komunikasi Persuasif dalam Pembelajaran pada Film Sokola Rimba (Analisis Semiotik Roland Barthes)* karya Isma'iyah Sholichati dari UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2018. Hasil penelitian ini yaitu ditemukan penanda dan pertanda komunikasi persuasif dalam pembelajaran pada Film Sokola Rimba. Penanda komunikasi persuasif berupa penggunaan benda-benda yang ada di lingkungan sekitar mereka (penduduk rimba). Sedangkan pertanda komunikasi persuasif dalam film tersebut ialah murid-murid lebih mudah memahami dan menangkap apa yang diajarkan oleh guru dengan kesan yang tidak membosankan dan menyenangkan. Makna konotasi pada film tersebut ialah melibatkan interaksi dinamis antara siswa yang satu dengan lainnya yang dapat dikatakan efektif dalam proses pembelajaran. Sedangkan makna denotasinya ialah murid-murid bisa belajar mandiri secara bersama-sama. Adapun pembentukan sikap dengan komunikasi persuasif dalam pembelajaran pada film Sokola Rimba adalah dapat membangkitkan motivasi anak didik dari sebuah proses pembelajaran.²¹

Persamaan peneliti dengan penelitian dari Isma'iyah Sholichati adalah meneliti tentang komunikasi persuasif. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Isma'iyah Sholichati dengan peneliti ini terletak pada analisis yang digunakan, yaitu peneliti menggunakan analisis hermeneutika Gadamer sedangkan peneliti Isma'iyah Sholichati menggunakan analisis semiotika Roland Barthes.

Ketiga, skripsi yang berjudul *Pesan Dakwah Melalui Media Sosial (Studi Hermeneutik “Anti Pacaran” pada Akun Instagram @bagasmaulanasakti)* karya Neli Ayu Lestari dari IAIN purwokerto Tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan ditemukannya pesan anti pacaran di dalam teks yaitu berupa

²¹ Isma'iyah Sholichati, “Komunikasi Persuasif Dalam Pembelajaran dalam Film Sokola Rimba (Analisis Semiotik Roland Barthes)”, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), Hlm. Viii.

akidah dan akhlak. Selanjutnya dari akidah ditemukan iman kepada Allah, meliputi pesan prinsip untuk tidak pacaran. Pesan dari video tersebut juga menunjukkan bahwa adanya pengenalan itu melalui ta'aruf bukan melalui pacaran. Pesan anti pacaran dalam video tersebut ditemukan menggunakan analisis hermeneutik Hans-Georg Gadamer dengan mencari melalui historis, dialektik, dan aplikasi.²²

Persamaan peneliti Neli Ayu Lestari dengan peneliti ini adalah sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama menggunakan teori Hermeneutik Hans-Georg Gadamer. Sedangkan perbedaan peneliti dengan peneliti Neli Ayu Lestari pada subjek dan objek penelitian. Peneliti dengan subjek komunikasi persuasif dan peneliti Neli Ayu Lestari subjek penelitiannya pesan dakwah melalui media sosial. Objek peneliti ini adalah konten youtube, dan peneliti Neli Ayu Lestari menggunakan objek penelitian akun instagram.

Keempat, penelitian skripsi oleh Hafiz Fadillah yang berjudul *Komunikasi Persuasif (Analisis Isi Pesan Bukalapak “Bayar Pajak Kendaraan Lebih Cepat Lewat E-Samsat Bukajabar”)* dari Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan konsep pesan persuasif dengan dimensi satu sisi-dua sisi, klimaks-anti klimaks, recency-primacy, eksplisit-implisit. Hasil penelitian ini adalah dari segi dimensi konsep, iklan bukalapak kuat pada dimensi eksplisit-implisit, membuat masyarakat yang menyaksikan iklan tersebut dapat langsung menyimpulkan makna yang ada. Dilihat dari segi recency-primacy rendah, karena tidak mengandung pesan dua sisi menurut kedua coder.²³

Persamaan peneliti Hafiz Fadillah dengan peneliti ini adalah sama meneliti konten pesan persuasif agar dapat menarik khalayak. Sedangkan perbedaan peneliti dengan peneliti Hafiz Fadillah yaitu terletak pada jenis penelitian dan analisis yang digunakan. Peneliti menggunakan jenis penelitian

²² Neli Ayu Lestari, “Pesan Dakwah melalui Media Sosial (Studi Hermeneutik “Anti Pacaran” pada Akun Instagram @bagasmaulanasakti)”, *Skripsi*, (Purwokerto: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Purwokerto, Tahun 2019), Hlm. V.

²³ Hafiz Fadillah, “Komunikasi Persuasif (Analisis Isi Pesan Bukalapak “Bayar Pajak Kendaraan Lebih Cepat Lewat E-Samsat Bukajabar”)", *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Pembangunan Veteran, 2019), hlm. iv.

deskripsi kualitatif menggunakan analisis hermeneutika Gadamer, sedangkan penelitian Hafiz Fadillah yaitu deskriptif kuantitatif menggunakan analisis isi.

Kelima, skripsi oleh Rokhmad Joko Santoso yang berjudul *Komunikasi Persuasif dalam Penyampaian Dakwah pada Channel Youtube CakNun.com* dari UIN Sunan Kalijaga Tahun 2020. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa channel youtube CakNun.com mengaplikasikan kelima teknik persuasif dalam penyampaian dakwah pada content-content videonya. Teknik komunikasi persuasif yang dominan digunakan adalah persuasif model Integrasi. Teknik ini digunakan oleh Caknun untuk menyampaikan pesan dengan cara menyatukan diri komunikator dengan komunikan, sehingga transformasi pesan yang setara dapat terjalin, serta pesan dan ajakan komunikator akan lebih mudah diterima oleh komunikan.²⁴

Persamaan peneliti ini dengan peneliti Rokhmad Joko Santoso adalah sama jenis penelitian deskriptif kualitatif dan subjek penelitian yaitu channel youtube. Sedangkan perbedaan peneliti dengan peneliti Rokhmad Joko Santoso terletak pada objek penelitian yaitu peneliti menggunakan objek komunikasi persuasif, dan objek peneliti Rokhmad Joko Santoso adalah komunikasi persuasif dalam penyampaian dakwah.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah mempelajari karya ilmiah tersebut, maka penulis membagi dalam pembahasan penulisan sebagai berikut:

Bagian awal skripsi ini berisi Halaman Judul Skripsi, Halaman Pernyataan Keaslian, Halaman Pengesahan. Halaman Nota Dinas Pembimbing, Pedoman Transliterasi, Abstrak dan Kata Kunci, Motto, Halaman Persembahan, Kata Pengantar, Daftar Isi, serta Daftar Gambar.

Pada bab pertama akan di bahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Penelitian.

²⁴ Rokhmad Joko Santoso, "Komunikasi Persuasif dalam Penyampaian Dakwah pada Channel Youtube CakNun.com", *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2020), Hlm. Viii.

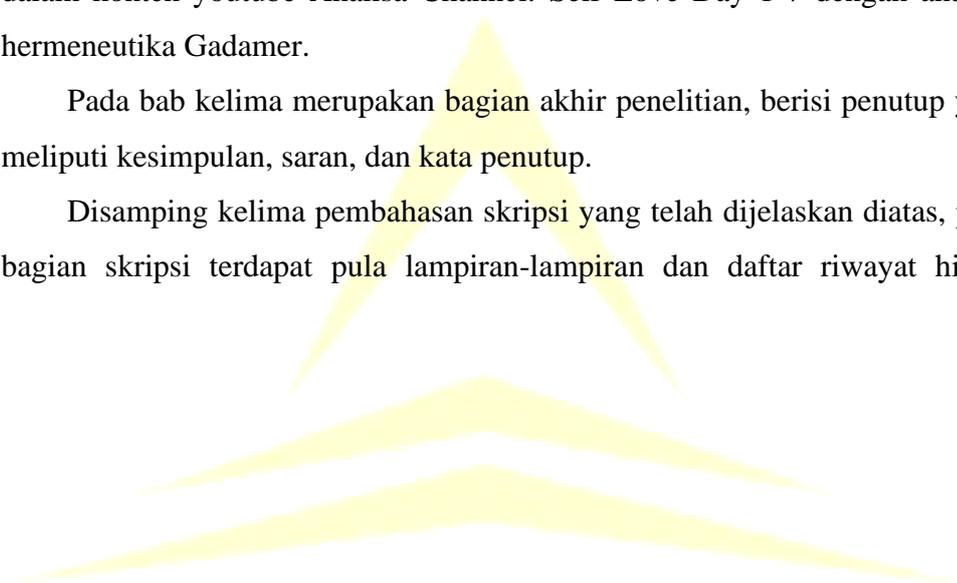
Pada bab kedua membahas tentang kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi: Komunikasi Persuasif, Komunikasi Intrapersonal, Youtube, dan Analisis Hermeneutika.

Pada bab ketiga menjelaskan tentang metode penelitian yang terdiri dari: Jenis dan Pendekatan Penelitian, Subjek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Analisis Data Penelitian.

Pada bab keempat yaitu pembahasan mengenai komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 dengan analisis hermeneutika Gadamer.

Pada bab kelima merupakan bagian akhir penelitian, berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran, dan kata penutup.

Disamping kelima pembahasan skripsi yang telah dijelaskan diatas, pada bagian skripsi terdapat pula lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup.



LAIN PURWOKERTO

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Komunikasi Persuasif

1. Pendekatan Komunikasi Persuasif

Kata persuasi, apabila dipelajari lebih lanjut berasal dari kata “*persuaden*” yang artinya menggerakkan seseorang dengan senang hati melakukan sesuatu dengan kehendak sendiri, tanpa merasa dipaksa oleh orang lain. Keadaan seperti demikian berarti pola merayu, membujuk, dan cara sejenisnya.²⁵ Komunikasi persuasif berasal dari bahasa Inggris “*persuasion*”. Istilah persuasion diturunkan dari bahasa Latin “*persuasio*”, kata kerjanya *to persuade*, yang diartikan membujuk, merayu, meyakinkan, dan sebagainya.²⁶

Kevin Hogan dalam buku *The Psychology of Persuasion* mendefinisikan persuasi sebagai kemampuan memberikan pengenalan, keyakinan, dan nilai pada diri orang lain melalui strategi spesifik untuk mempengaruhi pemikiran dan tindakan mereka. *Persuader* melalui cara-cara yang luwes, manusiawi, dan halus berupaya mengubah sikap, pendapat, serta perilaku seseorang. Munculnya kesadaran, kerelaan, perasaan senang, serta ada keinginan untuk bertindak sesuai yang dikatakan *persuader* adalah hasil akhir yang diharapkan.²⁷

Persuasi menyebutkan beberapa karakteristik menurut Ilardo terkait proses komunikasi, yaitu:²⁸

- a. Persuasi merupakan bentuk dari komunikasi. *Persuader*, *persuadee*, pesan, saluran, dampak, umpan balik, dan faktor lingkungan

²⁵ Santoso Sastroteotro, *Partisipasi Komunikasi Disiplin Dalam Pembangunan Nasional*, (Bandung: Alumi, 1998), hlm. 113.

²⁶ A. Widjaja, *Komunikasi dan Hubungan Masyarakat*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 66.

²⁷ Ezi Hendri, *Komunikasi Persuasif: Pendekatan dan Strategi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), Hlm. 53.

²⁸ Ezi Hendri, *Komunikasi Persuasif: Pendekatan dan Strategi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), Hlm. 60-62.

merupakan unsur pesuasi yang sama dengan unsur komunikasi. Persuasi juga menjadi tujuan komunikasi.

- b. Persuasi adalah proses. Persuasi mempunyai serangkaian langkah yang harus dilewati. Proses ini terjadi terus-menerus, tidak dibatasi ruang, tetapi oleh waktu.
- c. Persuasi menimbulkan perubahan. Perubahan sikap adalah sasaran utama persuasi. Perubahan yang dihasilkan tergantung atas seberapa besar harapan *persuader* kepada *persuadee* dan seberapa besar keuntungan yang diperoleh *persuader*.
- d. Persuasi dapat disadari atau tidak disadari. Perubahan yang terjadi dalam diri *persuadee* tidak didasarkan pada tekanan dan intervensi, tetapi dengan dasar kesukarelaan.
- e. Persuasi bisa dilakukan secara verbal dan nonverbal. *Persuader* menggunakan bahasa sebagai elemen pesan yang menggerakkan *persuadee*. Pesan yang direfleksikan dalam bahasa dibagi menjadi pesan verbal dan nonverbal. Aspek nonverbal meliputi ekspresi wajah, gerak tangan, dan bentuk tubuh.

Komunikasi persuasif dapat disampaikan secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi persuasif secara langsung diantaranya melalui ceramah, konseling, wawancara, atau diskusi. Secara tidak langsung dilakukan melalui media cetak, media audiovisual, maupun media massa. Upaya melakukan komunikasi persuasif dimulai dengan membangkitkan perhatian melalui gaya bicara dan penampilan yang menarik. Selanjutnya meumbuhkan minat dengan melontarkan hal-hal yang menyangkut kepentingan komunikasi.²⁹

²⁹ Asih Setyani, Toto Sudargo, dan Fatwa Sari Tetra Dewi, "Metode Komunikasi Persuasif sebagai Upaya Meningkatkan Sikap Wanita Usia Subur tentang GAKI", *MGMI*, Vol. 5, No. 2 (Juni 2014), Hlm. 99.

2. Komponen Komunikasi Persuasif

Beberapa komponen yang dapat membentuk konsep persuasi, diantaranya yaitu:³⁰

Pertama, *persuader* sebagai pihak yang mempunyai kepentingan. *Persuader* mempunyai agenda untuk merubah sikap, perilaku, serta kepercayaan *persuadee*. *Persuader* perlu memahami bagaimana dirinya dan pesan dapat mempengaruhi *persuadee*.

Kedua, dalam keadaan sukarela dan sadar perubahan dapat terjadi pada *persuadee*. *Persuader* mengubah sikap atau perilaku individu dengan kesadaran penuh. Perlu diketahui bahwa orang lain memiliki keinginan dan keyakinan, oleh karena itu *persuader* dituntut bisa memahaminya.

Ketiga, persuasi merupakan proses simbolis. Pesan persuasi meliputi pertukaran lambang dan simbol. Lambang dan simbol terdapat dalam pesan yang disampaikan melalui bahasa yang dimanfaatkan oleh *persuader* untuk mengubah sikap dan pendapat seseorang. Bahasa memiliki beragam makna dan penafsiran yang dikaitkan dengan konteks budaya. Proses persuasi nantinya akan melibatkan penggunaan makna dan persepsi berbeda antara satu budaya dengan budaya yang lain.

Keempat, persuasi melibatkan upaya untuk memengaruhi. Persuasi melibatkan segala bentuk upaya mempengaruhi sikap orang lain, baik melalui cara, metode, taktik, dan strategi yang efektif.

Kelima, orang membujuk dirinya sendiri. Sebelum *persuader* membujuk dan meyakinkan orang lain, ia terlebih dahulu harus membujuk dan meyakinkan dirinya sendiri. *Persuader* tidak bisa memaksa orang untuk mengikuti keinginannya, dalam artian dibujuk, tetapi dapat mengaktifkan keinginan dan menunjukkan kepada *persuadee* terkait logika dibalik ide-ide yang disampaikan.

Keenam, persuasi melibatkan pengiriman pesan. Pesan diharuskan ada yang dikirim atau disampaikan. Pesan dalam persuasi dapat berupa

³⁰ Ezi Hendri, *Komunikasi Persuasif: Pendekatan dan Strategi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), Hlm. 62-65.

verbal nonverbal, atau keduanya secara bersamaan. Kombinasi pesan verbal dan nonverbal memberikan hasil yang efektif dalam mempersuasi.

3. Teknik-teknik dalam Komunikasi Persuasif

Teknik komunikasi persuasif adalah suatu cara yang dapat ditempuh oleh komunikator dalam proses mengubah sikap dan perilaku baik secara langsung maupun dilakukan secara tidak langsung. Teknik yang termasuk dalam komunikasi persuasif yaitu teknik asosiasi, teknik integrasi, teknik ganjaran, teknik tataan, dan teknik *red-herring*. Penjelasan kelima teknik tersebut sebagai berikut:³¹

a. Teknik Asosiasi

Teknik asosiasi adalah usaha tidak terlihat atau tidak langsung mencari dukungan dari pihak tertentu yang menguntungkan. Pesan disajikan dengan menumpangkannya pada suatu objek atau peristiwa yang sedang menarik perhatian khalayak.

b. Teknik Integrasi

Teknik integrasi adalah menyatukan diri komunikator dan komunikan menggunakan kata-kata verbal yang menyatakan kesatuan. Contoh kata “kita”, bukan “saya” atau “kami.” “kita” berarti saya dan Anda. Artinya, komunikator memeperjuangkan yang bukan kepentingannya sendiri, melainkan kepentingan komunikan juga.

c. Teknik Ganjaran

Teknik ini adalah usaha mempengaruhi orang lain dengan mengiming-mingimi sesuatu yang menguntungkan atau menjanjikan harapan tertentu.

d. Teknik Tataan

Teknik tataan adalah upaya menyusun pesan komunikasi sedemikian rupa sehingga enak didengar, dilihat, dibaca, agar orang mengikuti saran pesan tersebut.

³¹ Ezi Hendri, *Komunikasi Persuasif: Pendekatan dan Strategi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), Hlm. 281-282.

e. Teknik *Red-Herring*

Red-herrig adalah teknik dimana komunikator memenangi perdebatan menggunakan argumen yang lemah, kemudian mengalihkannya untuk dijadikan senjata menyerang lawan sedikit demi sedikit ke aspek yang dikuasai.

B. Youtube

1. Ruang Lingkup Youtube

Komunikasi merupakan suatu proses yang terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari antarindividu sampai menggunakan media yang disebut sebagai media massa. Komunikasi bermedia juga berdasarkan teknologi, pola penyebaran, sampai bagaimana khalayak mengakses media yang terus berkembang. Jadi, komunikasi bermedia dalam bentuk internet dan media sosial dalam proses penyampaian informasi. Media sosial memiliki sumber tanpa batas dan dapat diakses dimana saja, membuat posisinya yang semakin mendominasi.³²

Youtube merupakan sebuah situs web video sharing (berbagi video) populer dimana para pengguna dapat memuat, menonton, dan berbagi klip video secara gratis. Dapat dikatakan youtube adalah database paling populer di dunia internet, atau bahkan mungkin yang paling lengkap dan variatif. Sekarang ini youtube menjadi situs online video provider paling dominan. Youtube didirikan oleh 3 orang mantan karyawan PayPal pada tahun 2005 yang merupakan perusahaan transaksi melalui internet.³³

Youtube merupakan salah satu perusahaan milik Google. Kehadiran youtube, memberikan pengaruh luar biasa kepada masyarakat, khususnya yang memiliki gairah di bidang pembuatan video, mulai dari film pendek, dokumenter, hingga video blog, tetapi tidak mempunyai lahan untuk

³² Eribka Ruthellia David, Mariam Sondakh, dan Stefi Harilama, "Pengaruh Konten Vlog dalam Youtube terhadap Pembentukan Sikap Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi", *e-journal "Acta Diurna"*, Vol. VI, No. 1 (2017).

³³ Asdani Kindarto, *Belajar Sendiri Youtube*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), Hlm. 2.

mempublikasikan karyanya. Youtube mudah digunakan, tidak membutuhkan biaya tinggi, serta dapat diakses dimanapun, dengan *gadget* yang kompatibel. Masyarakat bebas mengunggah konten-konten video mereka untuk dipublikasikan. Jika video mereka mendapat sambutan baik, jumlah viewers akan bertambah banyak yang akan mengundang pemasang iklan untuk memasang iklan dalam video-video selanjutnya.³⁴

Youtube cenderung lebih menarik dibanding televisi, serta tidak membosankan. Konten yang diunggah youtube lebih lengkap dan tidak dibatasi waktu, sehingga pengguna dapat menikmati konten youtube sesuai dengan yang diminati, kapanpun dan dimanapun. Adapun beberapa fungsi youtube diantaranya:³⁵

- Setiap pengguna dapat mencari video yang diperlukan di youtube.
- Memutar dan menonton video.
- Mengunggah dan mengunduh video.

Dengan aksesnya yang mudah, memungkinkan berinteraksinya sesama pengguna acara atau tayangan audio visual youtube.

2. Karakteristik Youtube

Sebagian pengguna betah menggunakan youtube karena memiliki karakteristik, yaitu:³⁶

- a. Tidak terdapat batasan durasi untuk mengunggah video. Hal ini yang membedakan dengan aplikasi lain yang memiliki batasan durasi saat mengunggah video seperti instagram, snapchat, dan lain sebagainya.
- b. Memiliki system pengamanan yang akurat. Youtube membatasi pengamanannya dengan tidak mengizinkan video yang mengandung sara, illegal.

³⁴ Eribka Ruthellia David, Mariam Sondakh, dan Stefi Harilama, “Pengaruh Konten Vlog dalam Youtube terhadap Pembentukan Sikap Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi”, *e-journal “Acta Diurma”*, Vol. VI, No. 1 (2017).

³⁵ Septi Nandiasuti, “Retorika Dakwah Gus Miftah Melalui Youtube”, *Skripsi*, (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), Hlm. 48.

³⁶ Fatty Faiqoh, Muh. Nadjib, dan Andi Subhan Amir, “Youtube sebagai Sarana Komunikasi Bagi Komunitas Makassarvidgram”, *Jurnal Komunikasi KAREBA*, Vol. 05, No. 02 (Juli-Desember 2016), Hlm. 260-261.

- c. Berbayar. Kini youtube memberikan penawaran kepada pengunggah video jika telah menacapai jumlah viewers tertentu akan mendapatkan honorarium.
- d. System offline. Youtube memberikan kemudahan kepada pengguna dengan menyediakan system offline yang sebelumnya video harus di download terlebih dahulu.
- e. Tersedia editor sederhana. Pengguna akan ditawarkan untuk mengedit video saat diunggah, dengan memotong video, memfilter warna, atau menambah efek perpindahan video.

Media youtube seperti halnya televisi yang dapat digunakan untuk menonton berbagai konten video, hanya saja masyarakat millennial sekarang lebih memilih youtube dikarenakan aksesnya yang lebih mudah. Melalui youtube, penonton dapat melakukan live streaming, disamping itu youtube lebih banyak menyajikan konten video untuk di tonton. Seperti halnya media sosial yang lain, youtube digunakan sebagai media untuk menyebarkan informasi dan juga mendapatkan informasi.

Video-video di youtube dapat di tonton oleh orang lain yang dikumpulkan dalam koleksi video yang disebut channel. Video yang pernah di upload akan tersimpan di sebuah channel, sehingga dapat membangun audience atau pemirsa. Orang lain dapat mensubscribe channel kita, mengirim link melalui website pribadi. Video terbaru dapat ditambahkan atau menghapus video lama di channel tersebut. Pada intinya, channel adalah dunia dengan potensi jutaan pemirsa.³⁷

C. Hermeneutika

1. Definisi Hermeneutika

Istilah hermeneutika berasal dari kata Yunani “hermeneuein” yang berarti “menafsirkan” atau “menerjemahkan”. Hermeneutika dapat diartikan sebagai ilmu yang menetapkan prinsip-prinsip, aturan-aturan dan

³⁷ Kuku Prakoso, *Lebih Kreatif dengan YouTube*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2009), Hlm. 51-52.

patokan, yang menolong untuk mengerti atau mengartikan suatu karya atau dokumen, yang akan menghasilkan tafsiran atas suatu karya atau naskah.³⁸

Hermeneutik merupakan seni mengubah dari ketidaktahuan menjadi tahu. Menafsirkan bukan hanya sebatas hipotesis dari perbandingan ukuran secara matematis. Melainkan penjelasan deskriptif pada variabel yang akan dipahami dan dijelaskan.³⁹

Hermeneutik didefinisikan sebagai “ilmu” karena uraiannya bisa dirangkumkan secara ilmiah dan sistematis dalam hukum-hukum, prinsip-prinsip dan dalam seperangkat rumusan-rumusan. Hermeneutik juga disebut sebagai “seni” karena megaplikasikan rumusan/prinsip-prinsip tersebut membutuhkan keterampilan dari penafsirnya. Hal yang tidak dapat dihindari setelah mengaplikasikan prinsip-prinsip Hermeneutik adalah bagaimana kebenaran dapat tersampaikan kepada orang lain dari hasil penafsiran yang didapat dengan cara yang benar dan menarik.⁴⁰

Hermeneutik berurusan terutama dengan teks-teks. Manakala kita sedang membaca sebuah teks dari seorang pengarang yang kita kenal baik yang hidup sezaman, tak akan menghadapi kesulitan memahami kalimat-kalimat dan kata-kata atau istilah-istilah khusus yang termuat di dalam teks tersebut. Ketidakjelasan makna teks dapat diatasi secara lisan oleh pengarangnya, bila ia masih hidup atau oleh pemahaman kata-kata, kalimat-kalimat dalam teks itu dapat ditangkap secara kurang lebih “lurus” dari makna yang dimaksud pengarangnya.⁴¹

2. Sejarah Intelektual Gadamer

Hans-Georg Gadamer lahir pada 11 Februari tahun 1900 di Marburg. Ayahnya merupakan seorang profesor dan peneliti kimia. Sang Ayah menuai harapan agar anaknya tidak belajar filsafat atau ilmu-ilmu kemanusiaan. Gadamer lebih menyukai strategi militer, namun lambat

³⁸ Kresbinol Labobar, *Dasar-dasar Hermeneutik*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), Hlm. 2.

³⁹ Radita Gora, *Hermeneutika Komunikasi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hlm. 83.

⁴⁰ Kresbinol Labobar, *Dasar-dasar Hermeneutik*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), Hlm. 7-8.

⁴¹ Radita Gora, *Hermeneutika Komunikasi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hlm. 30.

laun perhatian Gadamer beralih ke kesusastraan dan bahasa-bahasa kuna, antara lain karena pesona puisi-puisi Stefan George yang saat itu digemari banyak orang.⁴²

Gadamer masuk studi kesusastraan, sejarah seni, psikologi dan filsafat di Universitas Breslau pada awal tahun 1918. Dari Breslau Gadamer ikut bersama ayahnya ke Universitas Marburg dan berhasil menyelesaikan disertasinya yang berjudul *Das Wesen der Lust in den platonischen Dialogen* (Hakikat Nafsu dalam Dialog-dialog Plato) pada tahun 1922. Di tahun 1949 Gadamer pindah ke Universitas Heidelberg dan bekerja di situ sampai meninggal. Karyanya, *Wahrheit und Methode*, ditulis di usia 60 tahun, karya yang diterjemahkan dalam berbagai bahasa dan meluncurkannya menjadi seorang filsuf dunia. Tahun 1985 kumpulan karya-karyanya diterbitkan. Gadamer meninggal pada 13 Maret 2002 di usia 102 tahun.⁴³

3. Pokok-pokok Hermeneutika Gadamer

Prinsip utama dari teori Gadamer adalah bahwa seseorang selalu memahami pengalaman dari sudut pandang perkiraan atau asumsi. Pengalaman, sejarah, dan tradisi memberi kita cara-cara memahami segala sesuatu serta kita tidak dapat memisahkan diri dari kerangka interpretatif tersebut. Ditambah lagi pengamatan, pemikiran dan pemahaman tidak selalu objektif. Selanjutnya, sejarah bukan untuk dipisahkan dari masa kini, melainkan bagian dari masa lalu, dan merasakan masa depan.⁴⁴

Gadamer membagi hermeneutik menjadi tiga bagian, yaitu: pemahaman (*sutilitas intellegendi*), eksplikasi (*subtilitas explicandi*), dan aplikasi (*subtilitas appliandi*). Menurut Gadamer, aplikasi merupakan bagian dari integral pemahaman.⁴⁵

⁴² Radita Gora, *Hermeneutika Komunikasi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hlm. 50-51.

⁴³ F. Budi Hardiman, *Seni Memahami: Hermeneutika dari Schleiermacher sampai Derida*, (Serpong: PT Kanisius, 2015), Hlm. 157-159.

⁴⁴ Radita Gora, *Hermeneutika Komunikasi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hlm. 51.

⁴⁵ F. Budi Hardiman, *Seni Memahami: Hermeneutika dari Schleiermacher sampai Derida*, (Serpong: PT Kanisius, 2015), Hlm. 186.

Dalam memaknai sebuah teks, Gadamer melihat sebuah makna menggunakan beberapa variabel, antara lain:

a. Historis

Gadamer sangat meyakini bahwa menghilangkan perandaian sama dengan mematikan pemikiran, (1) ia tidak mengimpikan hermeneutika bertugas menentukan arti yang asli dari suatu teks. Interpretasi tidak sama dengan mengambil suatu teks, lalu mencari arti yang diletakkan didalamnya oleh pengarang. (2) Sangat mustahil menjembatani “jurang cakrawala” antara penafsir dan pengarang, karena penafsir tidak akan bisa melepaskan diri dari situasi historis dimana ia berada. Karena itu, interpretasi teks akan selalu menjadi tugas yang tidak akan pernah selesai. Menurut teori ini, pemahaman seorang penafsir ternyata dipengaruhi oleh situasi hermeneutik tertentu yang melingkupinya, baik itu berupa tradisi, kultur, maupun pengalaman hidup. Pesan dari teori ini adalah bahwa seorang penafsir harus mampu mengatasi subjektivitasnya ketika dia menafsirkan suatu teks.⁴⁶

b. Dialektika/Dialog

Perandaian historis penafsir dalam Hermeneutika Gadamer selalu keniscayaan suatu proses dialektis atau dialogis. Dalam proses ini, teks dan penafsir menjalani suatu keterbukaan satu sama lain sehingga keduanya saling memberi dan menerima, yang kemudian memungkinkan “lahirnya pemahaman baru”. Peristiwa dialektis antara cakrawala teks dengan cakrawala penafsir yang disebut Gadamer “peleburan cakrawala-cakrawala” (*fussion of Horizon*) dimaksudkan sebagai integrasi historisasi kita pada objek pemahaman yang menjadikan integrasi itu “mempunyai kandungan objek di mata kita”. Jadi, peleburan tersebut menjadi mediator yang mengantarai masa lalu

⁴⁶ Edi AH Iyubenu, *Berhala-berhala Wacana*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), Hlm. 184.

dan masa kini atau antara yang asing dengan yang lazim sebagai bagian dalam usaha memahami.⁴⁷

c. Teori Penerapan (Application)

Menurut Gadamer, seorang pembaca disamping harus memahami dan menafsirkan teks ada satu lagi hal yang dituntut yaitu “penerapan” (anwendung) pesan-pesan atau ajaran-ajaran pada masa ketika teks kitab suci itu ditafsirkan. Apakah makna objektif teks terus dipertahankan dan diaplikasikan pada masa ketika seorang penafsir hidup? Dalam pandangan Gadamer, pesan yang harus di aplikasikan pada masa penafsir bukan makna literal (harfiah) teks, tetapi meaningful sense (makna berarti) atau pesan yang lebih berarti dari sekedar makna literal teks.⁴⁸

LAIN PURWOKERTO

⁴⁷ Edi AH Iyubenu, *Berhala-berhala Wacana*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), Hlm. 185.

⁴⁸ Edi Susanto, *Studi Hermeneutik Kajian Pengantar*, (Jakarta: Kencana, 2016), Hlm. 52.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian literer dengan pendekatan hermeneutik. Hermeneutik diartikan sebagai teknik memahami makna teks yang memengaruhi suatu cara pandang atas manusia, masyarakat, kebudayaan, dan bahkan kebenaran. Mempelajari hermeneutik tidak berarti hanya mempelajari interpretasi, tetapi juga berarti belajar menjadi semakin manusiawi dalam memahami yang lain dalam keberlainannya, entah itu berkaitan dengan kebudayaan, agama, maupun jender.⁴⁹

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sesuatu yang akan dikaji atau diteliti, baik benda atau orang. Subjek dalam penelitian ini yaitu konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7, termasuk komunikator dalam konten tersebut. Dalam Analisa Channel, terdapat satu series berjudul Self Love yang berisi tujuh episode.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sesuatu yang menjadi sasaran penelitian. Objek dalam penelitian ini yaitu komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel Self Love Day 1-7.

C. Sumber Data Penelitian

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh dari pemilik data. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7.

⁴⁹ F. Budi Hardiman, *Seni Memahami: Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida*, (Serpong: PT Kanisius, 2015), Hlm. 6.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung diperoleh dan menjadi data-data pendukung atas sumber data primer. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, serta data-data lain terkait penelitian ini.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, ataupun karya-karya monumental dari seseorang.⁵⁰ Dokumentasi dalam penelitian bertujuan untuk menyimpan data yang berupa buku, transkrip, jurnal, notulen-notulen dan catatan penting lainnya. Dokumentasi dalam penelitian ini adalah foto konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7.

E. Analisis Data Penelitian

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵¹ Penelitian ini menggunakan analisis hermeneutika. Peneliti memilih analisis hermeneutika guna mengetahui komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7.

Dengan menggunakan analisis hermeneutika Gadamer, peneliti akan menganalisis teks yang berupa konten youtube melalui penafsiran terhadap isi pesan yang disampaikan oleh komunikator. Konten youtube Analisa Channel:

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hlm. 240.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hlm. 244.

Self Love Day 1-7, dimana konten youtube tersebut condong kepada fenomena psikologi dan kehidupan manusia itu sendiri. Penafsiran terhadap isi konten tersebut dilakukan dengan melihat realitas kehidupan, kemudian melakukan seni memahami terhadap konten, serta melihat bagaimana kemungkinan penonton channel dapat terpengaruh dan mengikuti isi pesan dari konten youtube milik Analisa tersebut.

Peneliti akan melakukan analisis dengan langkah sebagai berikut: Pertama, peneliti akan mencermati video dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7. Peneliti memilih konten Analisa yang berjudul self love karena konten tersebut berisi tujuh series yang membahas mengenai mencintai diri sendiri yang berpondasi cinta kepada Sang Pencipta. Peneliti ingin menganalisis komunikasi persuasif dari pesan yang disampaikan konten youtube Analisa Channel tersebut.

Selanjutnya, dalam menganalisis konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7, peneliti menganalisis komunikasi persuasif tentang self love menggunakan analisis teori hermeneutika Hans-Georg Gadamer dengan pendekatan historis, dialektika/dialog, dan teori penerapan (application). Di dalam self love terdapat prinsip untuk berpondasi mencintai Sang Pencipta. Peneliti menganalisis komunikasi persuasif dalam konten youtube milik Analisa edisi self love, sehingga melalui pendekatan historis yaitu berdasarkan fenomena yang sering dialami yaitu melihat teks yang disampaikan oleh Analisa dengan relasi kehidupan di masa sekarang. Pendekatan dialektika atau dialog, yaitu menganalisis dialog dalam konten tersebut setelah sebelumnya menganalisis secara historis. Dialog yang dimaksud yaitu dialog yang menunjukkan persuasif terhadap isi konten yaitu berkaitan dengan ajakan self love. Pendekatan teori penerapan dilakukan dengan menyimpulkan setelah pendekatan historis dan dialektika/dialog, kemudian melihat aplikasi bentuk self love dalam kehidupan. Melalui analisis menggunakan tiga pendekatan tersebut, peneliti menemukan bentuk-bentuk komunikasi persuasif dalam konten youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7, yakni tahapan agar sampai kepada self love atau mencintai diri sendiri dalam setiap seriesnya.

BAB IV

KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM KONTEN YOUTUBE

ANALISA CHANNEL SELF LOVE DAY:1-7

(ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER)

A. Biografi Analisa Widyaningrum



Gambar A.4 Profil Analisa Widyaningrum

Analisa Widyaingrum merupakan psikolog klinis kelahiran Yogyakarta, 31 Januari tahun 1989. Analisa menempuh pendidikan S1 bidang psikologi di Universitas Gadjah Mada sebagai lulusan terbaik tahun 2011 dan melanjutkan S2 di Universitas yang sama bidang Magister klinis profesi psikologi. Analisa mempunyai pengalaman lebih dari lima tahun sebagai psikolog klinis, bekerja menangani anak, remaja, dewasa muda, konselor pernikahan dan terapis, membantu berbagai masalah termasuk kesulitan interpersonal dan relational, kecemasan, trauma, depresi, stres, gangguan bipolar, gangguan kepribadian, kesulitan belajar, dan kecanduan. Analisa juga ahli dalam *therapy forgiveness* dan *therapy kognitive behavioral*.⁵²

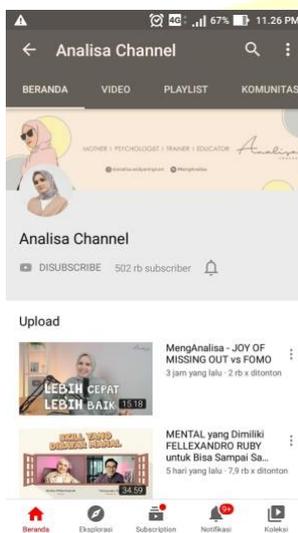
Analisa memiliki nama yang unik, bahkan jika sebagian orang melihat hanya dari channel youtubanya, analisa bukan nama pemilik channelnya

⁵² Diambil dari channel youtube Yenika Bela Yeni “Analisa Widyaningrum, S. Psi. M. Psi. Psikolog” <https://youtu.be/qa3yCix9mw>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.00 WIB.

melainkan hanya nama channel tersebut. “Analisa”, biasanya dipanggil mbak Ana, merupakan nama yang diberikan oleh ayahnya karena pada saat Analisa lahir, ayahnya sedang bekerja di salah satu bank dibagian analis kredit, berbarengan dengan lahirnya Analisa, ayahnya baru pulang dari pekerjaan analis kredit, dan akhirnya nama Analisa diberikan. Tetapi ayahnya juga berdo’a ketika anaknya lahir, kelak anaknya akan mengutamakan kemampuan analisisnya dalam bertindak dan melakukan apapun. Buktinya, sekarang Analisa menjadi seorang psikolog yang tugasnya harus menganalisa sebuah perilaku orang dan pasien yang berkonseling.⁵³

Analisa adalah wanita karier, semangat kerjanya tinggi, ibu rumah tangga juga, dan yang perlu dicontoh berkeinginan sekolah setinggi-tingginya karena merupakan keinginan orang tuanya juga. Analisa berkeinginan mendalami *people and talent development*, menurutnya dari dulu senang membahas *people development, empowering, and educating*.⁵⁴

B. Youtube Analisa Channel



Gambar A.5 Channel Youtube Analisa Channel

⁵³ Diambil dari channel youtube Analisa Channel “Menganalisa – Beneran namanya ANALISA” <https://youtu.be/K94FJ1gumsA>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.18 WIB.

⁵⁴ Diambil dari channel youtube Helmy Yahya Bicara “Kok Jadi Nangis Ya? | Wawancara Analisa Widyaningrum @Analisa Channel” https://youtu.be/ISjxP4_8NLU. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.09 WIB.

Analisa Channel merupakan channel youtube milik Analisa Widyaningrum yang mulai bergabung pada 29 Oktober 2011. Channel tersebut berisi seputar *Mother, Psychologist, Trainer, dan Educator*. Tetapi channel tersebut sering aktif mulai setahun belakangan ini, hingga sekarang konten yang telah di buat atau di unggah mencapai 131 video. Jumlah pengikutnya sekarang mencapai 527 ribu dengan jumlah like mencapai 18 ribu. Channel tersebut telah ditonton sebanyak 13.983 kali.

Analisa mengungkapkan bahwa dirinya ingin lebih dikenal sebagai sosok yang bisa membawa perubahan di dalam ilmu kesehatan mental melalui berbagai plat form dengan mengikuti perkembangan zaman. Melalui youtube atau instagram ataupun aplikasi sebagai plat formnya, Analisa akan selalu membawa ilmu psikologi yang sudah didapatkan dan berdasarkan pengalaman-pengalamannya kepada orang lain.⁵⁵ Salah satunya melalui channel youtube Analisa Channel, Analisa menyalurkan ilmu psikologinya agar penonton merasa terkonseling olehnya.

C. Analisis Hermeneutika Hans Georg Gadamer pada Konten Youtube Analisa Channel Self Love: Day 1-7

Peneliti melakukan analisis terhadap konten youtube Analisa Channel dengan teori Hermeneutika Gadamer, dengan menggabungkan pada historis, dialektika atau dialog, serta teori penerapan dalam tujuh video dalam youtube analisa channel tentang self love

⁵⁵ Diambil dari channel youtube Helmy Yahya Bicara “Kok Jadi Nangis Ya? | Wawancara Analisa Widyaningrum @Analisa Channel” https://youtu.be/ISjxP4_8NLU. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.09 WIB.

1. Day 1 to Self Love – Sudahkah Kamu Mencintai Diri Sendiri? Tapi, Secara SADAR, UTUH, dan PENUH



Gambar A.6 Self Love Day 1

“Pasti kita pernah ya beli tas, beli baju baru, jalan-jalan ke luar negeri, atau kita beli sesuatu yang memang jadi hobi kita atau barang impian kita adalah alasan kita mencintai diri sendiri atau bentuk self love yang kita punya. Tapi ternyata, setelah beli semua barang-barang itu, sama aja tuh kita kayak merasa belum bisa mencintai diri sendiri. Jadi sebenarnya apa sih makna dari mencintai diri sendiri atau self love yang kita punya sebagai manusia? Supaya kita secara sadar, penuh, dan utuh mencintai apa yang sudah Allah dan Tuhan beri kepada kita?”

“Oke kembali lagi bareng saya Analisa di analisa channel, dan kali ini aku pengen ngebahas tentang sesuatu yang paling banyak *request* dari semua netizen yang subscribe channel ini, kemudian yang follow instagram apdc dan follow instagram aku juga, gitu kan. “mbak bahas dong tentang self love” gitu ya. Mungkin ada relasinya nih dengan yang kemaren kita ngebahas tentang *inner child*, trus pada suka ya *thank you* banget. Jadi memang bener temen-temen bahwa semua orang itu punya satu cerita gitu di masa lalu dia, dan bahkan ada yang membuat hari ini kita insecure, membuat kita merasa terancam, membuat kita ngerasa benci sama seseorang, atau bahkan membuat kita ingin memiliki sebuah impian besar tapi kita ngga bisa mencapainya, itu sangat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian di masa kecil kita. Nah salah satu cara kita untuk *dealing* sama semua itu adalah dengan merasa cinta dan sayang sama hati dan juga diri sendiri. Berbaik hati sama diri kita ternyata itu jadi bagian untuk kita bisa mencintai siapa sebenarnya diri ini. Oke, aku akan ngebahas tentang self love temen-temen. Jadi, sebenarnya self love itu adalah mencintai diri sendiri dan segala sesuatu yang tumbuh dari kita kecil sampai dewasa termasuk *inner child* itu tadi, dan itu harus kita punya dulu nih, supaya kita bisa mencintai orang lain. Contoh nih ya misalnya, kalau kita punya pasangan yang mencintai kita, tapi kita ngga mencintai diri sendiri, maka semua pujian dia itu merasa tidak jadi ada artinya. Kalau misalnya tipekal pasangan kita tuh yang sukanya memuji fisik nih “kamu cantik banget sayang”, tapi kita ngga pernah merasa cantik, maka pujian itu ngga akan jadi cukup untuk kita bisa merasa nyaman sama diri kita. “Ah masa sih aku cantik, engga kok, aku tuh gendutan deh, aku tuh

pipinya cubi deh.” Jadi kita ngga akan pernah berasa dicintai kalau kita ngga mencintai diri sendiri. Pernah ngga sih ngerasa kayak gitu?. Atau sebaliknya nih, kita berusaha mencintai pasangan kita, tapi kita belum tahu sebenarnya kenapa sih kita mencintai dia, karena kita belum masuk secara utuh siapa diri kita. Jadi ketika pasangan kita pergi atau pasangan kita menuntut sesuatu yang memang itu di luar tentang identitas siapa diri kita, kita akan memberikan kebahagiaan kepada pasangan tanpa melihat lagi siapa kita. Jadi, kalau sesuatu itu pergi dalam hidup kita, kita jadi kayak kehilangan arah. Nah temen-temen, aku tahu sih memang ini bukan hal yang mudah kalau terkait dengan pasangan hidup ya. Tapi contoh aja kalau kita menjatuhkan kebahagiaan kita pada sesuatu yang tadi barang-barang kita beli, baju, tas, jalan-jalan ke luar negeri, jajanan enak di *mall* yang mahal, kalau kita menjatuhkan kebahagiaan kita atas sesuatu diluar diri kita, maka kita ngga akan bisa bener-bener bahagia dan mencintai diri secara utuh dan penuh. Untuk itu kali ini analisa channel bakal ngajakin kalian buat ngebahas secara tuntas di satu series yang seru banget nih. Kita bakalan bikin *seven days to self love* yang bakalan terdiri dari tujuh series.”

“Nah di series satu ini, aku akan ngebahas bahwa self love itu adalah bagian dari kita mencintai diri kita dan Pencipta kita. Oke, kenapa sih ini penting temen-temen, gini nih selama ini tuh banyak banget yang merasa kayak “Mbak Ana kalau misalnya kita mencintai diri sendiri artinya kita menaruh kepentingan kita di atas orang lain, jadi egois dong.” Nah, ini nih yang aku mau luruskan sedikit ya temen-temen ya. Gini, kalau misalnya kita sudah merasa *enough* sama diri kita, maka kita tuh ngga perlu merasa orang lain harus memuji kita, kita ngga perlu merasa orang lain itu harus menyanjung kita, dan kita ngga perlu merasa terganggu kalau ada orang lain yang menjatuhkan kita gitu. Artinya, kalau kita sudah bisa melakukan rasa menghargai diri kita, kita itu dengan tulus memuji orang lain tanpa berharap dia akan memuji juga. Dan kita akan merasa tulus untuk menjaga ucapan kita tidak melukai orang lain karena kita sudah merasa penuh terhadap diri kita. Kita ngga mau kita juga dilukai gitu ya dan kita merasa udah cukup, jadi kita ngga rentan untuk di lukai, jadi kita ngga akan melukai orang lain. Itu artinya, kalau kita melihat kok ada ya orang yang jarang memuji orang lain, kok ada ya orang yang sukanya tuh ngasih komentar negatif, coba lihat lagi dalam hidupnya, jangan-jangan dia belum bisa mencintai dan menghargai diri dia sendiri, sehingga menurut dia yang terefleksi adalah cara berinteraksi dengan orang lain adalah cara interaksi orang lain yang dia dapatkan dalam hidupnya. *So*, percaya deh temen-temen, kalau kita udah mencintai diri kita secara utuh dan penuh, menghargai kelebihan dan kekurangan kita, kita sudah merasa *enough* tanpa perlu pengakuan dan penerimaan orang lain yang berlebihan, kita pun akan tulus memberikan pengakuan dan penerimaan kepada orang lain. Ini artinya bukan egois, tapi kita *full feel* dulu baru kita mengisi kebahagiaan orang lain. Cobain deh ya, kamu tulus dulu, langkah pertama, apa yang jadi *strength* kamu, kelebihan yang kamu punya, apa yang

menjadi keunikan yang kamu miliki yang orang lain ngga punya, dan apa kebahagiaan yang pernah kamu dapetin. Lalu kemudian, ketika kamu sudah memenuhi itu, maka ketika berinteraksi sama orang lain, kamu tidak mengharapkan itu. Jadi kalau kamu mau muji semuanya tuh secara tulus temen-temen, dan *relationship* itu betul-betul terjadi karna sebuah perasaan yang ngga dipaksakan, karena kita sudah penuh dan secara utuh mencintai diri kita.”

“Nah yang kedua ini yang paling banyak ditanyain nih, trus bagaimana cara awal kita mencintai diri sendiri?. Cobain temen-temen, pasti yang membuat hari ini kita merasa ngga cukup adalah tentang kehidupan yang kita punya. Kita merasa secara fisik kita tidak menarik seperti dia, secara kehidupan kita tidak bahagia seperti kehidupan mereka, ini yang terjadi dalam media sosial hari ini gitu ya. Tapi coba kembali lagi, kalau kita meningkatkan spirualitas. Ini tentang bagaimana kita terkoneksi dengan Pencipta kita. Maka apa yang terjadi, kita jadi ngerasa kayak *enough*, terimakasih Ya Allah, terimakasih Ya Tuhan atas semua yang Kamu beri yang Engkau beri, jadi kita ngga ngerasa kurang gitu. Nah, salah satu bentuknya si memang ibadah, tapi terlepas dari itu tidak hanya ibadah, dan ini semua keyakinan ya temen-temen, tidak hanya muslim. Semua keyakinan mengajarkan kita bahwa keyakinan kita itu meminta kita untuk bersyukur kepada semua yang di ciptakan oleh Pencipta. Dan bayangkan kalau kamu meningkatkan intensitas kamu untuk terus mencintai Penciptamu, maka disitulah kamu akan merasa hidup kamu sudah sangat dikelilingi oleh cinta terhadap diri sendiri dan juga dicintai oleh Penciptamu. Jadi, ini adalah salah satu bentuk self love yang paling pondasi, yang paling fundamental sebelum kamu belajar mencintai yang lain. Cintai siapa Penciptamu”.

a. Historis

Dalam video series self love day 1 tersebut, Analisa Widyaningrum membahas bagaimana supaya kita secara sadar, penuh, dan utuh mencintai apa yang Tuhan beri kepada kita. Dalam hal ini mbak Ana mengajak penonton untuk mengetahui makna mencintai diri sendiri atau self love yang kita punya sebagai manusia. Mbak Ana membahas mengenai pondasi sebelum mencintai diri yang lain yaitu mencintai siapa Pencipta kita.

Mbak Ana menyampaikan bahwa self love merupakan bagian dari mencintai diri kita dan Pencipta kita. Sebagai awal mencintai diri sendiri merasa cukup atas kehidupan yang kita punya. Terkadang memang terdapat sesuatu yang membuat kita kurang percaya diri,

merasa bahwa keinginan besar sulit untuk tercapai, dikarenakan belum berdamai dengan masa lalu. Kalau mampu bersahabat dengan kejadian-kejadian di masa lalu, kita akan dapat lebih mudah untuk mencintai siapa diri ini sebenarnya.

Dalam hal ini, Analisa Widyaningrum mengajak penonton untuk mencintai Sang Pencipta sebagai hal yang pondasi untuk dapat mencintai sesuatu yang lain. Salah satunya dalam hal ibadah, yaitu dengan meningkatkan spiritualitas kita, sehingga kita akan merasa cukup dan bersyukur atas apa yang Tuhan beri. Meningkatkan spiritualitas mempunyai relasi dengan memperbaiki hati menuju hati yang lebih baik. Bayangkan jika kita hanya beribadah sesuai kewajiban saja tanpa menambah yang sunnah, berasa hidup kurang lengkap. Dengan meningkatkan spiritualitas artinya kita sedang mencoba lebih dekat dengan Pencipta. Bayangkan lagi apabila kita dekat, ketika ada masalah hidup kita ceritakan semuanya kepada Allah, kita meminta pertolongan kepada-Nya. Begitupun ketika bahagia, kita juga tidak lupa mengingat-Nya, bentuknya yaitu dengan bersyukur.

b. Dialektika/Dialog

Kata-kata dalam video yang disampaikan mbak Ana tersebut akan menghubungkan historis dengan dialektika:

“Berbaik hati sama diri kita ternyata itu jadi bagian untuk kita bisa mencintai siapa sebenarnya diri ini.”

Dalam menyampaikan dialog tersebut, disertai dengan mengelus kedua lengan, karena persuasi diperlukan lemah lembut agar penonton dapat merasakan pesan dari mbak Ana. Dengan mengelus kedua lengan tersebut mbak Ana mengajak penonton untuk lebih dekat dengan diri kita, memeluk segala sesuatu yang kita punya agar kita mengetahui siapa diri kita termasuk kekurangan yang harus kita terima.

“Cobain deh ya, kamu tulus dulu, langkah pertama, apa yang jadi strength kamu, kelebihan yang kamu punya, apa yang menjadi keunikan yang kamu miliki yang orang lain ngga punya, dan apa kebahagiaan yang pernah kamu dapetin. Lalu kemudian, ketika kamu

sudah memenuhi itu, maka ketika berinteraksi sama orang lain, kamu tidak mengharapkan itu. Jadi kalau kamu mau muji semuanya tuh secara tulus temen-temen, dan relationship itu betul-betul terjadi karna sebuah perasaan yang ngga dipaksakan, karena kita sudah penuh dan secara utuh mencintai diri kita.”

Mbak Ana mencoba mempersuasi penonton sebagai langkah awal mencintai diri sendiri. Jika merasa percaya atas apa yang kita punya, dengan menjauhkan pikiran-pikiran negatif tentang diri kita, kita akan lebih mudah menghargai diri dan lebih menyayangi hati dan diri sendiri. Mencintai diri sendiri merupakan bentuk penghargaan diri. Dengan menghargai diri, tanpa sadar kita telah menyuruh atau mempersuasi diri sendiri supaya sadar akan apa yang ada pada diri dan juga lingkungan, yang kemudian akan menumbuhkan respon terhadap masalah dalam diri sendiri maupun orang lain.

“Tapi coba kembali lagi, kalau kita meningkatkan spirualitas. Ini tentang bagaimana kita terkoneksi dengan Pencipta kita. Maka apa yang terjadi, kita jadi ngerasa kayak enough, terimakasih Ya Allah, terimakasih Ya Tuhan atas semua yang Kamu beri yang Engkau beri, jadi kita ngga ngerasa kurang gitu. Nah, salah satu bentuknya si memang ibadah, tapi terlepas dari itu tidak hanya ibadah dan ini semua keyakinan ya temen-temen, tidak hanya muslim. Semua keyakinan mengajarkan kita bahwa keyakinan kita itu meminta kita untuk bersyukur kepada semua yang di ciptakan oleh Pencipta.”

Mbak Ana mencoba menyampaikan cara awal mencintai diri sendiri yaitu dengan meningkatkan kualitas ibadah. Seringkali sebagai manusia merasa kurang terhadap apa yang telah dimiliki, tanpa disadari bahwa semuanya adalah pemberian dari Sang Pencipta. Maksud kata “terkoneksi” artinya bagaimana di hati kita selalu ada Allah, selain itu bagaimana supaya semua disandarkan kepada Allah, bagaimana cara kita untuk selalu terhubung dengan Sang Pencipta. Bayangkan jika merasa cukup atas apa yang telah dimiliki, pasti akan selalu bersyukur dan tentunya dalam hati berkeinginan untuk meningkatkan intensitas ibadah sebagai ucapan terimakasih kepada Tuhan yang Maha Pemberi.

Kemudian, mbak Ana menyampaikan inti dari series pertama self love ini yaitu melalui dialog:

“Jadi, ini adalah salah satu bentuk self love yang paling pondasi, yang paling fundamental sebelum kamu belajar mencintai yang lain. Cintai siapa Penciptamu”.

Mbak Ana mengajak penonton untuk mencintai siapa Penciptamu sebelum mencintai yang lain. Jika telah terkoneksi dengan Sang Pencipta, semua pekerjaan akan melibatkan Allah di dalamnya, akan beribadah dengan dasar ridlo Allah.

c. Teori Penerapan (Application)

Berdasarkan analisis secara historis dan dialektika, dapat ditarik kesimpulan bahwa di dalam video Analisa Widyaningrum self love day 1 “sudahkah kamu mencintai diri sendiri? tapi, secara sadar, utuh, dan penuh”, terselip ajakan kepada masyarakat khususnya para remaja yang terkadang masih labil untuk mengikuti arus kehidupan beriringan dengan zaman millineal yang semakin banyak tantangan dan pengaruh media sosial.

Video tersebut mengingatkan untuk lebih menyayangi hati dan diri sendiri. banyak sekali seperti di media sosial saat ini, komentar negatif seakan mudah sekali dilontarkan tanpa memikirkan dampak dari hujatan tersebut. Melalui video tersebut, mbak Ana mengajak penonton mengikuti apa yang disampaikan sebagai step untuk mencintai diri sendiri. Selain itu, Mbak Ana meyakinkan penonton agar melakukan apa yang disampaikannya untuk ditanamkan dalam diri sendiri. Tanpa disadari, dengan mendengarkan apa yang Mbak Ana sampaikan, kita berdialog dengan diri sendiri agar menyadari siapa sih sebenarnya diri kita, supaya kita mampu mencintai diri kita.

Dalam hal ini, kecintaan terhadap Sang Pencipta harus ditancapkan terlebih dahulu di hati kita. Semua pekerjaan harus didasari cinta agar pekerjaan tersebut terasa ringan dan tidak menjadi beban. Begitupun dengan masalah hati. Hati merupakan sesuatu yang

harus disertakan kerelaan serta ketulusan. Dengan berpondasi kecintaan terhadap Allah yang menciptakan, kita pun dapat secara sadar, utuh, serta penuh mencintai apa yang Allah beri, dengan begitu kita juga akan lebih mudah unuk menuju jalan mencintai yang lain di dunia.

Video series self love satu ini tayang pada tanggal 8 Agustus 2020 dan telah ditonton sebanyak 222 ribu kali dengan 18 ribu like. Dalam video tersebut berbicara mengenai cinta kepada Allah SWT. Sebagai seorang yang beriman, ketika beribadah seharusnya didasari ikhlas demi mencintai kepada Allah. Melakukan sesuatu seharusnya ikhlas, tanpa pamrih, bukan semata menuntaskan keinginan. Sama seperti mencintai seseorang, karena mengharapkan sesuatu yang harus di dapat darinya. Ketika menyembah Allah, menyembah-Nya semata, serta hanya berharap kepada-Nya, bukan yang lain.⁵⁶ Sebagaimana potongan ayat dalam Al-Qur'an tentang mencintai Allah berikut ini:

وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ. (البقرة: ١٦٥)

“Adapun orang-orang yang beriman sangat besar cintanya kepada Allah.”
(Q.S. Al-Baqarah: 165)

Mencintai Allah SWT harusnya secara ikhlas dan ridha menyembah kepada-Nya. Cinta kepada Allah juga harus di dasari oleh ketulusan sebagai bukti keimanan kita kepada Sang Pencipta. Ikhlas kaitannya dengan hati manusia yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Self love menjadi evaluasi diri yang dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mencintai siapa Pencipta kita yang artinya berusaha lebih dekat dengan-Nya.

⁵⁶ Muhammad Syafii Maskur, *Indahnya Islam*, (Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2017), hlm. 64.

2. Day 2 to Self Love – Memaafkan Diri Sendiri Apakah Sebegitu Sulit?



Gambar A.7 Self Love Day 2

“Hallo temen-temen, bicara tentang masa lalu adalah hal yang mungkin sebagian menggetarkan hati karena mengecewakan, menyedihkan dan cukup pahit memilukan, tapi untuk sebagian masa lalu itu dianggap sebagai sebuah hal yang menyenangkan, justru masa sekarang itu adalah hal yang tidak menyenangkan. Jadi sebenarnya masa lalu itu adalah sebuah kejadian yang sangat netral yah, karena ada orang yang *happy*, ada orang yang ngga *happy*. Tapi ada beberapa sebagian yang paling sulit adalah melupakan masa lalu, mau dia itu menyenangkan mau engga, kalau kita inget itu semacam menyakitkan. Contoh ketika kita merasa hidup kita hari ini tidak menyenangkan, dan ketika masa lalu yang menyenangkan itu muncul, maka yang muncul adalah kita ingin melupakan masa lalu. Itu pikiran kita sebagai manusia. Oke temen-temen, self love series kedua kali ini, aku pengen menyapa dulu semuanya Assalamu’alaikum, analisa channel kali ini di series kedua self love *seven days challenge to self love* ini menjadi salah satu series yang aku akan buat setiap hari untuk pause di analisa channel, supaya temen-temen punya satu kemampuan untuk bisa mencintai diri sendiri. Hayo, siapa yang udah nonton di series satu, kasih komentar dong di bawah, kira-kira penasaran ngga dengan series kedua ini. Nah, kalau kemaren kita ngebahas tentang self love itu bagaimana cara kita untuk bisa mencintai diri secara utuh, secara penuh, dengan belajar mencintai Pencipta kita atau Tuhan kita Allah, gitu ya, itu bisa membuat kita jadi lebih bersyukur terhadap apapun yang sudah diberi dalam tubuh kita, dalam diri kita, dan kehidupan kita. Kali ini aku pengen membicarakan sesuatu yang mungkin kalau kita mau mencintai diri sendiri, tapi ada bagian dalam hidup di masa lalu yang sulit untuk kita maafkan, atau ketika kita berusaha untuk mencintai diri sendiri, yang muncul adalah ingatan-ingatan kebencian dengan pihak-pihak atau figur yang tidak menyenangkan dalam hidup kita. Kenapa memaafkan itu penting dalam awal kita mencintai diri sendiri? Gini temen-temen, kita tuh ngga bisa memaksa sikap orang lain terus membahagiakan kita. Jadi kalau ada part dimana orang lain tidak menyenangkan, tidak membahagiakan untuk hidup kita, maafkan. Memaafkan itu adalah salah satu cara nih. Jadi memaafkan diri sendiri itu part terpenting sebelum kita memaafkan orang lain. Karena gimana kita bisa maafin orang lain kalau diri kita tuh penuh

dengan kebencian terhadap diri sendiri. Makanya Mahatma Gandhi pernah bilang nih *“The weak can never forgive, forgiveness is the attribute of the strong”*. Jadi dengan memberi maaf itu adalah kekuatan kita sebagai orang yang kuat, kalau kita ngga kuat biasanya kita tuh akan sangat lemah untuk bisa memaafkan atau merasa kecewa berlarut-larut. Tapi mereka yang kuat adalah orang-orang yang justru kayak bisa dengan mudah memaafkan dirinya atau memaafkan orang lain. Oke, jadi sebenarnya boleh ngga sih kita tuh marah, kecewa sama diri sendiri. Itu pertanyaan yang muncul juga dalam pikiran aku. Ya pasti boleh dong, namanya juga kita manusia, itu akan sebagai alarm kita untuk bisa menghargai diri kita dan merasakan kebalikannya, dengan merasa kecewa, kita bisa merasa puas, dengan merasa sedih, kita bisa merasa bahagia. Tapi jangan lupa temen-temen, ketika kita merasakan dengan penuh dan utuh, segera cepat-cepat untuk maafkan diri kita dari kekecewaan itu. Cepat-cepat kita kayak memperbaiki kesalahan itu untuk membuat kita tuh bisa lebih sayang sama diri kita. Nah, kalau masalah kita mau menyelesaikan permasalahan itu kayaknya kok jadi makin membenci ya, jadi makin kesel ya sama diri, karena ternyata ngga ada yang bisa dibenerin ya. Nah itu artinya, ternyata racunnya adalah kita bertarget untuk bisa menyelesaikan masalah, secara otomatis kayak kita pengen nyelesein atau ngebenerin diri sendiri nih. Tapi, kalau misalnya kita tuh kayak dengan mudah, “oke, aku memang lagi gagal, aku memang lagi salah, nggapapa lah aku lagi gagal, nggapapa lah aku lagi kecewa, aku akan perbaiki setelah ini.” Nah ketika kita bicara gitu bukan berarti langsung start oriented besok langsung selesai taraaa, gitu engga. Tapi bagaimana kita bisa melalui hari-hari kegagalan kita dengan penuh perasaan suka cita walaupun kita sedang dalam kecewa. Itulah self love, memaafkan diri sendiri itu kunci penting kalau kita lagi dalam titik terendah.”

“Lalu yang kedua temen-temen, bagaimana kita membuat diri kita bisa merasa nyaman meskipun hidup kita lagi berat. Kadang-kadang, *we have to let it go* gitu, kita diminta untuk ngebiarin aja. Kayak waktu yang akan ngejawab semuanya sampai kita tuh bisa merasa nyaman diatas ketidaknyamanan diri. Itulah awal kita merasa cinta sama diri kita. *Event* kita lagi gagal, kecewa, patah hati, sedih, kita bisa tetep cinta sama diri kita, walaupun saat itu mungkin ngga akan ada penyelesaiannya, tapi jawabannya adalah ketika kita berhasil melaluinya itu adalah keberhasilan diri yang harus kita apresiasi, maafkan diri kamu kalau kamu lagi ngga baik-baik saja, itu cuma sementara, karena semua akan baik-baik saja, tenang aja, tapi harus diawali dengan rasa cinta terhadap diri kamu sendiri. Nah yang kedua, selain mencintai diri sendiri di awali dengan memaafkan semua kesalahan pribadi, ada cara kedua nih yaitu merubah sudut pandang dan narasi kesalahan di masa lalu. Contoh ya, kan setiap manusia pernah berbuat salah, yang terpenting itu gimana kita mengambil peran untuk bisa menyelesaikan atau mengakui kesalahan itu. Caranya sederhana nih, misalnya kita ngerubah aja sudut pandang kita dari narasi yang kita buat. Nih contoh ya temen-temen, misalnya kamu dulu ngerokok, kamu dulu

suka *clubbing*, kamu dulu suka minum, trus kamu suka pergi malem pulang pagi, dan hasilnya uang itu ngga jelas. Trus kalau diinget-inget kayaknya uang itu habis untuk kamu foya-foya dan akhirnya kamu kecewa sama diri kamu. Tapi coba dicari sudut pandang yang berlawanan. Oh dulu tuh aku tuh ngga tau ya cara positif dalam menyalurkan emosi negatifku, makanya aku mencari kebahagiaan dengan aku ke *club* malem. Oh dulu tuh aku ngga punya ya orang yang ngingetin aku buat berada di jalan yang lurus dan kebenaran. Oh dulu itu aku ngga punya ya lingkungan yang ngedukung aku untuk ngelakuin hal-hal positif. Tapi sekarang, aku jadi bisa lebih luas nih menilai kehidupan, bahwa dulu aku tidak baik-baik saja. Tapi hari ini, aku akan bisa menjadi lebih baik lagi karena aku mencintai diri aku dan memaafkan diriku secara utuh dan penuh. Jadi dengan seperti itu, kita tuh ngga *blaming* diri kita *to much* gitu. Yang bikin salah kita ngga move on adalah kita tuh nyalahin diri kita terus, tapi kita ngga ngelakuin apa-apa, dan kalau kita merubah narasi dengan merubah sudut pandang, bahwa kita dulu memang pernah ada disituasi yang salah dan *it's okey* kalau dulu kita salah. Tapi hari ini maknanya adalah kita bisa mengetahui bagaimana kita supaya tidak salah lagi, bagaimana hari ini supaya kita benar, bagaimana hari ini biar kita tidak terjerumus lagi di dalam cara itu. Belajar memaklumi, untuk kemudian pada akhirnya bisa memaafkan dan mengambil hikmah, adalah ilmu dari setiap kesalahan yang kita lakukan di masa lalu. Belajar memaafkan dan memaklumi diri sendiri adalah bagian terapi tahap awal untuk kita bisa mencintai diri sendiri. Cobain deh temen-temen, setiap manusia itu punya kesalahan kok, setiap manusia punya kekhilafan kok, tapi yang kita lakukan bukan dengan menyalahkan diri kita terus, kita ngga akan bisa move on kalau kita masih *blaming* diri kita secara berlebihan. Tapi coba akui kesalahan kita, dan jangan ulangin lagi, dan itu dulu, bukan sekarang, dulu bisa terjadi karna memang belum ada skenario yang membuat kita paham tentang semuanya.”

“Oke, nah yang ketiga adalah *self forgiveness therapy*. Jadi ini tuh kayak aku pengen ngajak temen-temen untuk memaafkan diri kamu dan kamu bisa coba dengerin podcast aku yang tentang bagaimana kita bisa gait diri kita untuk *meditated*, untuk *healing* dengan waktu yang tenang, disitu juga banyak sih panduan musik-musik yang bisa kalian cari. Sebenarnya kayak *butterfly hugs* itu salah satu teknik yang pernah aku dapetin waktu aku kuliah temen-temen, ini salah satu yang bikin banyak orang-orang dengan masalah trauma, bisa memahami trauma dia, dia bisa menyayangi dirinya. Jadi kayak kamu silangkan tangan begini, nih namanya posisi *butterfly hugs*, trus kamu lagi-lagi pernapasan, ini melatih *mindfulness* kita, melatih kesadaran kita secara utuh, tarik napas, 478 seperti biasa, dan dengan *butterfly hugs* ini jangan lupa kamu menepuk bahu kamu sebelah kanan. Misal nih, tadi kita lagi mau bikin skenario bahwa dulu kita ngga paham, oke diakuin saja, tepuk bahu kiri kamu dengan tangan kanan kamu. “Hai Analisa, nggapapa kalau kemaren kamu salah. Dulu itu kamu ngga ngerti caranya supaya kamu ngga salah, dulu itu

ngga ada yang dukung kamu, dulu itu wajar kalau kamu tu terjerumus dalam kehidupan itu”, ini misalnya gitu ya. Oke, trus tepuk bahu kanan dengan tangan kiri, “Hai Analisa, tapi hari ini kamu lebih menyayangi diri kamu, kamu lebih bisa menghargai diri kamu, dan ini salah satu cara kamu untuk bisa move on dan memperbaiki kesalahan itu. Kamu kemaren sedih, tapi maafkanlah kesedihan itu, maafkan diri kamu yang salah, itu cuma sementara, dan kamu akan baik-baik saja.” Terus peluk diri kita sekuat mungkin temen-temen. Ini kayak salah satu cara aku kalau lagi ngerasa sendirian, aku lagi ngerasa butuh dukungan, dan aku ngerasa kayak ngga ada yang bisa mendukung aku. Aku bicara sama diri aku sendiri, dan aku bicara sama Penciptaku, tapi jangan di tempat keramaian yah, entar kayak orang liat aneh banget nih, abis nonton analisa channel kenapa jadi pada ngomong sendiri gitu. Tapi ini kita lakukan di kamar, dengan rileks, oke tepuk bahu kanan, tepuk bahu kiri, dan kuatkan diri kita, yakinkan diri kita semua baik-baik saja, semua cuma sementara, nggapapa, kamu pasti bisa. Itu tadi salah satu *self forgiveness therapy* temen-temen, tapi kalau kamu pengen tahu seperti apa, segera aja ke psikolog, atau mungkin ke konselor, kamu bisa hubungi tim apdcindonesia juga, follow instagramnya. Karena mungkin dengan tehnik yang kamu bisa lakukan di rumah akan berbeda kalau kamu akan didampingi oleh profesional. Itu aja dari aku di episode series kedua self love kali ini, dan aku pengen ngajakin kamu buat *challenge*, coba kamu tuliskan kalau kemaren kamu menuliskan di minggu pertama menuliskan kelebihan dan keunikan yang kamu punya, hari ini tuliskan apa yang menjadi kesalahan kamu di masa lalu, kegagalan kamu, kekecewaan kamu, dituliskan semuanya secara sadar dan utuh, trus kalau udah, kamu ucapkan aku dulu, aku dulu, aku dulu, trus kemudian bikin skenarionya dengan narasi yang berlawanan, ya dulu aku gitu karna aku tuh begini, dan tuliskan juga apa yang akan kamu lakukan untuk bisa tidak seperti itu lagi. Yakinkan bahwa semuanya baik-baik saja, dan kesedihan kamu hanya sementara. Itu cara kita mencintai diri kita secara utuh dan penuh. Terimakasih udah berproses dan *thank you* yang udah nonton analisa channel.”

a. Historis

Dalam video tersebut Analisa Widyanigrum membahas mengenai memaafkan diri sendiri apakah sebegitu sulit?. Memaafkan disini maksudnya adalah memaafkan kesalahan-kesalahan ataupun keburukan-keburukan di masa lalu. Dalam hal ini, mbak Ana mengajak penonton untuk memaklumi kejadian buruk di masa lalu sebagai tahap untuk mencintai diri sendiri.

Memaafkan diri sendiri merupakan part terpenting sebelum memaafkan orang lain. Pasti ada saja yang membuat tidak enak hati

yang datang dari orang lain. Namun, yang membuat rela adalah hati kita, jika hati kita mampu memaklumi kesalahan orang lain, maka akan dengan mudah melupakan perbuatan yang tidak mengenakan hati tersebut. Apalagi dengan diri kita, bagaimana bisa memaafkan orang lain jika yang muncul dalam pikiran adalah kebencian terhadap sesuatu yang membuat tidak bersemangat sendiri, menjadi lemah jika yang selalu teringat adalah hal buruk yang menimpa.

Setiap orang pasti pernah merasa kecewa dan sedih. Itu merupakan hal yang wajar. Dengan mengakui kesedihan dan kekecewaan, akan mampu merasakan yang sebaliknya. Dengan merasa sedih, akan merasakan bahagia, dengan merasa kecewa, akan merasa puas. Dalam hal ini, kita akan mampu menghargai diri sendiri, yang artinya mampu menerima keadaan meskipun sedang tidak baik-baik saja.

Analisa widyaningrum ingin mengajak penonton dalam video tersebut untuk mengakui setiap kesalahan di masa lalu, kemudian mengambil hikmah dari kesalahan yang pernah dilakukan, agar dapat dengan mudah move on dari kejadian buruk untuk kemudian memperbaikinya.

b. Dialektika/Dialog

“Kenapa memaafkan itu penting dalam awal kita mencintai diri sendiri? Gini temen-temen, kita tuh ngga bisa memaksa sikap orang lain terus membahagiakan kita. Jadi kalau ada part dimana orang lain tidak menyenangkan, tidak membahagiakan untuk hidup kita, maafkan. Memaafkan itu adalah salah satu cara nih. Jadi memaafkan diri sendiri itu part terpenting sebelum kita memaafkan orang lain. Karena, gimana kita bisa maafin orang lain kalau diri kita tuh penuh dengan kebencian terhadap diri sendiri.”

Dalam kalimat yang disampaikan mbak Ana tersebut, merupakan alasan awal mengapa kita penting memaafkan diri sendiri sebelum mampu memaafkan orang lain. Mbak Ana menyampaikan dengan mengeratkan kedua telapak tangan. Disini dapat diambil pesan yakni tentang kerelaan hati. Mengeratkan kedua telapak tangan menunjukkan

untuk memaafkan kesalahan diri. Karena dengan bahasa tubuh menjadi salah satu cara untuk membuat orang lain mengikuti apa yang disampaikan oleh komunikator. Seperti halnya orang yang belajar ilmu, hati perlu dikosongkan yang artinya mempunyai kerelaan hati untuk ilmu yang akan diterima, supaya mudah untuk menerima ilmu yang baru. Begitupun dengan memaafkan diri sendiri. Jika hati sudah merasa rela akan kesalahan atau keburukan yang pernah dilakukan, maka akan menjadi mudah untuk melakukan hal positif lainnya.

“Oke, jadi sebenarnya boleh ngga sih kita tuh marah, kecewa sama diri sendiri. Itu pertanyaan yang muncul juga dalam pikiran aku. Ya pasti boleh dong, namanya juga kita manusia, itu akan sebagai alarm kita untuk bisa menghargai diri kita dan merasakan kebalikannya, dengan merasa kecewa, kita bisa merasa puas, dengan merasa sedih, kita bisa merasa bahagia. Tapi jangan lupa temen-temen, ketika kita merasakan dengan penuh dan utuh, segera cepat-cepat untuk maafkan diri kita dari kekecewaan itu. Cepat-cepat kita kayak memperbaiki kesalahan itu untuk membuat kita tuh bisa lebih sayang sama diri kita.”

Penting bagi kita untuk introspeksi diri, salah satunya dengan akui kekecewaan dan kesedihan, untuk kemudian memperbaikinya. Tanpa menyadari apa yang membuat hidup kita terasa mengganjal dengan kesalahan orang lain yang membuat kita merasa sedih dan kecewa, kita tidak akan tahu letak sesuatu yang harus diperbaiki. Marah serta kecewa bukan diartikan dengan seperti marah kepada orang lain seperti menggunakan nada tinggi atau bahkan memukul-mukul diri sendiri. Namun, marah disini berarti menyadari “kok aku bisa seperti ini ya”, dengan berbicara di dalam hati sambil memikirkan cara untuk menjadi lebih baik.

“Lalu yang kedua temen-temen, bagaimana kita membuat diri kita bisa merasa nyaman meskipun hidup kita lagi berat. Kadang-kadang, we have to let it go gitu, kita diminta untuk ngebiarin aja. Kayak waktu yang akan ngejawab semuanya sampai kita tuh bisa merasa nyaman diatas ketidaknyamanan diri. Itulah awal kita merasa cinta sama diri kita.”

Mbak Ana ingin mengajak penonton untuk tetap merasa nyaman meskipun diri ini tidak baik-baik saja. Bagaimana menerima setiap sesuatu meskipun itu tidak baik bagi diri kita, sebagai awal mencintai diri sendiri.

“Tapi coba dicari sudut pandang yang berlawanan. Oh dulu tuh aku tuh ngga tau ya cara positif dalam menyalurkan emosi negatifku, makanya aku mencari kebahagiaan dengan aku ke club malem. Oh dulu tuh aku ngga punya ya orang yang ngingetin aku buat berada di jalan yang lurus dan kebenaran. Oh dulu itu aku ngga punya ya lingkungan yang ngedukung aku untuk ngelakuin hal-hal positif. Tapi sekarang, aku jadi bisa lebih luas nih menilai kehidupan, bahwa dulu aku tidak baik-baik saja. Tapi hari ini, aku akan bisa menjadi lebih baik lagi karena aku mencintai diri aku dan memaafkan diriku secara utuh dan penuh.”

Dalam kalimat tersebut mbak Ana menyampaikan sebagai salah satu cara mencintai diri sendiri adalah mengubah sudut pandang dari narasi yang kita buat. Artinya, kita dituntun untuk tetap ber *husnudzan* terhadap diri sendiri dan juga Sang Pencipta, bahwa sesuatu buruk yang ada di masa lalu karena kita yang kurang belajar dari kesalahan, dan sekarang butuh keyakinan untuk bisa memperbaikinya. Tetapi dengan adanya cara tersebut jangan menjadikan kita lebih sering melakukan hal negatif. Kita menjadi berpikiran dapat melakukan apa yang menjadi kesukaan kita karena dengan mudah memaklumi diri kita.

“Jadi kayak kamu silangkan tangan, begini nih namanya posisi butterfly hugs, trus kamu lagi-lagi pernapasan, ini melatih mindfulness kita, melatih kesadaran kita secara utuh, tarik napas, 478 seperti biasa, dan dengan butterfly hugs ini jangan lupa kamu menepuk bahu kamu sebelah kanan. Misal nih, tadi kita lagi mau bikin skenario bahwa dulu kita ngga paham, oke diakuin saja, tepuk bahu kiri kamu dengan tangan kanan kamu. “Hai Analisa, nggapapa kalau kemaren kamu salah. Dulu itu kamu ngga ngerti caranya supaya kamu ngga salah, dulu itu ngga ada yang dukung kamu, dulu itu wajar kalau kamu tu terjerumus dalam kehidupan itu”, ini misalnya gitu ya. Oke, terus tepuk bahu kanan dengan tangan kiri, “Hai Analisa, tapi hari ini kamu lebih menyayangi diri kamu, kamu lebih bisa menghargai diri kamu, dan ini salah satu cara kamu untuk bisa move on dan memperbaiki kesalahan itu. Kamu kemaren sedih, tapi maafkanlah kesedihan itu,

maafkan diri kamu yang salah, itu cuma sementara, dan kamu akan baik-baik saja.” Terus peluk diri kita sekuat mungkin temen-temen.”

Dalam video tersebut membahas mencintai diri sendiri, yaitu tetap tenang meskipun dulu kita tidak baik-baik saja. Peluk diri kita dan bicara sama Pencipta, bahwa kita pernah melakukan kesalahan, dan akan memperbaikinya. Mbak Ana memberikan contoh bagaimana memeluk diri sendiri sebagai terapi untuk lebih dengan dengan diri kita, yaitu menepuk bahu kanan dengan tangan kiri dan bahu kiri dengan tangan kanan, serta mengatur pernapasan. Terapi tersebut dilakukan sambil berbicara kepada diri sendiri baik diucapkan ataupun dalam hati dengan mengucapkan kalimat yang menumbuhkan semangat, dan tidak lupa untuk mengungkapkan bahwa kita menyayangi diri kita. Memeluk diri tersebut dengan dilakukan jika kita lagi sendiri, terutama di kamar, dan tidak di keramaian juga. Maksud memeluk diri tersebut, sembari mengingat hal-hal kurang baik yang menimpa diri dengan memikirkan cara untuk memperbaikinya.

c. Teori Penerapan (Application)

Berdasarkan analisis secara historis dan dialektika, dalam video tersebut terdapat pesan persuasi untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain. Karena, Tuhan Maha Pemaaf, sebagai hamba-Nya juga harus bisa memaafkan. Memang memaafkan adalah hal yang berat, apalagi jika hal tersebut masih teringat sampai saat ini. Itu adalah salah satu cara untuk bisa mencintai diri sendiri. Dengan mencintai diri, kita akan hadir dalam diri kita, dan harus kita sadari bahwa kekuatan terbesar adalah mencintai diri sendiri dulu sebelum akhirnya mencintai orang lain.

Selain itu, mbak Ana mengajak penonton untuk berdamai dengan masa lalu, maafkan kejadian masa lalu yan dirasa pahit, dan jadikan kesalahan itu untuk kita perbaiki sekarang. Kalau sudah mampu memaafkan diri sendiri dulu, memaafkan orang lain juga akan terasa mudah. Kebanyakan orang susah lupa akan kejadian buruk di masa

lalu karena terus mengingatnya tanpa berpikir cara untuk memperbaikinya. Dan akhirnya tidak bisa move on, sehingga sulit menerima diri sendiri, serta terus menyalahkan diri sendiri. Dengan memaafkan apapun kejadian yang membuat kita tidak baik-baik saja, menjadi lebih mudah menerima jika ada hal buruk lagi yang menimpa, karena sudah tahu cara mengatasinya.

Video series self love kedua ini tayang pada tanggal 9 Agustus 2020, hingga sekarang telah mencapai 9 ribu like dengan 117.062 kali ditonton. Dalam video tersebut terdapat ajakan untuk memaafkan, baik memaafkan diri sendiri maupun orang lain. Karena, memaafkan merupakan salah satu cara untuk berdamai dengan diri sendiri, yaitu berdamai dengan sesuatu yang membuat bahagia maupun sedih. Seperti disebutkan dalam Al-Qur'an surat Asy-Syura ayat 40.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
الظَّالِمِينَ. (الشورى: ٤٠)

“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barangsiapa memaafkan dan berbuat baik (kepada yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang zalim.” (Q.S. Asy-Syura:40).

Kunci kebahagiaan yaitu memaafkan. Hanya Allah yang Maha Sempurna, sementara manusia adalah tempat kesalahan. Kesempurnaan manusia terletak pada ketidaksempurnaannya.⁵⁷ Memaafkan menjadi hal terpenting untuk mengakui diri sebagai makhluk yang tidak sempurna, serta sebagai cara untuk membebaskan rasa sakit hati terhadap orang lain. Untuk dapat memaafkan, kita harus mampu mengakui kesalahan dibandingkan selalu merasa benar. Sesungguhnya tidak ada yang mengetahui siapakah yang benar dan salah. Sebagai manusia kita

⁵⁷ Muhammad Syafii Maskur, *Indahnya Islam*, (Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2017), hlm. 115.

sebaiknya kembalikan lagi kepada diri sendiri, siapa tahu orang lain yang menyakiti kita disebabkan karena perilaku kita sendiri yang menyebabkan orang tersebut tidak menyukainya.

3. Day 3 to Self Love – Selama Ini Kalau Memuji Orang Lain, Yakin Sudah Tulus?



Gambar A.8 Self Love Day 3

“Series self love *seven days challenge* kali ini akan ngebahas tentang sesuatu yang mungkin temen-temen kayak jarang mendengarkan, oh ternyata berbaik hati sama diri sendiri, mencintai diri sendiri itu kan selama ini tuh kita anggap sebagai sesuatu yang kita harus melihat diri kita tanpa kekurangan gitu ya. Padahal sebenarnya bukan itu gitu, maksudnya adalah bagaimana kita bisa memeluk diri kita, kalau kita lagi dalam titik terendah atau punya sesuatu kekurangan gitu. *Imperfection* itu bisa kita terima, itu adalah salah satu dari self love itu sendiri. Nah ngomong-ngomong soal self love, di episode series ketiga ini, aku bakalan ngasih tips buat kamu temen-temen analisa channel, gimana sih caranya supaya kita bisa menerima kekurangan diri kita. Ada satu tips yang mungkin ngga tahu ya relevan atau ngga, tapi aku ngerasa ini kayak manjur banget. Gini deh temen-temen, komponen kita untuk bisa mencintai diri kita adalah ketika kita berbaik hati sama diri kita walaupun kita ngga perfect, dan kadang-kadang itu terjadi bahkan diluar interaksi diri kita sama diri kita. Artinya, kita tuh sering banget memuji orang lain, padahal kita tahu orang itu tuh ngga perfect, iya ngga sih?. Kita kayak gampang banget menebar pujian “ih kamu cantik banget ya, ih kamu keren banget ya”, itu tuh latah gitu, kita kayak semudah itu untuk memuji orang lain. Tapi engga untuk diri kita, nah itu yang ironis sih.”

“Nah kali ini aku pengen coba salah satu habits yang bisa kamu lakukan untuk bisa umbres imperfection yang kamu punya, atau kekurangan yang kamu punya adalah dengan memeluk diri kamu dan katakan kepada dirimu, apa yang menjadi hal menarik untuk dirimu. Kalau itu ternyata ngga berhasil, maka pujilah orang lain. Tapi muji orang lain disini bukan berarti kita minta di puji yah. Artinya, ini adalah praktis yang paling mudah, yang bisa temen-temen lakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri kita juga. Kenapa? Karena ternyata ketika kita memuji orang

lain, itu tuh bentuk self love kita lho, kita ngakuin orang lain itu keren, lalu kemudian jangan lupa ketika kita memuji orang lain, bukan berharap dia memuji balik, tapi pujilah diri kamu sendiri. Tapi juga jangan di depan orangnya gitu, misalnya kaya “ih kamu cantik banget ya, aku juga”, gitu kan malesin banget ya. Artinya, sering-seringlah memuji orang lain dan memuji diri kamu, bahwa ini situasi yang paling berat, tapi aku udah berusaha sekuat mungkin. Jadi, peluklah diri kamu dan berbaik hatilah meskipun saat itu kamu sedang tidak baik-baik saja, itu sebenarnya makna dari welas kasih atau *self competition* dalam cinta terhadap diri sendiri. Nah temen-temen inget ngga sih kalau otak kita luar biasa ajaibnya. Aku percaya banget dengan kekuatan kerja tubuh dan badan kita yang sangat ter-*sincronis* gitu, antara semua hormon yang kita punya itu akan memunculkan reaksi dan persepsi tertentu terhadap sistem unit otak kita dan juga akan menimbulkan seluruh sistem tubuh itu bersatu. Misal, ketika selama ini kita merasa terserang atas ketidak sempurnaan kita, atau kita di ejek nih bukan di puji, apa yang muncul, dia akan merangsang hormon adrenalin dan juga hormon kortison kita, sehingga rasanya tuh pengennya *fight or side* iya kan?, padahal sebenarnya manusia punya satu hormon yang bisa kita kembangin yaitu oksitosin, dan sosial insting hormon ini bisa dimunculkan ketika kita memuji orang lain. Jadi kebiasaan memuji orang lain dengan tulus ngga *perez* ya, ini salah satu cara kita untuk mencintai diri kita sendiri. Bukan berarti artinya kita meminta pujian balik, tapi artinya kita bisa mudah mengakui kelebihan orang lain, meskipun kita tahu dia ngga perfect, dan seharusnya kalau ini bisa lakukan kepada orang lain, kenapa hal itu tidak bisa kita lakukan terhadap diri kita sendiri. Jadi temen-temen, kalau menurut aku sih dampaknya mendapatkan pujian itu luar biasa ya, *self ustime* kita jadi naik, kita ngerasa diri kita berharga, kita merasa diri kita dipandang baik itu ya *it's human*. Tapi jangan lupa, *it's human to be imperct* juga, bahwa ketika kita ngga sempurna maka wajar kalau kita memuji diri kita sendiri karena kita memuji orang lain yang jelas-jelas juga ngga perfect. Sebaik itukah kita sama orang lain, tapi kita lupa berbaik hati sama diri kita sendiri. Jadi, kalau kalian pengen meningkatkan self love kalian, ingin lebih berbelas kasih dengan diri kalian, jangan lupa berikan pujian setulus mungkin untuk diri kalian sendiri, dan terima dengan baik kalau kalian tidak sempurna. Kembangkan hormon oksitosin kamu temen-temen, untuk bisa memunculkan yang namanya sosial insting tadi. Akhirnya, kita akan punya suatu hubungan yang harmonis dengan semua orang, dan di situlah kita merasa mencintai dan dicintai”.

a. Historis

Di dalam video self love day 3, Analisa membahas tentang memuji orang lain apakah sudah tulus?. Kebanyakan orang seringkali ingin di puji meskipun kita tahu tidak sempurna, karena kita ingin

diakui oleh orang lain, meskipun kalau dipuji seolah-olah menolaknya dengan melontarkan kata “ah masa sih?”. Tetapi, pujian merupakan suatu hal yang memang dibutuhkan oleh diri kita. Oleh karena itu, sebaik apapun pujian yang diberikan orang lain, tetap yang menjadi kekuatan terbesar adalah pujian terhadap diri sendiri.

Hal yang perlu kita ketahui, Tuhan menciptakan manusia paling spesial diantara makhluk-Nya yang lain. Wajar saja sifat manusia yang selalu merasa kurang atas pemberian Tuhan. Tetapi yang perlu diingat, memuji orang lain itu sangat perlu terutama memuji diri sendiri, sebagai ucapan terimakasih kita kepada Sang Pencipta. Dengan memuji orang lain berarti mampu memberikan kebahagiaan kepada orang lain, dan itu artinya kita telah berbuat kebaikan. Sama dengan memuji diri sendiri, dengan pujian tersebut mampu menambah rasa percaya diri dan juga memberikan semangat untuk tetap menjalani arus kehidupan.

Diawali dengan mengakui kelebihan orang lain yaitu dengan memujinya, berarti harus mampu mengakui diri kita sendiri bahwa kita juga mempunyai kelebihan yang harus diakui, artinya kita mampu mengapresiasi diri meskipun kita juga mempunyai kekurangan.

b. Dialektika/Dialog

“Ada satu tips yang mungkin ngga tahu ya relevan atau ngga, tapi aku ngerasa ini kayak manjur banget. Gini deh temen-temen, komponen kita untuk bisa mencintai diri kita adalah ketika kita berbaik hati sama diri kita walaupun kita ngga perfect, dan kadang-kadang itu terjadi bahkan diluar interaksi diri kita sama diri kita.”

Dalam kalimat tersebut Analisa menyampaikan bahwa berbaik hati itu bukan hanya ke orang lain saja tetapi berbaik hati kepada diri sendiri itu yang sangat diperlukan. Artinya, proses untuk bisa mencintai diri sendiri dengan mengakui bahwa kita tidak sempurna dan kita tetap mampu memuji diri kita. Memuji disini bukan berarti menyombongkan diri, tetapi lebih kepada mengapresiasi diri karena mampu menyukuri apa yang kita punya diatas kekurangan-kekurangan

yang dimiliki. Mbak Ana menyampaikan dialog tersebut dengan sedikit mengerutkan dahi yang meyakinkan bahwa seharusnya kita mampu memuji diri kita yang juga tidak perfect, sama seperti orang lain. Selain itu, dengan ekspresi wajah yang demikian mampu menyadarkan penonton bahwa kenapa sih kita mampu memuji orang lain tetapi untuk diri sendiri itu berat, padahal kita juga mempunyai kelebihan yang harus di akui.

“Nah kali ini aku pengen coba salah satu habits yang bisa kamu lakukan untuk bisa umbres imperfection yang kamu punya, atau kekurangan yang kamu punya adalah dengan memeluk diri kamu dan katakan kepada dirimu, apa yang menjadi hal yang menarik untuk dirimu. Kalau itu ternyata ngga berhasil, maka pujilah orang lain. Tapi muji orang lain disini bukan berarti kita minta di puji yah. Artinya, ini adalah praktis yang paling mudah, yang bisa temen-temen lakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri kita juga.”

Dalam video tersebut Analisa mengajak penonton mengakui apa yang menjadi kelebihan yang kita punya, hal menarik yang kita miliki. Mungkin kadang-kadang secara tidak sadar kita terbesit akan kelebihan kita, tetapi seolah kita menolaknya sendiri atau menutup diri untuk percaya. Dan ini yang membuat kita sulit untuk memuji diri sendiri. Jangan dilupakan juga untuk memuji orang lain, karena kalau kita tidak berhasil memuji diri sendiri, cobalah hal tersebut kita lakukan kepada orang lain, sebagai penambah kepercayaan diri kita.

c. Teori Penerapan (Application)

Berdasarkan analisis secara historis dan dialektika maka dapat ditemukan adanya persuasi untuk mencintai diri sendiri, salah satu caranya dengan memberikan pujian yang tulus kepada orang lain tanpa mengharapkan dipuji balik. Selain itu, jangan terlupa untuk memuji diri sendiri juga, karena memuji diri sendiri dapat membangunkan semangat dalam diri bahwa kita juga mempunyai kemampuan yang bahkan orang lain tidak punya.

Sesuatu yang muncul dari diri kita kok baik, maka untuk memancarkan sesuatu yang baik juga kepada orang lain akan mudah.

Semua perbuatan harusnya dicoba dulu dalam diri kita sendiri. Setelah mampu menciptakan sesuatu yang baik dimulai dari diri sendiri, kemudian sesuatu yang baik itu akan tersalurkan keluar dan memberikannya kepada orang lain. Hal demikian merupakan salah satu fungsi kita berkomunikasi dengan diri kita sendiri, yaitu mampu beradaptasi terhadap kualitas. Jika kita sebelumnya telah mengetahui hal baik dalam diri, nantinya akan peka terhadap hal baik yang orang lain butuhkan.

Series self love ketiga tayang pada tanggal 10 Agustus 2020, telah ditonton sebanyak 57.979 kali dengan 4 ribu like. Video tersebut mengingatkan kita sebagai manusia ciptaan Allah untuk menghilangkan rasa iri terhadap kepunyaan orang lain. Setiap manusia diberikan porsi yang sama oleh Allah. Tetapi bagaimana kita seharusnya pandai-pandai bersyukur atas pemberian-Nya.

Kita harus mengerti bahwa rasa manusia sedunia sama saja, maka akan terbebas dari penderitaan dan siksaan iri hati-sombong kemudian dapat hidup dalam ketenteraman. Artinya, bertindaklah seutuhnya, secukupnya, semestinya dan sebenarnya dalam segala hal. Rasa hidup yang sebenar-benarnya yaitu mesti sebentar senang, sebentar susah, sebentar senang, sebentar susah.⁵⁸ Oleh karena itu, kita harus lebih menerima bahwa mungkin keadaan kita yang sekarang adalah keadaan yang diharapkan oleh orang lain, begitu pula sebaliknya. Dengan mencintai diri kita meskipun sedang tidak bahagia adalah hal terpenting, bahwa hal tersebut merupakan hal yang terbaik untuk diri kita.

⁵⁸ Muhammad Syafii Maskur, *Indahnya Islam*, (Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2017), hlm. 98-99.

4. Day 4 to Self Love – Ketika Self Love Jadi Alasan untuk Tidak Produktif



Gambar A.9 Self Love Day

“Hai temen-temen analisa channel, tahu ngga sih kalau apa yang kita pikirkan, apa yang kita rasakan itu sangat mempengaruhi kesehatan mental kita, dan ini kesehatan fisik juga akan sangat berpengaruh. Kayak sebelumnya nih, aku sempet ngebahas bahwa semua sistem kerja manusia itu baik tubuhnya maupun mentalnya itu sangat tersinkron jadi satu gitu. Jadi kalau misalnya kita bahas secara fisiologis nih ya, dibagian otak kita itu ada satu sistem limbik yang mengatur segala perilaku manusia, disebut sebagai amigdala. Temen-temen pasti udah sering banget ya denger amigdala ini. Nah apa sih kerjanya amigdala? amigdala ini akan menerima respon emosi, dan dia akan menebarkan satu reaksi kepada sistem korteks di kepala kita, di otak kita, lalu kemudian kita akan dikirimkan sinyal, apa yang mau kita lakukan hari itu. Nah artinya, untuk belajar untuk mencintai diri kita sendiri, berbaik hati sama diri kita sendiri, saat kita sedang melakukan set goals atau punya tujuan. Contoh nih, misalnya temen-temen itu lagi pengen nyelesin skripsi, tapi lagi self love juga, self love praktis juga. Jangan sampai kalian terjebak dalam jebakan batman, bahwa demi self love maka kalian rela untuk tiduran ber jam-jam, prokasinasi, trus kayak ya kan aku lagi berbelas kasih mbak sama diriku sendiri, jangan sampai ya temen-temen ya.”

“Apa sih yang mau aku bilang temen-temen. Contoh nih misalnya ketika manusia memiliki satu kebiasaan yang sulit dirubah, ini ternyata diteliti oleh para ahli bahwa hanya butuh dua puluh satu hari untuk mengubah kebiasaan baru. Artinya, yang paling susah tuh adalah hari pertama sampai hari ke dua puluh satu. Dihari ke dua puluh dua, habit itu sudah terbentuk menjadi pola perilaku tertentu. Nah ketika kita mau praktis self love, ketika sedang mengubah kebiasaan baru gimana caranya supaya kita tidak terjebak nih dalam jebakan tersebut. Apa yang mau aku sampein temen temen “*be mindful*”, artinya ketika kamu memang sedang merasakan satu *challenge* untuk mengubah kebiasaan tapi kamu juga pengen praktis self love kamu, coba deh “*gentle touch*” atau kamu sentuh diri kamu, peluk diri kamu, atau kamu bisa raba-raba indra penciuman kamu, kemudian kamu raba-raba lagi kulit-kulit kamu, trus kayak ada beberapa orang yang dia punya self care box gitu ya, yang isinya tuh

benda-benda yang bisa dia pegang-pegang, bisa dia sentuh gitu kan, karena ternyata *gentle touch* ini bisa membuat kita hadir terhadap apa yang mau kita lakukan pada diri kita. Pada saat kita hadir secara penuh, kita sadar bahwa kita tuh sedang tidak menyiksa diri kita, tapi salah satu cara kita untuk mencapai tujuan yaitu dengan selesai lulus skripsi cepat, itu adalah bagian dari self love kita. Dan ketika kita menundanya, artinya kita sedang tidak berbelas kasih. Tapi harus dengan satu kesadaran yang utuh, maka *gentle touch* itu harus butuh menjadi salah satu cara untuk kita menyadari kenapa kita akan mengubah kebiasaan kita”.

“Yang kedua adalah vokalisasi. Coba deh temen-temen, visualisasikan, dibayangin, trus diomongin, kenapa sih aku harus lulus skripsi, apa sih tujuannya, dan yang perlu diperhatikan adalah goals yang kamu buat ini harus realistis. Jangan sampe goals yang atau tujuan yang mau kamu buat itu tidak realistis. Contoh misalnya, dalam waktu satu hari kamu pengen menyelesaikan skripsi kamu, padahal itu ngga mungkin, artinya itu kamu ngga sayang sama diri kamu, dan kamu juga tidak realistis dalam membuat sebuah target. Yang kedua adalah konsisten. Nggapapa kok ngga berubah seratus persen, yang penting setengah persen aja, asalkan setiap hati itu bisa menjadi satu perubahan yang positif untuk kamu. Dan yang paling penting nih temen-temen, kalau memang ada skip-skip gitu ya sebagai manusia, ya biasalah nggapapa, tapi *on the track* kamu tetap inget apa yang menjadi tujuan kamu untuk mengubah kebiasaan buruk dan mencapai tujuan yang mau kamu buat.”

“Dan yang terakhir adalah bagaimana kamu harus sabar dan menyampaikan kepada orang sekitar sebagai support system kita untuk mendukung kebiasaan baik kita nih. Nah temen-temen, ternyata bukti untuk kita mencintai diri bukan berarti dengan salah satu caranya memaklumi diri kita bermalas-malasan ya, tetap dong mengubah kebiasaan baik dengan sebuah tujuan yang baik untuk diri kita adalah cara kita menyayangi diri kita sendiri. Sampai jumpa di series berikutnya.”

a. **Historis**

Di dalam video tersebut Analisa Widyaningrum membahas bahwa self love bukan berarti bermalas-malasan karena sedang berbelas kasih sama diri sendiri. Memang berhenti beraktivitas itu perlu, tetapi harus ingat apa yang menjadi tujuan. Jangan karena sedang mengasihani diri kita jadi lupa akan target kita ke depan.

Tubuh akan bekerja sesuai dengan apa yang kita pikirkan. Jika kita kembalikan lagi pada target dan tujuan tersebut, pekerjaan akan berjalan dengan semestinya dan tidak terbengkalai. Kebiasaan juga akan mempengaruhi bagaimana tujuan akan tercapai. Mulailah rubah

kebiasaan buruk menjadi habits yang baik sehingga self love kita tidak menjadi alasan untuk tidak produktif.

b. Dialektika/Dialog

“Nah artinya, untuk belajar untuk mencintai diri kita sendiri, berbaik hati sama diri kita sendiri, saat kita sedang melakukan set goals atau punya tujuan. Contoh nih, misalnya temen-temen itu lagi pengen nyelesein skripsi, tapi lagi self love juga, self love praktis juga. Jangan sampai kalian terjebak dalam jebakan batman, bahwa demi self love maka kalian rela untuk tiduran ber jam-jam, prokasinasi, trus kayak ya kan aku lagi berbelas kasih mbak sama diriku sendiri, jangan sampai ya temen-temen ya.”

Dalam kalimat tersebut mbak Ana membahas mengenai apa yang menjadi tujuan ketika sedang belajar mencintai diri sendiri. Jangan karena sedang self love menjadi mudah bermalas-malasan dengan alasan sedang berbelas kasih dengan diri sendiri. Allah menyukai orang yang rajin serta mau berusaha.

“Apa yang mau aku sampein temen temen “be mindful”, artinya ketika kamu memang sedang merasakan satu challenge untuk mengubah kebiasaan tapi kamu juga pengen praktis self love kamu, coba deh “gentle touch” atau kamu sentuh diri kamu, peluk diri kamu, atau kamu bisa raba-raba indra penciuman kamu, kemudian kamu raba-raba lagi kulit-kulit kamu, trus kayak ada beberapa orang yang dia punya self care box gitu ya, yang isinya tuh benda-benda yang bisa dia pegang-pegang, bisa dia sentuh gitu kan, karena ternyata gentle tuoch ini bisa membuat kita hadir terhadap apa yang mau kita lakukan pada diri kita.”

Mbak Ana ingin mengajak penonton untuk memeluk diri kita dengan raba-raba indera penciuman atau memegang benda-benda yang dapat disentuh atau di remas-remas supaya kita merasakan apa yang akan dilakukan pada saat itu, sebagai praktis self love. Mbak Ana menyampaikan dialog tersebut sembari memegang-megang atau menyentuh tubuhnya. Dengan cara demikian salah satu cara Mbak Ana untuk mengajak penonton agar mengikutinya, karena dengan meraba-raba ataupun menyentuh indera penciuman maupun kulit, mampu mengantarkan kepada apa yang akan kita lakukan. Mbak Ana meyakinkan kepada kepada penonton bahwa dengan meraba-raba atau

meyentuh diri, kita menjadi hadir dalam apa yang kita lakukan, sehingga membuat kita berpikir bagaimana kita bertindak setelah apa yang sedang dilakukan sekarang.

“Yang kedua adalah vokalisasi. Coba deh temen-temen, visualisasikan, dibayangin, trus diomongin, kenapa sih aku harus lulus skripsi, apa sih tujuannya, dan yang perlu diperhatikan adalah goals yang kamu buat ini harus realistis. Jangan sampe goals yang atau tujuan yang mau kamu buat itu tidak realistis.”

Mengingat selalu apa yang menjadi goals kita memang harus dilakukan. Tetapi harus realistis, artinya jangan sampai menyiksa diri sendiri apalagi menjadi tidak nyaman akhirnya berhenti dari goals tersebut. Vokalisasi merupakan komunikasi dalam diri sendiri. Vokalisasi tersebut dapat kita lakukan contohnya dengan mengingat sebenarnya apa sih tujuan utama kita. Setelah kita mengetahui tujuan kita, seharusnya kita berusaha bagaimana untuk sampai pada tujuan tersebut.

“Yang kedua adalah konsisten. Nggapapa kok ngga berubah seratus persen, yang penting setengah persen aja, asalkan setiap hati itu bisa menjadi satu perubahan yang positif untuk kamu.”

Untuk sampai pada tujuan kita, tidak ketinggalan adalah konsisten. Ada beberapa yang karena ingin segera menyelesaikan goals tersebut rela untuk begadang sehari-hari misalnya, tetapi di hari berikutnya merasa kelelahan akhirnya targetnya tertunda, itu yang harus dihindari. Lebih baik konsisten sampai ke goals tersebut, daripada ingin cepat-cepat sampai ke tujuan tapi menunda-nundanya dengan alasan sedang berbelas kasih pada diri sendiri.

“Dan yang terakhir adalah bagaimana kamu harus sabar dan menyampaikan kepada orang sekitar sebagai support system kita untuk mendukung kebiasaan baik kita nih.”

Selain semangat dari dalam diri sendiri, lingkungan juga menjadi faktor pendorong tercapainya tujuan. Tetapi jika ada sebagian yang kurang menyenangkan di lingkungan kita, harus tetap ingat dengan goals kita, dan jangan dijadikan sebagai alasan untuk patah semangat.

c. Teori Penerapan (Application)

Berdasarkan analisis secara historis dan dialektika, dapat ditemukan adanya persuasi untuk self love. Berbelas kasih terhadap diri sendiri merupakan salah satu bentuk self love kita. Kebanyakan orang mempunyai goals yang pastinya banyak rintangan untuk mencapainya. Selain itu *support system* yang baik akan membantu menyelesaikan goals, tetapi harus sabar untuk menyampaikan kebiasaan baik kita kepada *support system* kita karena tidak bisa memaksakan orang lain untuk berpihak kepada kita. Kebiasaan atau habits juga harus dibentuk menjadi lebih baik. Dengan selalu mengingat goals, sehingga akan terarahkan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi sesuatu yang lebih baik.

Video yang tayang pada 11 Agustus 2020 ini merupakan series self love keempat, dimana mampu menyita perhatian khalayak dengan 4,5 ribu like dan 51.332 kali ditonton. Video tersebut mengantarkan kita untuk mengingat tentang semangat bekerja. Self love merupakan bagian yang tumbuh dalam diri kita, termasuk semangat. Dan semangat terbesar akan muncul dari dalam diri kita sendiri.

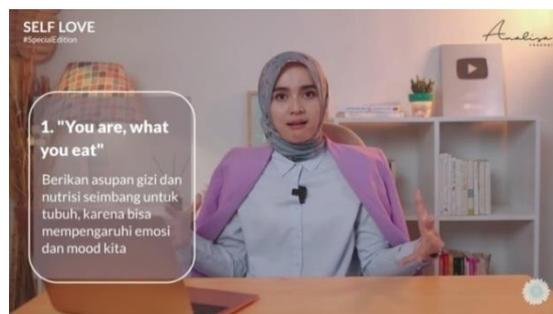
“Bekerjalah untuk duniamu seakan kamu hidup selamanya, dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan kamu mati esok hari.” (Abdullah bin Amr bin ‘Ash).

Di dalam ungkapan tersebut terdapat ajaran untuk bekerja dengan sungguh-sungguh, seakan kita akan hidup selamanya di dunia. Sedangkan saat beribadah secara khusyuk dan ikhlas untuk akhiratmu, seakan kita akan mati esok hari.⁵⁹ Jadi, tidak boleh terlalu banyak alasan untuk menunda pekerjaan. Tidak hanya dunia saja, tetapi bekal untuk akhirat harus dipersiapkan.

⁵⁹ Insan Nurrohiem, *Bekerjalah untuk Duniamu, Jangan Lupa Akhiratmu*, (Yogyakarta: Safirah, 2015), hlm. 7-8.

Ketika menunda pekerjaan, atau bermalas-malasan, dapat dikatakan kita tidak mencintai diri sendiri karena saat menunda tersebut kita sedang terlupa akan goals atau tujuan awal kita. Hal yang lebih baik kita lakukan adalah menanamkan semangat bekerja, dengan tetap mengingat kebutuhan diri.

5. Day 5 to Self Love – Ini Hal Sederhana yang Bisa Jadi Good Habits untuk Self Love



Gambar A.10 Self Love Day 5

“Nah temen-temen, untuk self love episode series lima akan ngebahas tentang enam habits sebagai bentuk praktis kamu mencintai diri kamu sendiri. Berbaik hati sama orang lain gampang ya, misal dengan kita memberikan orang lain atau teman kita, sahabat kita makanan enak, tapi kita sendiri lupa setiap kita mau makan kita pilih-pilih dulu nih. Wah, kayaknya kalau ngga berbau micin atau yang harganya murah ini kayaknya ngga masuk perut nih. Tapi kalau kita nraktir orang yang kita sayang, pasti kita pilih restoran yang mahal, makanan yang sehat. Kenapa buat diri kita engga? Jadi, kalau kamu pengen mencintai diri kamu dengan mengubah habits yang paling penting adalah pilihlah *visical power* kita, pilihlah asupan yang baik untuk kekuatan fisik kita. Jadi, *it good foods* jangan lupa, karena makanan-makanan yang baik itu belum tentu yang enak, aku tahu banget. Contoh nih aku ngga suka sayur, tapi ya sebagai bentuk kasih sayang aku sama diri aku ya aku makan buah sebagai penggantinya. Artiya, pernah denger ngga sih kalimat bahwa “*you are, what you it*”, aku percaya banget nih. Aku pernah makannya tuh kayak asal, aku ngga makan buah, aku ngga makan sayur, makanku micin semua, dan habis itu aku uring-uringan selama beberapa waktu. Terus baru sadar, oh iya yah ternyata makananku asal banget nih. Tapi begitu aku coba praktekin makanannya itu *mainfull eating* yang ya ngga harus yang mahal, tapi dia mengandung gizi, kemudian teratur, lalu ada nutrisinya. Entah kenapa emosi *mood* aku tuh jadi lebih positif. Jadi jangan lupa temen-temen, “*you are, what you it*”.

“Yang kedua olahraga teratur. Coba dong temen-temen, inget kapan terakhir kali kamu lari atau kamu sepedaan. Wah, ini dirumah aja kan

banyak ya yang mulai jadi para penyepeda gitu ya. Tapi coba deh dibikin rutin, jangan cuma trend. Olahraga teratur ini ternyata terbukti untuk meningkatkan *mood* positif kamu selama sehari. Mulailah dengan aktivitas menggerakkan tubuh kamu, kenapa? karena saat olahraga kita sedang *supply* oksigen ke dalam tubuh kita. Inilah yang akan meningkatkan hormon oksitosin sehingga sosial insting kita atau kita pengen ngobrol sama orang lain lebih tinggi.”

“Yang ketiga adalah *gratitude attitude*. Bagaimana kita mensyukuri nih temen-temen, apakah yang kita dapatkan ini sudah sangat jauh dari cukup. Jadi hitung *blissing* kamu, berapa hal yang bisa kamu punya dan setiap ada kejadian positif yang kamu alami, coba liat sadari betapa Allah sayang banget sama diri kita. Tapi sebaliknya, ketika kita sedang dalam kondisi yang tidak baik-baik saja, itu mungkin cara Allah juga sayang dengan diri kita. Berbelas kasih ketika sedang tidak baik-baik saja adalah salah satu bukti kita mensyukuri apa yang Tuhan kasih dalam hidup ini.”

“Lalu yang keempat adalah *positive self talk*. Aku yakin banget ngga semua orang punya kemampuan untuk melakukan *self talk*, ada yang ngerasa janggal, ada yang ngerasa aneh, ada yang ngerasa ngga bermanfaat, tapi entah kenapa kamu harus bisa mengekspresikan *positive thinks* yang kamu pikirkan dan kamu rasakan, apapun bentuknya ngga harus ngomong, bisa dengan tulisan, bisa dengan lukisan, bisa dengan recorde, bisa dengan apapun, pokoknya lakukan self dialog terhadap diri kamu sendiri, seolah kamu sedang membangun hubungan baik dengan orang yang kamu sayang, dan pasti kamu berkomunikasi dengan hal positif kan dengan mereka, sama juga dengan diri kita sendiri nih, self love juga begitu temen-temen cara kerjanya.”

“Nah yang kelima adalah belajar hal baru setiap hari. *Learning a new think, every day*, apapun itu mulai dari belajar bahasa inggris, belajar masak, belajar jahit, belajar digital marketing, apapun itu yang bisa meningkatkan kapasitas kamu. Kamu dengerin podcast aku atau kamu nonton analisa channel, ini juga bagian belajar kan, dan ini salah satu bentuk self love kamu temen-temen”.

“Nah yang keenam adalah, ini yang paling susah nih apalagi buat kerjaan yang semuanya dari *handphone*. Coba kebiasaan menarik yang aku juga lagi coba praktekin, yaitu jauhkan diri kamu 30-60 menit sebelum tidur, dan ternyata ini terbukti lho membuat tidur kita lebih nyenyak, dan buat kamu yang suka punya kebiasaan scrolling-scrolling si mantan, stalking-stalking si doi, atau stalking orang yang pengen kamu liat di instagram, coba deh dikurangin dulu kebiasaan itu dengan lakukan hal-hal positif sebelum kamu tidur, dan coba liat buktinya kira-kira setelah temen-temen menjalankan tips dari aku ini selama beberapa waktu kedepan, coba liat bagaimana efek positif terhadap *mood* kamu. Apakah kamu lebih mencintai diri kamu, dan mungkin ngga akan terukur ya, tapi bagaimana relasimu dengan sekitar, kalau tambah baik artinya kamu berhasil mempraktikan self love tips dari kami.”

a. Historis

Dalam video tersebut Analisa membahas hal sederhana yang dapat dijadikan good habits dalam self love. Dalam series self love ke enam dijelaskan bahwa menurut penelitian hanya butuh waktu 22 hari untuk membentuk sebuah habits, tetapi jika kita konsisten melakukannya. Kebiasaan yang baik akan mempengaruhi perilaku kita. Pikiran atau emosi juga menentukan hal apa yang kita lakukan.

Bagaimana kita akan menyayangi diri kita jika masih sering melakukan hal yang akan berdampak buruk untuk diri sendiri. Mulailah dari hal sederhana seperti memperhatikan makanan yang masuk ke dalam tubuh, olahraga secara teratur, bersyukur, *self talk*, belajar setiap hari, serta perhatian terhadap kebiasaan sebelum tidur. Hal tersebut bisa kita praktekan sebagai praktis self love.

b. Dialektika/Dialog

“Jadi, kalau kamu pengen mencintai diri kamu dengan mengubah habits yang paling penting adalah pilihlah visical power kita, pilihlah asupan yang baik untuk kekuatan fisik kita. Jadi, it good foods jangan lupa, karena makanan-makanan yang baik itu belum tentu yang enak, aku tahu banget.”

Di dalam kalimat tersebut Analisa membahas mengenai makanan yang masuk ke dalam tubuh kita. Apa yang di cerna oleh tubuh memang dapat berpengaruh terhadap perbuatan, karena tubuh akan mencerna setiap yang masuk dan sebagai kekuatan dalam melakukan aktivitas. Jika tubuh diasupi dengan pola makanan seimbang, tubuh akan mencernanya dengan baik dan menghasilkan suatu energi positif bagi tubuh. Mbak Ana menyampaikan dengan realitas kehidupannya, bahwa dengan makan yang asal-asalan akan berpengaruh kepada aktivitas kita, karena berdasarkan pengalaman Mbak Ana sendiri. Dengan demikian, penonton akan yakin dengan apa yang disampaikan.

“Yang kedua olahraga teratur. Coba dong temen-temen, inget kapan terakhir kali kamu lari atau kamu sepedaan. Wah, ini dirumah aja kan banyak ya yang mulai jadi para penyepeda gitu ya. Tapi coba

deh dibikin rutin, jangan cuma trend. Olahraga teratur ini ternyata terbukti untuk meningkatkan mood positif kamu selama sehari.”

Mbak Ana ingin mengajak penonton melakukan self love tips salah satunya dengan olahraga teratur. Olahraga merupakan hal yang diperlukan untuk jasmani. Dengan melakukan olahraga tubuh menjadi fit, bisa menjaga imun tubuh, yang terpenting dapat meningkatkan mood positif. Itulah praktis sebagai awal untuk mencintai diri sendiri.

“Jadi hitung blessing kamu, berapa hal yang bisa kamu punya dan setiap ada kejadian positif yang kamu alami, coba deh liat sadari betapa Allah sayang banget sama diri kita.”

Semua yang kita punya merupakan pemberian Sang Pencipta yang harus di syukuri, yang menandakan betapa Allah sayang banget sama kita. Setiap hal yang kita dapatkan merupakan ketentuan yang terbaik untuk kita, meskipun kita rasa hal itu tidak baik. Jadi meskipun hal tersebut menyedihkan atau merasa janggal di hati, tetap syukuri karena itu cara Allah sayang sama kita. Belajar menerima setiap apa yang diberikan Allah merupakan bukti cinta kita kepada Sang Pencipta dan rasa syukur kita kepada-Nya.

“Tapi entah kenapa kamu harus bisa mengekspresikan positive thinks yang kamu pikirkan dan kamu rasakan, apapun bentuknya ngga harus ngomong, bisa dengan tulisan, bisa dengan lukisan, bisa dengan recorde, bisa dengan apapun, pokoknya lakukan self dialog terhadap diri kamu sendiri.”

Di dalam kalimat tersebut mbak Ana mengajak penonton untuk mengekspresikan setiap apa yang dipikirkan, dalam hal ini pikiran positif agar emosi dapat tersalurkan. Artinya berdialog dengan diri sendiri penting agar lebih memahami tentang kondisi diri dan memahami apa yang sedang dirasakan. Dengan demikian, kita mampu menyalurkan hal apa yang akan kita lakukan selanjutnya.

“Learning a new think, every day, apapun itu mulai dari belajar Bahasa Inggris, belajar masak, belajar jahit, belajar digital marketing, apapun itu yang bisa meningkatkan kapasitas kamu.”

Belajar merupakan suatu keharusan. Di zaman yang semakin canggih ini, harus pandai-pandai mengikuti arus perkembangan teknologi. Belajar bisa dengan wujud apapun, tidak harus materi yang diajarkan di sekolah atau di perkuliahan. Dengan banyak belajar, setiap hari, kita melatih otak kita untuk maju, berpikir ke depan. Ilmu yang didapat tidak hanya untuk kepentingan saat ini saja, namun dapat dijadikan bekal di hari tua untuk anak cucu nanti.

“Nah yang keenam adalah, ini yang paling susah nih apalagi buat kerjaan yang semuanya dari handphone. Coba kebiasaan menarik yang aku juga lagi coba praktekin, yaitu jauhkan diri kamu 30-60 menit sebelum tidur, dan ternyata ini terbukti lho membuat tidur kita lebih nyenyak.”

Ada sebagian orang yang di malam hari apalagi kalau sudah di tempat tidur gitu, sudah tiduran, tetapi tiba-tiba terbesit sesuatu yang akhirnya memilih memegang handphone. Itu kebiasaan yang harus dikurangi dalam video series self love kelima ini menurut apa yang disampaikan mbak Ana. Karena kebiasaan memegang handphone sebelum tidur dapat membuat kita menjadi tidak mengantuk dan memilih begadang. Jika memegang hp sebelum tidur untuk memutar ayat-ayat Al-Qur'an itu bagus, tetapi jika hanya untuk mencari tahu kehidupan orang lain itu harus dikurangi. Dengan menghindarkan handphone sebelum tidur selama 30-60 menit dapat membuat pikiran menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur. Hal tersebut telah dibuktikan sendiri oleh Mbak Ana, sehingga lebih meyakinkan penonton untuk mengikuti sarannya, karena penonton lebih mempercayai apabila terdapat contoh yang nyata apalagi dari komunikatornya langsung.

c. Teori Penerapan (Application)

Berdasarkan analisis secara historis dan dialektika maka dapat ditemukan persuasi untuk mencintai diri sendiri. Ingatlah bahwa kenikmatan yang didapatkan saat ini merupakan hadiah dari Pencipta. Namun jika kita tidak mampu menjaga asupan dalam tubuh, seakan kita tidak bersyukur atas ciptaan Allah karena kita tidak berhati-hati

menjaganya. Jika kita mulai dengan memperhatikan makanan yang masuk dalam tubuh kita, kita jadi mudah untuk melakukan hal positif.

Hal yang tidak boleh terlupa, apapun yang menimpa kita, meskipun itu baik atau tidak baik itu merupakan anugerah Allah yang harus tetap kita terima dan syukuri. Jadi meskipun kita sedang tidak baik-baik saja, itu juga salah satu yang terbaik yang Allah berikan, karena Allah sangat sayang kepada makhluk-Nya.

Self love day 5 ini disukai oleh 3,1 ribu penonton, dengan 48.175 views yang tayang pada tanggal 12 Agustus 2020. Pembicaraan mengenai self love tidak terlepas dari apa yang telah kita miliki, tentang seberapa sabar kita terhadap kemungkinan sesuatu buruk yang terjadi, serta seberapa kita merasa cukup atas pemberian Sang Pencipta. Tidak dapat dipungkiri kehidupan ini selalu berhadapan dengan masalah. Tinggal bagaimana kita sebagai manusia menanggapi, apakah akan menerima atau justru berbuat hal yang merugikan diri sendiri akibat banyaknya permasalahan yang melanda. Allah tidak akan memberikan ujian atau cobaan tanpa adanya hikmah. Disebutkan dalam Al-Qur'an surat Shad ayat 27.

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَطْلًا (ص: ٧٢)

“Dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah...” (Q.S. Shad:27).

Kita harus yakin bahwa segala musibah yang menimpa apabila dihadapi dengan sabar pasti ada hikmahnya untuk kebaikan kita sendiri. Hikmah tersebut terkadang diketahui dalam jangka waktu yang panjang tetapi itu pasti.⁶⁰ Sehingga sabar harus dibarengi dengan rasa syukur. Bersabar ketika mendapat sesuatu yang buruk, serta senantiasa bersyukur ketika mendapat kebahagiaan.

⁶⁰ Abdul Hidayat, *Bimbingan Konseling Qur'an (Jilid II)*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), hlm. 119.

6. Day 6 to Self Love – Kalau Self Love Berarti Terima Diri dengan “Apa Adanya”? Bukan Berarti Gitu!



Gambar A.11 Self Love Day 6

“Halo temen-temen, ngga kerasa ya self love *challenge* ini udah masuk ke episode keenam, artinya dua episode ini merupakan episode yang menjadi sangat penting untuk kalian resapi, dan harapan aku sih setelah kalian nonton tujuh episode ini kalian lebih mencintai diri temen-temen semuanya. Oke aku mau nyapa dulu Assalamu’alaikum Warahmatullahi wabarakatuh temen-temen, *Thank you* ya udah nonton analisa channel terus. Dan aku pengen ngajak bagaimana sih kita itu bisa lebih mencintai diri kita supaya kita bisa mencintai banyak orang. Tahu ngga sih permintaan konseling di tengah situasi hari ini itu meningkat drastis, mungkin karena kita semakin banyak waktu sendiri di rumah ya, jadi akhirnya kita semakin mendramatisir setiap kesedihan yang sebenarnya kesedihan itu selalu ada dalam hidup kita, bahkan ngga dalam kondisi pandemi kali ini. Oke, nah sekarang bicara tentang self love, aku pengen temen-temen disini dengerin satu tips yang menurut aku tuh sering banget kita tuh kayak ngerasa berarti kalau kita mencintai diri sendiri berarti kita menjadi diri apa adanya dong, kita ngga perlu belajar sesuatu, kita ngga perlu upgrade diri sesuatu, kita ngga perlu dandan, kita ngga perlu menampilkan yang terbaik. Nah ini nih, jangan sampai temen-temen terjebak dalam jebakan batman embel-embel *be yourself*, itu artinya kalian ngga upgrade diri. Mungkin kalau bisa diganti adalah “*be the best version of yourself*”, jadi kayak gimana kita mempelajari cara untuk menjadi diri sendiri tapi di versi terbaik. Itu salah satu cara kita untuk bisa mencintai diri kita lho temen-temen. Oke, aku punya tips yang cukup menarik yaitu pertama adalah, aku lagi nyobain temen-temen, tiga hari kemaren sama sekali ngga ngurusin kerjaan, ngga mikirin kerjaan, dan bener-bener *spending quality time* sama keluarga. Dan ternyata salah satu cara ini tuh cukup ampuh untuk bisa ngebikin aku di hari berikutnya yaitu hari senin untuk mulai beraktivitas dan lebih ke *church* lagi gitu. *So, you have to give yourself permission to rest*, gimana caranya diri kita itu harus kasih kesempatan untuk istirahat. Bayangin aja kalau kita tuh mesin, kita ngga pernah di *charge*, atau kita ngga pernah dibiarin untuk apa ya misalnya kamera nih ya dipake terus, dia ngga pernah di *charge*, dia ngga pernah di taruh di box, tapi dia diminta untuk *rolling* video terus, apa yang terjadi

mungkin kameranya akan makin lama makin rusak gitu kan, dan mungkin bisa dipake tapi kualitasnya akan menurun, atau bahkan sama sekali ngga bisa dipake. Artinya, sama dengan tubuh kita, kita butuh istirahat untuk bisa kembali produktif lagi. So, jangan khawatir untuk bisa berhenti sejenak, untuk memantulkan diri kamu lebih tinggi. ”*You have to give yourself permission to rest.*”

“Yang kedua, *stop pretending to be oke*, jangan berpura-pura bahwa kalian tuh baik-baik aja gitu. Karena kalau kita berpura-pura bahwa diri kita tuh baik-baik aja, artinya apa temen-temen, kita selalu membohongi diri kita. Belajarlah untuk jujur. Contoh misalnya “aku cape banget nih, aku males nih ketemu dia, aku lagi pengen istirahat nih, aku lagi ngga nyaman nih ngobrol sama kamu gitu.” Nah kalau misalnya kita tidak mungkin menyampaikan itu kepada orang-orang yang bersangkutan, karena ada relasi yang khusus, mungkin kita bisa menyampaikan dengan cara yang halus dan mungkin kita bisa mencurahkan dalam bentuk tulisan, atau mungkin suara, atau mungkin dengan aktivitas yang bisa mengekspresikan perasaan kamu. Prinsipnya adalah “*stop pretending to be oke.*” Kalau emang kalian ngga oke, kenapa orang lain harus merasa kalian oke, itu akan melelahkan teman-teman. Nah, sehingga ketika menjadi apa adanya ini, kita itu bukan berarti membohongi, tapi kita berpikir untuk tidak menjadi orang lain. Tidak usah merasa bahwa, “oh aku tu selalu harus oke terus ya. Nggapapa kok ada saatnya orang itu memang sedang tidak baik-baik saja. *We are human, and* tugas manusia adalah untuk menjadi tidak sempurna.” Bener ngga sih?”

“Nah, yang terakhir adalah nih temen-temen, bagaimana kalian bisa mengambil pelajaran disetiap kegagalan kalian. *You have to fine the lessons in your losses.* Jadi kadang-kadang kalau kita gagal, kita mengalami kehilangan, kesedihan, kita selalu berpikir bahwa diri kita itu adalah orang paling menderita di dunia. Padahal kalau coba kita lihat, cepet-cepet aja nih, *autimaticly* ketika kalian lagi dapet musibah, oke oke oke “*what’s the lesson, what’s the lesson*”, itu kayak otomatis yang harus dilatih. Inget! Pikiran kita harus kita latih, karena kalau kita tidak melatih pikiran kita untuk selalu positif, maka behaviour kita juga tidak akan terlatih untuk selalu positif. Itu tadi tips self love di episode keenam. Dan jangan lupa satu lagi episode terakhir, dan kamu akan berusaha, setelah ini mempraktekkan semua tips-tipsku di analisa channel “*how to love yourself.*” Sampai ketemu di episode terakhir.”

a. Historis

Di dalam video tersebut Analisa membahas menjadi diri apa adanya. Menjadi diri sendiri memang perlu, tetapi bukan berarti ngga perlu dandan, ngga perlu mengikuti trend, ngga perlu terlihat baik. Namun, menjadi diri sendiri dengan menampilkan vesi terbaik diri

kita, itu yang diperlukan sebagai ciri self love kita. Seringkali membohongi diri kita bahwa kita sedang bahagia, namun kenyataanya kita sedang sedih. Seharusnya tetap akui diri kita bahwa sedang tidak baik-baik saja, tetapi tetap menerima keadaan dengan lapang dada. Ketika sedang gagal yang artinya sedang tidak baik-baik saja, diupayakan mampu mengambil pelajaran dengan belajar untuk mempebaikinya lagi menjadi situasi yang lebih baik. Itu merupakan salah satu bentuk self love supaya mampu mencintai orang lain.

b. Dialektika/Dialog

“Dan aku pengen ngajak bagaimana sih kita itu bisa lebih mencintai diri kita supaya kita bisa mencintai banyak orang. So, you have to give yourself permission to rest, gimana caranya diri kita itu harus kasih kesempatan untuk istirahat.”

Mencintai diri sendiri memberikan pengantar untuk mencintai banyak orang. Salah satu cara sebagai bentuk mencintai diri sendiri yaitu dengan membiarkan tubuh ini berhenti sejenak dari aktivitas. Dengan istirahat, membuat tubuh menyimpan energi lagi untuk melanjutkan aktivitas atau pekerjaan tersebut, itu sama aja menyayangi diri kita, menjaga tubuh ini agar tidak terlalu lelah.

“Yang kedua, stop pretending to be oke, jangan berpura-pura bahwa kalian tuh baik-baik aja gitu. Karena kalau kita berpura-pura bahwa diri kita tuh baik-baik aja, artinya apa temen-temen, kita selalu membohongi diri kita. Belajarlah untuk jujur. Contoh misalnya “aku cape banget nih, aku males nih ketemu dia, aku lagi pengen istirahat nih, aku lagi ngga nyaman nih ngobrol sama kamu gitu.”

Dalam video tersebut mbak Ana ingin mengajak penonton untuk belajar jujur terhadap diri sendiri. Artinya jika sedang merasa tidak oke, akuilah diri ini kalau memang sebenarnya sedang tidak baik-baik saja. Berbeda jika terus memaksa diri harus oke, maka akan membuat tubuh ini tersiksa karena harus menahan perasaan yang tidak baik-baik saja tersebut. Belajar untuk menjadi diri sendiri apa adanya dengan jujur terhadap perasaan yang sedang di alami, dapat menjadi awal self love kita. Mbak Ana menyampaikan dialog tersebut dengan mengerutkan

dahi, yang menekankan pada kata “ngga nyaman ngobrol sama kamu”. Hal tersebut meyakinkan penonton bahwa ketika kita sedang enggan dengan orang lain, katakan sejujurnya, dan jangan membohongi diri sendiri.

“Bagaimana kalian bisa mengambil pelajaran disetiap kegagalan kalian. You have to fine the lessons in your losses.”

Setiap kejadian pasti ada hikmah dibalikny. Kekalahan yang kita alami, kegagalan yang kita dapatkan, harus mampu diambil pelajaran. Belajar untuk memperbaiki apa yang menjadi suatu kegagalan merupakan cara kita untuk mengambil hikmah, yang artinya kita selalu teringat dengan Sang Pencipta. Jika tidak mampu mengambil hikmah, tetapi juga pasrah dengan keadaan tanpa mau belajar lagi.

c. Teori Penerapan (Application)

Berdasarkan analisis secara historis dan dialektika, maka terdapat persuasi untuk menjadi diri apa adanya sebagai praktis self love. Menjadi diri sendiri memang baik, tetapi menampilkan versi terbaik dari diri sendiri itu lebih baik. Dengan menjadi diri sendiri, kita mampu menghipnotis pikiran kita untuk berpikir positif, karena menyadari bahwa Allah sangat sayang kepada kita dengan memberikan kelebihan-kelebihan dan kebutuhan kepada kita yang harus diakui. Menjadi diri sendiri membuktikan bahwa kita tidak iri dengan apa yang orang lain punya.

Kalau kita menghitung lagi, betapa banyak nikmat yang telah Allah beri. Meskipun kalau kita resapi seberapa serius kita beribadah, tetapi Allah tetap memberikan rezeki yang bahkan tidak terhitung. Sebagai bentuk syukur kita, kita tidak boleh iri dengan kepunyaan orang lain apalagi menganggap bahwa Allah lebih sayang sama orang lain daripada diri kita yaitu dengan tidak menjadi diri sendiri.

Series self love keenam ditayangkan pada 13 Agustus 2020 dan telah mencapai 38.002 penonton dengan 2,5 ribu like. Dalam video tersebut

mengingatkan kita untuk berpikir positif, karena sikap positif akan memengaruhi perbuatan kita. Sebagaimana gambaran Rasulullah SAW terhadap seorang muslim:

“Seorang muslim itu bagaikan seekor lebah. Bila hinggap di ranting yang kering sekalipun tidak mungkin membuatnya patah. Bila makan, dia ambil dari putik sari bunga. Bila mengeluarkan sesuatu, hanyalah madu yang dikeluarkannya. Tetapi, jangan sekali-kali menzaliminya karena lebah dapat menyengat dan mematikan.”

Sikap yang positif tersebut tidak hanya dalam hati, pikiran, dan tindakannya, tetapi cara dirinya mengambil posisi, keberadaan dirinya, dan jalinan sosialnya juga menunjukkan sikap positif. Sehingga tidak mungkin berada dalam pergaulan negatif atau lingkungan yang tidak berpihak kepada prinsip-prinsip keimanannya.⁶¹ Berpikir positif berarti telah mampu keluar dari belenggu yang dapat membuat hati manusia menjadi buta, yaitu buta akan kebenaran yang sebenarnya ada.

Positive thinking dapat lahir dari prasangka. Jika prasangka kita akan diri kita baik, akan melahirkan pikiran yang positif pula, kemudian diteruskan dengan perbuatan atau pekerjaan positif. Umat Islam senantiasa diingatkan bagaimana kesuksesan tergantung pada prasangka kita.⁶² Prasangka yang baik akan membuahkan hasil yang baik, begitupun prasangka yang buruk akan menghasilkan akibat yang buruk.

7. Day 7 to Self Love – Final!!! Give Yourself Permission to LOVE AGAIN, to DO AGAIN, to TRY AGAIN



Gambar A.12 Self Love Day 7

⁶¹ Toto Tasmara, *Membudayakan Etos Kerja Islami*, (Jakarta: Gema Insani, 2002), hlm. 68.

⁶² Adi Abdillah dan Shuniyya Ruhama H, *Dahsyatnya Berbaik Sangka*, (Yogyakarta: Qudsi Media, 2018), hlm. 5.

“Pernah ngga sih temen-temen ngerasa kok kayaknya hidupku menderita banget ya, kok kayaknya aku tuh orang yang paling sering ditinggalkan di hidup ini, kok kayaknya aku ngga punya ini ya, kok kayaknya aku tuh apes banget ya, kok kayaknya dia beruntung, “*why me? why not me?*” adalah dua statement yang bikin kita jauh dari kata mencintai diri sendiri. Assalamu’alaikum temen-temen, di episode terakhir ini aku pengen kasih satu kesimpulan yang sangat menarik untuk kalian coba. Jadi ini salah satu praktis tips yang bikin kalian lebih bisa menghargai apa yang ada dalam hidup kalian, ngga cuman diri kalian tapi apa yang ada dalam hidup kalian, termasuk keluarga, orang tua, pasangan, sahabat, bahkan temen kerja kita. Nah kadang-kadang nih ya temen-temen, ketika kita udah ngerasa hidup kita berantakan banget, gimana sih caranya mau nata ulang, padahal kita udah ditinggalkan. Gimana sih caranya menata atau melihat hal baik padahal kita udah selalu ditinggalkan. Bagaimana caranya melihat hal baik dalam perpisahan itu bukan hal yang mudah. *So*, episode terakhir ini aku akan fokus kepada “*how to see good in goodbye*”. Jadi buat temen-temen yang sekarang ngerasa harus meninggalkan satu kebiasaan buruk, dua benda-benda yang disayangi tapi ngeberantakin kamar, atau ketiga meinggalkan pasangan yang mungkin sudah menjadi toxic relationship dalam hidup kita atau mungkin orang-orang seperti temen kerja, temen main, atau apapun itu.”

“Oke temen-temen, dalam analisa channel episode terakhir di tayangan self love series ini, aku pengen kasih tahu kalian satu statement yang menurut aku menarik banget. Ini selalu aku katakan kepada diriku, “*please Ana, you have to give yourself permission to love again, to do again, and to try again*”. Gimana kita bisa mencoba kalau kita sendiri ngga pernah membiarkan diri kita mencoba. Contoh misalnya kita ditinggalkan oleh orang yang kita sayangi, kita diminta move on. Kalau kita ngga pernah memberikan *permission* atau ijin diri kita untuk mencintai diri yang lain gitu ya, mencintai orang lain, gimana kita mau ada dipart-part fase kita bisa move on. Jadi, ternyata belajar mencintai orang lain lagi, belajar untuk mencoba lagi, belajar untuk melakukan lagi, itu bukan hal yang mudah temen-temen. Tapi coba kalian inget-inget deh, susah ngga sih mengucapkan *goodbay* ketika kalian dalam zona nyaman. Nah kadang-kadang ini nih, kalau emang udah ngga nyaman, *say goodbye* itu biasa aja gitu. Tapi untuk bilang *goodbay* ketika kita dalam kondisi yang sedang nyaman, lagi happy-happy nya, ini susah banget. Ada tiga hal nih yang biasanya tadi nih kebiasaan buruk, benda yang udah ngga dipake lagi, dan orang-orang yang kita sayangi. Tapi memang susah kan mbak Ana, ya memang susah kalau mudah mah mungkin ngga perlu ada psikolog kali yah, ngga perlu ada konselor, dan ngga perlu ada self help book atau self help channel kayak analisa channel kali ini. Oke gimana caranya temen-temen, ketika kalian lagi gagal, ditinggalkan, kalau mau kasih *permission* untuk bisa mencoba lagi dan mencintai orang lain lagi, kalian harus inget bahwa kegagalan itu bukan diri kalian. “*you are not your failer*”. Jadi, kegagalan itu adalah bagian terpisah dari diri kalian. *So*,

secara sadar, katakan pada diri kalian, “oke, aku dicampakkan oleh pasanganku, tapi dicampakkannya aku ini bukan aku, tapi bagian dari kegagalanku.” Jadi ketika kalian berusaha mencoba lagi, kalian hanya diminta untuk meninggalkan sisi dicampakkannya, bukan sisi diri kalian. Ketika kalian gagal masuk UMPTN, “*you are not your failer*”. Mau coba lagi, gimana caranya. Inget-inget, bahwa gagalnya masuk UMPTN pada jaman itu, itu bukan kalian, tapi kegagalan kalian. Jadi, diri kalian berhak sepenuhnya untuk mencoba lagi. Ketika kalian ditinggalkan oleh sahabat-sahabat atau mungkin orang terdekat yang kalian percaya, katakan pada diri kalian, itu bukan kalian yang ditinggalkan, tapi kegagalan kalian untuk bisa punya hubungan baik dengan mereka. Ketika mau coba menjalin hubungan baik dengan lingkungan baru, maka itu adalah diri kalian, bukan kegagalan kalian yang dulu. “*you are not your failer.*” Ciptakan mantra itu, katakan dalam diri kalian, dan secara otomatis latih otak kalian untuk berpikir seperti itu.”

“Nah yang terakhir temen-temen, pentingnya menciptakan *support system*. Aku pernah tayangin juga di salah satu episode berdamai sama diri sendiri yang sekarang udah hampir 1M nih viewrsnya. Kalian bisa tonton lagi kalau emang kalian ngerasa tontonan itu akan jadi salah satu stimulus yang baik untuk psikologis temen-temen. Penting banget nih untuk kita menciptakan support system kita, lingkungan yang terus mendukung kita, dan kita berhak memilih mereka gitu, bukan mereka yang berhak memilih kita. Kalau kita ngga masuk dalam circle mereka, ya udah itu hak mereka. Tapi kita punya hak sepenuhnya menciptakan circle atau lingkungan yang memang bisa mencintai kita apa adanya, yang bisa mendukung kita. Kalau kita jelek ya kita diomongin jelek di depan kita, kalau kita lagi bagus dia juga akan memuji kita tanpa rasa iri, dan terus mendoakan kita dalam kondisi terburuk maupun terbaik apapun. Itu artinya lingkungan positif yang bisa membuat kalian tumbuh dengan rasa mencintai diri kalian sendiri. Oke temen-temen, mencintai diri ini menjadi penting, kenapa? karena dengan seperti ini, kalian akan merasa *ginuen* terhadap hubungan dan kisah kalian dengan orang lain. Kalau kita tidak bisa mencintai diri kita sendiri, memuji orang lain pun jadi sulit. Bahkan mengagumi orang lain pun menjadi sulit, karena kita ngga tahu apa yang kita kagumi dari diri kita. Coba resapi, dan kalian lakukan *practical* tips dari tujuh episode mencintai diri sendiri analisa channel kali ini. Semoga channel ini bisa terus bermanfaat membuat kalian mencintai orang lain, mencintai hidup kalian, mencintai keluarga kalian, dan mencintai apapun yang udah dikasih sama Pencipta kalian. Jangan lupa ya kembali ke episode satu, mencintai Pencipta kita adalah pondasi dari segala cara mencintai apa yang ada di dunia.”

a. **Historis**

Di dalam video tersebut Analisa Widyaningrum membahas praktis tips mencintai diri sendiri dengan cara mencintai lagi,

melakukan lagi, dan mencoba lagi. Sebagai manusia pasti pernah merasa diri paling sakit, paling menderita, atau paling tidak beruntung, padahal mungkin ada yang lebih susah dari kita. Hal tersebut terjadi karena kita tidak mau membuka hati untuk menerima keadaan dan melihat sisi baiknya. Dengan adanya video tersebut mbak Ana mengajak penonton untuk melihat hal baik meskipun kita telah ditinggalkan, yaitu mencoba untuk mencintai orang lain lagi. Seperti contoh jika ditinggalkan oleh orang yang kita cintai atau orang yang kita sayangi padahal sedang dalam posisi nyaman-nyamannya, sangat sulit untuk melupakan karena sudah larut dalam suasana tersebut yang membuat kita tergantung olehnya. Tetapi jika mencoba untuk move on dengan cara mencoba mencintai yang lain lagi, itu akan membuat diri kita bersabat dengan diri sendiri dan juga orang lain.

Kegagalan yang menimpa merupakan sesuatu yang wajar sebagai ujian Tuhan yang diberikan kepada kita untuk mengetahui seberapa besar usaha kita dan apakah akan mudah menyerah dengan kegagalan itu. Usaha yang dilakukan tidak akan menghianati hasil dari usaha tersebut. Supaya tidak larut dalam kesedihan karena kegagalan, perlu untuk menganggap bahwa kegagalan merupakan hal yang terpisah dalam diri kita. Artinya, kegagalan itu hanya bagian dari diri kita, bukan sepenuhnya diri kita dan kita berhak untuk mencoba lagi serta belajar dari kegagalan itu.

b. Dialektika/Dialog

“Ini selalu aku katakan kepada diriku, “please Ana, you have to give yourself permission to love again, to do again, and to try again.” Gimana kita bisa mencoba kalau kita sendiri ngga pernah membiarkan diri kita mencoba.”

Dalam kalimat tersebut mbak Ana mengajak penonton untuk mempersilahkan diri supaya mencoba lagi setelah mendapati kegagalan, yang artinya tidak menyerah dengan keadaan yang mengharuskan kita tertunda sebentar menuju tujuan kita. Mbak Ana

menyampaikan dengan lemah lembut, sehingga membuat penonton mudah memahami pesan yang disampaikan serta mengikutinya. Didukung dengan mimik muka penuh ketulusan, membuat penonton dapat tersentuh hatinya.

“Oke gimana caranya temen-temen, ketika kalian lagi gagal, ditinggalkan, kalau mau kasih permission untuk bisa mencoba lagi dan mencintai orang lain lagi, kalian harus inget bahwa kegagalan itu bukan diri kalian. “you are not your failer”. Jadi, kegagalan itu adalah bagian terpisah dari diri kalian.”

“You are not your failer” dapat menjadi obat dari kegagalan. Dengan mengucapkan mantra itu pikiran kita akan lebih positif menanggapi kegagalan yang menimpa kita.

“Penting banget nih untuk kita menciptakan support system kita, lingkungan yang terus mendukung kita, dan kita berhak memilih mereka gitu, bukan mereka yang berhak memilih kita. Kalau kita ngga masuk dalam circle mereka, ya udah itu hak mereka. Tapi kita punya hak sepenuhnya menciptakan circle atau lingkungan yang memang bisa mencintai kita apa adanya, yang bisa mendukung kita.

Lingkungan baik akan mengundang pikiran positif. Memilih lingkungan berhak kita lakukan, namun lingkungan tidak berhak memilih kita. Jadi, yang perlu diperhatikan adalah memilih lingkungan yang memberikan pancaran positif untuk diri kita sehingga akan memberikan aura positif yang lebih banyak kepada orang lain.

c. Teori Penerapan (Application)

Setelah melakukan analisis secara historis dan dialektika, maka terdapat persuasi mencintai diri sendiri dengan belajar untuk mengikhlaskan sesuatu yang menjadi milik kita untuk meninggalkan kita. Sesuatu yang sekarang dimiliki, tidak selamanya menjadi milik kita, dan suatu saat akan diambil oleh Allah. Merelakan sesuatu itu pergi merupakan tanda cinta kepada Sang Pencipta dengan ketentuannya.

Dalam video tersebut juga terdapat persuasi untuk memperbaiki kegagalan yang menimpa. Kegagalan merupakan hal yang

menyedihkan, tetapi sebagai manusia biasa harus siap jika itu yang memang harus diterima. Yang perlu dilakukan adalah move on dari kegagalan itu dan mencari sisi baiknya dengan memikirkan cara bagaimana supaya kedepan tidak mengalami kegagalan yang sama.

Support system menjadi penting untuk diciptakan. Untuk dapat membuat diri sendiri lebih baik, diperlukan juga lingkungan yang terus mendukung kita, bahkan ketika sedang lagi patah-patahnya. Kita berhak berhak meninggalkan lingkungan yang menurut kita tidak memberikan energi positif.

Series self love ketujuh ini tayang pada tanggal 14 Agustus 2020, serta mampu menarik perhatian 39.325 penonton dan 3,3 ribu menyukai. Video tersebut mengingatkan kita untuk melupakan hal buruk yang kita alami untuk membuat diri kita lebih baik lagi. Artinya, kita berhak untuk mendapatkan kebahagiaan, terlepas dari kegagalan tersebut. Kebahagiaan merupakan ketenangan dan ketenteraman batin. Berhubungan dengan batin, maka kebahagiaan yang sesungguhnya terdapat dalam diri sendiri.⁶³ Kadangkala kita bersusah payah hanya untuk mencari kebahagiaan dalam diri orang lain atau pada sesuatu yang lain.

LAIN PURWOKERTO

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (الذاريات: ١٢)

“Dan (juga) dalam dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?” (Q.S. Az-zariyat: 21).

Perasaan bahagia dapat muncul karena luapan emosi kita terhadap sesuatu. Cobalah menyelam kedalam batin sendiri, kemudian temukan apa yang menjadi titik kebahagiaan. Jika telah memahami apa yang menjadi kebutuhan batin kita, kebahagiaan akan datang mengalir begitu saja.

⁶³ Muhammad Syafii Maskur, *Indahnya Islam*, (Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2017), hlm. 77.

D. Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 Menggunakan Analisis Hermeneutika Gadamer

1. Historis

Analisa adalah Psikolog muda, dengan latar belakang keluarga yang luar biasa. Analisa berasal dari keluarga yang bisa dibilang tidak bisa langsung memfasilitasi semuanya, artinya penuh perjuangan. Ayahnya bekerja sebagai pegawai bank, sehingga Analisa tidak pernah bertemu dengan Ayahnya karena kesibukannya. Ibunya seorang pekerja keras, dengan selalu berharap anaknya mendapat pendidikan terbaik. Berbagai pekerjaan sudah dicoba oleh ibunya, mulai dari MLM, *catering*, dan pada suatu saat dipercaya untuk mengelola perumahan yang dimiliki oleh nasabah Ayahnya di kantor. Dengan kondisi Ayahnya yang sibuk, Ibunya secara mandiri belajar nyetir mobil, belajar di proyek, ngarahin mandor, turun secara langsung di lapangan. Hal terpenting dibalik kerja keras Ibunya adalah, “Mamah itu tidak perlu mempunyai gelar sarjana untuk punya anak sarjana. Mamah kayak gini biar kamu bisa sekolah sarjana”, begitu tanggapan Ibunya. Pada suatu ketika Ibunya tertipu oleh orang yang menyebabkan ayahnya mengambil pensiun dini untuk membayar hutang ibunya. Untuk mencapai lulusan terbaik UGM tidak terlepas dari perjuangan Analisa sendiri. Analisa mandiri finansial semenjak semester empat, pada waktu Ayahnya mengambil pensiun dini sementara Ibunya ditipu orang. Ayahnya tidak marah akan keadaan sulit tersebut, dan hanya menyampaikan “kalau kemarin Allah ngasih kita rezeki satu liter Aqua tumpah jadi setengah liter, Insya Allah lebih berkah. Kamu akan tetap kuliah dan papah tunggu di Graha Saba”, itu yang selalu menjadi acuan Analisa untuk tetap semangat melanjutkan studinya. Dengan Analisa yang sekarang telah mampu mewujudkan salah satu impian Ayahnya yaitu lulus UGM, Analisa merasa bersyukur atas cerita hidupnya di masa lalu, karena dia merasa tanpa adanya *puzzle* kehidupan seperti demikian, dia tidak akan jadi seperti sekarang ini.

Dari latar belakang keluarga Analisa yang penuh pengorbanan, saling menguatkan satu sama lainnya, untuk suatu tujuan yang mulia agar mampu berpendidikan setinggi-tingginya, membuat hidup penuh suka cita. Kecintaan akan satu sama lainnya menjadi salah satu relasi untuk membuat konten youtube tentang kehidupan manusia itu sendiri, salah satunya self love. Karena menurut Analisa cintai siapa diri kita sebelum kita mencintai orang lain, dengan berpondasi cinta kepada Allah SWT. Selain itu, pikiran positif akan ketentuan Allah juga dijadikan dasar baik itu oleh Ayah, Ibu, serta Analisa sendiri bahwa usaha yang maksimal akan membuahkan hasil yang maksimal pula.

Melalui pendekatan historisnya ditemukan komponen-komponen yang terlibat dalam komunikasi persuasif antara lain *persuader* dimana dalam hal ini Analisa sebagai komunikator atau orang yang menyampaikan pesan dengan tujuan untuk memengaruhi atau menagajak penonton Analisa Channel baik secara verbal maupun nonverbal. Dengan latar belakang Analisa sebagai psikolog dan berdasarkan pengalamannya, serta dari latar belakang keluarganya, Analisa menyampaikan mengenai self love disertai dampak setelah kita mengikuti pembelajaran self love tersebut.

Komponen komunikasi persuasif selanjutnya adalah *persuader* disini yaitu Analisa meyakinkan dirinya bahwa self love merupakan pembelajaran tentang diri kita yang sangat dibutuhkan sebelum meyakinkan penonton untuk mengikuti praktis self love. Berdasarkan latar belakang Analisa seorang psikolog yang telah menghadapi banyak pasien dengan berbagai permasalahan hidup, membuat Analisa meyakinkan dirinya untuk memberikan asupan dalam diri, salah satunya dengan menanamkan self love tersebut.

Dilihat berdasarkan pendekatan historis, Analisa menyampaikan pesan menggunakan teknik asosiasi, yaitu dengan menumpangkannya dengan peristiwa yang menarik perhatian penonton. Analisa membahas self love sebagai suatu yang menarik, seperti step-step bagaimana agar dapat

mempraktekan self love dalam diri penonton. Dengan menyampaikan hal-hal positif yang akan terjadi ketika self love tertanam dalam diri.

2. Dialektika/Dialog

Melalui pendekatan dialektika, pengiriman pesan sebagai komponen komunikasi persuasif disampaikan melalui dialog *persuader* secara verbal dan nonverbal seperti dengan mimik wajah serta gerakan tubuh. Pesan dari *persuader* disampaikan melalui bahasa untuk mengubah sikap dan pendapat seseorang sebagai komponen komunikasi persuasif yang lainnya. Bahasa sendiri mempunyai beragam makna dan penafsiran. Analisa menyampaikan pesannya dengan bahasa yang halus, meresapi, sehingga membawa *persuadee* untuk merasakannya secara langsung. Analisa menyampaikan dengan kata “cobain deh”, “rasain deh”, yang membuat *persuadee* terpengaruh, karena komponen persuasi adalah melibatkan upaya untuk mempengaruhi.

Dari pendekatan dialektika, Analisa menggunakan teknik komunikasi persuasif integrasi, dimana Analisa berusaha menyatukan diri dengan komunikator menggunakan kata “kita”, sehingga penonton merasa mbak Ana memperjuangan praktis self love bersama. Analisa juga menggunakan teknik Tataan, dimana mbak Ana menyusun pesan komunikasi dengan sangat apik, mudah dimengerti, nada bicaranya lemah lembut, membuat penonton mampu mengikuti series self love sampai hari ketujuh.

3. Penerapan

Persuadee disini yaitu penonton dalam keadaan sukarela dan sadar perubahan dapat terjadi pada dirinya sebagai komponen komunikasi persuasif. Analisa mengubah perilaku atau sikap penonton dengan kesadaran penuh agar mengikuti ajakannya untuk self love. Analisa mengajak penonton untuk mengaplikasikan self love dalam kehidupan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang “Komunikasi Persuasif dalam Konten Youtube Analisa Channel: Self Love Day 1-7 (Analisis Hermeneutika)”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Skripsi ini diangkat dari video di media sosial youtube milik Analisa dengan tema self love. Video tersebut mendapatkan respon positif dari netizen dengan views, subscribe, like, serta comment yang cukup banyak. Self love disini bermakna cinta kepada diri sendiri, dimana peneliti menemukan sikap bersyukur, bersabar, memaafkan dengan berpondasi cinta kepada Allah SWT. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa seorang Analisa dalam menciptakan konten youtube sangat islami, dibuktikan dengan cerita yang disampaikan dalam youtube tersebut syarat dengan nilai-nilai Islam.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis hermeneutika milik Gadamer secara historis, dialektika/dialog, dan teori penerapan. Historis dalam penelitian melihat latar belakang teks itu hadir, yaitu latar belakang Analisa Widyaningrum ditengah keluarganya yang menjunjung tinggi prinsip bekerja keras. Kemudian pendekatan dialektika/dialog dilihat dari dialog atau teks dalam video self love day 1-7 yang menunjukkan adanya ajakan dari Analisa kepada penonton channel youtubanya. Adapun secara teori penerapan, Analisa mengajak penonton menerapkan praktis self love dalam kehidupan. Setelah melakukan ketiga pendekatan tersebut, peneliti menemukan bentuk-bentuk self love yaitu cinta kepada Allah SWT, memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak iri dengan apa yang orang lain punya, semangat bekerja, sabar dan syukur, berpikir positif, serta ikhlas. Dimana bentuk-bentuk self love tersebut disampaikan oleh Analisa melalui channelnya dengan penyampaian yang bersifat persuasif, melalui kesempatan yang diberikan Analisa kepada penonton untuk mencoba tips-tips yang diberikannya.

B. Saran

Pertama, penulis menyarankan kepada umat manusia bahwa dalam mengarungi kehidupan dibutuhkan ilmu memahami diri sendiri dengan berpondasi cinta kepada Allah SWT.

Kedua, penelitian tentang komunikasi persuasif self love dalam konten youtube Analisa Channel, bahwa self love merupakan kegiatan mencintai diri sendiri, bagi orang yang merasa kurang percaya diri dan memiliki rasa keputusasaan yang besar, maka dari itu setiap individu seharusnya bisa membahagiakan diri sendiri agar bertumbuh rasa syukur terhadap apa yang telah Allah SWT titipkan, sehingga self love ini perlu ditanamkan oleh setiap individu.

C. Penutup

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penelitian ini menggunakan analisis hermeneutika, dimana diperlukan tingkat ketelitian yang tinggi, sehingga tidak menutup kemungkinan adanya salah tafsir dalam penelitian ini. Sehingga terdapat hal yang masih perlu diperbaiki, seperti halnya dari segi kepenulisan, isi analisis, maupun dalam hal penyajian skripsi yang lainnya. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan kritik dan saran dalam skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan khasanah bagi dunia pendidikan, serta wawasan ilmu bagi pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan penulis di kehidupan mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan kita untuk memperoleh ridho-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Devito J. 2010. *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Abdillah, Adi dan Shuniyya Ruhama H. 2018. *Dahsyatnya Berbaik Sangka*. Yogyakarta: Qudsi Media.
- AH, Iyubenu Edi. 2015. *Berhala-berhala Wacana*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Arifin, Anwar. 2006. *Ilmu Komunikasi: Sebuah Pengantar Ringkas*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ayu, Lestari Neli. 2019. "Pesan Dakwah melalui Media Sosial (Studi Hermeneutik "Anti Pacaran" pada Akun Instagram @bagasmaulanasakti)". *Skripsi*. Purwokerto: Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Purwokerto.
- Budi, Hardiman F. 2015. *Seni Memahami: Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida*. Serpong: PT Kanisius.
- Edi Susanto, Edi. 2016. *Studi Hermeneutik Kajian Pengantar*. Jakarta: Kencana.
- Fadillah, Hafiz. 2019. "Komunikasi Persuasif (Analisis Isi Pesan Bukalapak "Bayar Pajak Kendaraan Lebih Cepat Lewat E-Samsat Bukajabar)". *Skripsi*. Jakarta: Universitas Pembangunan Veteran.
- Faiqoh, Fatty, Muh. Nadjib, dan Andi Subhan Amir. "Youtube sebagai Sarana Komunikasi Bagi Komunitas Makassarvidgram". *Jurnal Komunikasi KAREBA*. Vol. 05. No. 02 (Juli-Desember 2016).
- Gora, Radita. 2014. *Hermeneutika Komunikasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hendri, Ezi. 2019. *Komunikasi Persuasif: Pendekatan dan Strategi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Abdul. 2017. *Bimbingan Konseling Qur'an (Jilid II)*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Isyana, Putri Frieda, dkk. 2015. "Teknik-teknik Persuasif dalam Media Sosial (Studi Analisis Isi Kualitatif pada Akun Mentor Parenting Ayah Edi di YouTube)". *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Joko, Santoso Rokhmad. 2020. *Komunikasi Persuasif dalam Penyampaian Dakwah pada Channel Youtube CakNun.com*. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

- Kindarto, Asdani. 2008. *Belajar Sendiri Youtube*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Labobar, Kresbinol. 2017. *Dasar-dasar Hermeneutik*. Yogyakarta: ANDI.
- Malik, Djamaludin. 1994. *Komunikasi Persuasif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Muamaroh, Esti. 2016. "Dialog Islam dan Barat (Analisis Hermeneutika Derrida atas Film 99 Cahaya di Langit Eropa)". *Skripsi*. Puwokerto: Jurusan Penyiaran Islam IAIN Purwokerto.
- Mulyana, Dedy. 2005. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nendiasuti, Septi. 2020. "Retorika Dakwah Gus Miftah Melalui Youtube". *Skripsi*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Nurrohiem, Insan. 2015. *Bekerjalah untuk Duniamu, Jangan Lupa Akhiratmu*. Yogyakarta: Safirah.
- Oktasya, Ross Hanna, Megawatul Hasanah, dan Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan *Huznudzan*) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Dimasa Pandemi Covid-19". *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*. Vol. 12. No. 1 (2020).
- Prakoso, Kukuh. 2009. *Lebih Kreatif dengan YouTube*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- R., Berger Charles, dkk. 2014. *Handbook Ilmu Komunikasi*. Bandung: Penerbit Nusa Media.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2018. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ricardo, Antoncich Lih. 1991. *Iman dan Keadilan. Ajaran Sosial Gereja dan Praksis Sosial Iman*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rusydi, Akhmad. "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental". *Proyeksi*. Vol. 7. No.1 (2012).
- Ruthellia, David Eribka, Mariam Sondakh, dan Stefi Harilama. "Pengaruh Konten Vlog dalam Youtube terhadap Pembentukan Sikap Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi". *e-journal "Acta Diurna"*. Vol. VI. No. 1 (2017).

- Sastroteotro, Santoso. 1998. *Partisipasi Komunikasi Disiplin Dalam Pembangunan Nasional*. Bandung: Alumi.
- Setyani, Asih, Toto Sudargo, dan Fatwa Sari Tetra Dewi. "Metode Komunikasi Persuasif sebagai Upaya Meningkatkan Sikap Wanita Usia Subur tentang GAKP". *MGMI*. Vol. 5. No 2 (Juni 2014).
- Sholichati, Isma'iyah. 2018. "Komunikasi Persuasif Dalam Pembelajaran dalam Film Sokola Rimba (Analisis Semiotik Roland Barthes)". *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafii, Maskur Muhammad. 2017. *Indahnya Islam*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Tasmara, Toto. 2002. *Membudayakan Etos Kerja Islami*. Jakarta: Gema Insani.
- Widjaja, A. 2010. *Komunikasi dan Hubungan Masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zamroni, Mohamad. 2009. *Filsafat Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Diambil dari channel youtube Analisa Channel "Menganalisa – Beneran namanya ANALISA" <https://youtu.be/K94FJ1gumsA>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.18 WIB.
- Diambil dari channel youtube Helmy Yahya Bicara "Kok Jadi Nangis Ya? | Wawancara Analisa Widyaningrum @Analisa Channel" https://youtu.be/ISjxP4_8NLU. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.09 WIB.
- Diambil dari channel youtube Yenika Bela Yeni "Analisa Widyaningrum, S. Psi. M. Psi. Psikolog" <https://youtu.be/qa3yCix9mw>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2021 pukul 11.00 WIB.
- Diambil dari <https://youtu.be/0NhXpDfTQXI>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.55 WIB.
- Diambil dari <https://youtu.be/AD1TLJHUD8o>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.00 WIB.
- Diambil dari <https://youtu.be/EPRCh4W2Vf8>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.53 WIB.
- Diambil dari <https://youtu.be/K16PrxQz7Yk>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.59 WIB.

Diambil dari <https://youtu.be/MfJ8N4zLaTc>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.49 WIB.

Diambil dari <https://youtu.be/N28X3aTMQ9Y>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.57 WIB.

Diambil dari <https://youtu.be/qBgA18vQYQs>. Diakses pada Tanggal 06 Desember 2020 pukul 21.51 WIB.





LAIN PURWOKERTO