Submitted: 15 Juli 2025

Accepted: 25 Juli 2025

Published: 27 Juli 2025

Self-Esteem dalam Lagu “Diri”: Sebuah Dialog dengan *Spiritual Care*

Andre Reza Yogantara Sipakoly

Universitas Kristen Indonesia Maluku

sipakolyr@gmail.com

Abstract

This study explores the concept of self-esteem as reflected in the song “Diri” through the lens of spiritual care. This research aims to understand how popular culture and Christian values interact in shaping individual self-perception. Using a revised correlational method, the study highlights music as a powerful medium that influences how individuals view and value themselves. The spiritual care approach provides the interpretive framework to examine values expressed in the song “Diri,” such as: purposeful living, personal integrity, gratitude, and prayer. These elements are shown to play a vital role in nurturing and sustaining a healthy self-esteem. The findings reveal that “Diri” functions not only as a form of artistic expression but also as a reflective and spiritual tool that contributes to emotional and mental well-being. By combining insights from popular music and Christian theology, this study shows how spiritual values within cultural products can support healing, self-acceptance, and personal growth. The concepts of self-esteem and spiritual care then emerge as a meaningful approach to help individuals to recover from inner struggles. Through this process, they can rediscover their self-worth and their capacity to care for others.

Keywords: *Self-Esteem; Spiritual Care; “Diri” Song*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji konsep *self-esteem* yang tercermin dalam lagu “Diri” melalui pendekatan *spiritual care*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana budaya populer dan nilai-nilai Kristen saling berinteraksi dalam membentuk persepsi diri individu. Dengan menggunakan *revised correlational method* penelitian ini menyoroti peran musik sebagai medium budaya yang memengaruhi cara individu dalam menilai dan menghargai dirinya. Pendekatan *spiritual care* digunakan sebagai kerangka untuk menafsirkan nilai-nilai yang terdapat dalam lagu “Diri,” seperti: hidup dengan tujuan, integritas pribadi, rasa syukur, dan doa. Nilai-nilai ini terbukti berperan penting dalam membentuk dan memelihara *self-esteem* yang sehat. Temuan menunjukkan bahwa lagu “Diri” bukan hanya karya seni, tetapi juga sarana reflektif dan spiritual yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Dengan menggabungkan wawasan dari musik populer dan teologi Kristen, studi ini menunjukkan bagaimana nilai-nilai spiritual dalam produk budaya dapat mendukung penyembuhan, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi. Konsep *self-esteem* dan *spiritual care*

kemudian muncul sebagai pendekatan yang bermakna untuk membantu individu pulih dari pergumulan batin. Melalui proses ini mereka dapat menemukan kembali nilai diri dan kapasitas mereka untuk peduli terhadap orang lain.

Kata Kunci: *Self-esteem; Spiritual Care*; Lagu “Diri

PENDAHULUAN

Di tengah arus globalisasi dan dinamika kehidupan kontemporer musik hadir sebagai kanal reflektif atas kondisi eksistensial manusia. Musik sering kali mencerminkan pergumulan mendalam tentang makna hidup, relasi dengan diri sendiri, dan hubungan dengan Yang Ilahi. Di Indonesia perkembangan musik populer banyak diwarnai oleh karya yang tidak hanya menyentuh sisi emosional tetapi juga menawarkan narasi filosofis dan spiritual dengan lagu-lagu karya Tulus sebagai salah satu contohnya.

Tulus dikenal sebagai musisi yang mengangkat tema kemanusiaan, refleksi diri, dan relasi spiritual dalam lirik-lirik lagunya. Lagu “Diri” dari album Manusia tahun 2022 menampilkan pergulatan seorang individu dalam memandang dirinya secara utuh. Lirikinya mengandung pesan-pesan tentang penerimaan diri, penyembuhan luka batin, dan afirmasi atas kebermaknaan eksistensi manusia. Di tengah masyarakat yang kerap terjebak dalam standar pencapaian dan citra diri ideal, lagu ini menawarkan ruang kontemplatif yang kuat.

Beberapa kajian sebelumnya telah membahas musik populer dari perspektif teologis dan budaya. Misalnya, tahun 2016 penelitian oleh Jelfy Lordy Hursepuny yang berjudul “Mencari Nilai-Nilai Teologis di Balik Lagu *We are the World*: Suatu Kajian Teologi dan Budaya Populer.”¹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa analisis yang dilakukan terhadap salah satu lagu hasil budaya populer sebenarnya

menyampaikan amanat yang juga beriringan dengan amanat gereja. Untuk menghantarkan sebuah pesan solidaritas, kehidupan dan pembebasan untuk semua, gereja dapat belajar dari lagu-lagu yang dihasilkan oleh budaya populer. Ketika sebuah karya budaya populer yang menawarkan nasihat untuk memperjuangkan kemerdekaan, gereja harus mendukung tanpa perlu bersikap skeptis, bahkan tanpa melarang umatnya untuk menyanyikan lagu-lagu tersebut selama kebaktian. Tentu penelitian dari Hursepuny memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaan dari penelitian ini adalah dalam hal penggunaan *revised correlational method*, sedangkan untuk perbedaannya adalah lagu yang dipilih. Penelitian yang dilakukan oleh Hursepuny mengkaji lagu *We are the World* dari Michael Jackson, sementara penulis mengkaji lagu “Diri” karya Tulus.

Berikutnya hasil penelitian dari Daniel Opristanta Barus dengan judul “Penyelamat Berbalutkan Kekerasan Peran Film Populer dalam Teologi yang Dihidupi Umat” pada tahun 2021 menjelaskan bahwa Film *Superhero* yang penuh kekerasan merupakan salah satu produk budaya populer yang paling banyak digemari masyarakat saat ini. Popularitas yang didapat menunjukkan bahwa film-film tersebut benar-benar mencerminkan apa yang terjadi di masyarakat. Di zaman kaum muda lebih banyak dihadapkan pada film-film populer dibandingkan cerita-cerita dari teks Alkitab ini film-film populer ini memainkan peranan penting bagi kaum

¹ Jelfy Lordy Hursepuny, “Mencari Nilai-Nilai Teologis Di Balik Lagu ‘We Are The World’

Suatu Kajian Teologi Dan Budaya Populer,” *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 2, no. 2 (2016).

muda Kristen. Oleh karena itu, perlu adanya dialog Kristiani melalui pendekatan korelasional yang dimodifikasi antara apa yang dialami masyarakat ketika menonton film *superhero* dengan apa yang diajarkan tradisi Kristen tentang kekerasan.² Tentu ada persamaan dan perbedaan antara Barus dan penulis. Persamaannya adalah baik Barus ataupun penulis menggunakan *revised correlational method*, sedangkan untuk perbedaannya adalah Barus lebih berfokus pada film dan penulis berfokus pada lagu “Diri” karya Tulus.

Penelitian lainnya dari Firratu Tsaqifa dan Afia Fitriani yang menulis tulisan yang berjudul “*Relationship between Intensity of Listening to the Song Diri by Tulus and Self-Acceptance in the Solo Tulus Friends Community*” tahun 2023. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi mendengarkan lagu “Diri” karya Tulus dengan tingkat penerimaan diri pada anggota Komunitas Teman Tulus Solo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *person-product moment*. Sampel penelitian ini adalah pengikut akun Instagram resmi @temantulusolo yang berdomisili di Solo Raya (Surakarta, Boyolali, Sukoharjo, Karanganyar, Wonogiri, Sragen, dan Klaten). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dipengaruhi secara signifikan oleh intensitas mendengarkan lagu “Diri.” Terdapat persamaan dan perbedaan antara Tsaqifa dan Fitriani dengan penulis. Persamaannya adalah lagu “Diri” karya Tulus sama-sama digunakan sebagai media penelitian oleh Tsaqifa dan Fitriani ataupun penulis. Sementara itu, perbedaannya adalah metode kuantitatif dengan korelasi

product-moment Pearson lebih difokuskan oleh Tsaqifa dan Fitriani dan *revised correlational method* difokuskan oleh penulis.³

¹ Lalu, Krisanctus Megito Burin dalam skripsinya yang berjudul “Analisis Semiotika Makna “Bangkit Dari Keterpurukan” (Dalam Lagu “Diri” Karya Tulus Menurut Roland Barthes)” tahun 2023 mengkaji hal senada. Burin menunjukkan bahwa lirik lagu “Diri” menggambarkan upaya seseorang untuk membuat perdamaian dengan diri sendiri dan bangkit dari keadaan yang buruk.⁴ Ada persamaan dan perbedaan antara Burin dan penulis. Salah satu persamaannya adalah keduanya menggunakan lagu “Diri” karya Tulus sebagai objek penelitian. Namun, Burin berfokus untuk menggunakan metode Analisis Semiotika Roland Barthes, sedangkan penulis berfokus untuk menggunakan metode *revised correlational* untuk didialogkan dengan *Spiritual Care* terkait *self-esteem*.

Kebaruan ilmiah dari kajian ini terletak pada pendekatan interdisipliner yang menggabungkan analisis teologi kontekstual, kajian budaya populer, dan teori psikologi mengenai harga diri (*self-esteem*) untuk menafsirkan makna spiritual dalam lagu populer Indonesia. Dengan demikian, lagu “Diri” dipahami bukan hanya sebagai karya seni, melainkan juga sebagai teks teologis alternatif dalam konteks budaya kontemporer. Tema spiritual dalam musik populer merupakan fenomena yang relevan untuk kajian teologis. Lagu “Diri” karya Tulus menjadi objek studi kasus yang penting, karena liriknya mengeksplorasi persepsi diri dan makna eksistensial diri.

Oleh karena itu, penelitian ini

² Daniel Opristanta Barus, “Penyelamat Berbalutkan Kekerasan: Peran Film Populer Dalam Teologi Yang Dihidupi Umat,” *Jurnal Aradha* 1, no. 1 (2021): 55–70.

³ Firratu Tsaqifa and Afia Fitriani, “Relationship between Intensity of Listening to the Song Diri by Tulus and Self-Acceptance in the Solo

Tulus Friends Community,” *Seni Musik* 12, no. 2 (2023).

⁴ Krisanctus Megito Burin, “Analisis Semiotika Makna Bangkit Dari Keterpurukan Dalam Lagu ‘Diri’ Karya Tulus Menurut Roland Barthes” (Institut Filsafat Dan Teknologi Kreatif Ledalero, 2023).

mengkaji bagaimana lagu tersebut merefleksikan nilai teologis dan spiritualitas mengenai harga diri (*self-esteem*) dalam budaya populer kontemporer. Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut, kajian ini menetapkan beberapa tujuan yang spesifik dan terarah. *Pertama*, penelitian ini mengeksplorasi makna teologis yang terkandung dalam lirik lagu “Diri.” *Kedua*, penelitian ini menganalisis bagaimana lagu ini merepresentasikan pengalaman spiritual terkait harga diri dan relasi manusia dengan dirinya sendiri dan Yang Ilahi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik topik yang bersifat teoretis, konseptual, dan semiotik dalam mengkaji fenomena *self-esteem* pada lagu “Diri.” Melalui studi literatur penulis dapat mengakses dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti: buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen lain yang kredibel dan berkualitas.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur sekunder yang berkaitan dengan konsep *self-esteem*, teologi budaya populer, spiritualitas Kristen, serta teori analisis lagu. Proses ini mencakup kegiatan mencari, memilih, membaca secara kritis, dan menafsirkan isi dari referensi yang dipilih. Literatur-literatur tersebut menjadi dasar dalam membangun argumentasi dan analisis terhadap lirik lagu “Diri” sebagai objek kajian utama.

Penelitian ini mengambil lokasi dan berpusat di Perpustakaan Universitas Kristen Indonesia Maluku (UKIM) di Kota Ambon. Proses pengumpulan data untuk kajian ini telah memanfaatkan sumber data yang sepenuhnya bersifat sekunder. Dengan

demikian, studi ini tidak melibatkan observasi lapangan atau wawancara, melainkan berfokus pada analisis mendalam terhadap teks dan gagasan dari dokumen-dokumen yang telah dipublikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa lagu “Diri” karya Tulus relevan dengan tema *self-esteem* dalam konteks teologi budaya populer. Lagu ini dapat dipahami sebagai sebuah media kontemporer yang secara efektif untuk menyampaikan pesan-pesan teologis mengenai pentingnya penghargaan terhadap diri sendiri. Lebih jauh lagi, karya tersebut juga menegaskan nilai spiritualitas yang melekat pada eksistensi setiap manusia.

Lagu “Diri” sebagai Penerapan Budaya Populer

Menurut Raymond Williams, budaya populer merupakan praktik budaya yang muncul dari masyarakat luas, khususnya kelompok-kelompok yang kurang memiliki akses terhadap budaya elit.⁵ Budaya populer mencakup berbagai bentuk, seperti: musik, film, dan hiburan lainnya. Hal ini sejalan dengan pemikiran Paul Tillich yang menyatakan bahwa “*religion is the substance of culture, culture is the form of religion.*”⁶

Dengan demikian, lagu “Diri” dapat diposisikan sebagai ekspresi religius yang dibungkus dalam kemasan budaya populer. Tulus, musisi Indonesia yang dikenal dengan lirik-lirik reflektifnya, menjelaskan bahwa album Manusia, dimana lagu “Diri” ada di dalamnya, mengangkat dinamika rasa dan pengalaman manusia dari berbagai sudut pandang. Dalam konferensi pers tanggal 5 Maret 2020, Tulus menyampaikan bahwa album ini mencerminkan semangat, dinamika emosi, dan apresiasi terhadap diri sendiri.⁷ Tulus menjelaskan bahwa album

⁵ Raymond Williams, “Popular Culture: History and Theory,” *Cultural Studies* 32, no. 6 (2018).

⁶ Paul Tillich, *Theology Of Culture* (London: Oxford University Press, 1968).

⁷ Tulus, “Press Conference Album

Manusia menceritakan tentang ragam dinamika rasa yang ada dalam manusia. Dari sekian banyak *list single* yang ada di album tersebut, lagu “Diri” menjadi salah satu yang paling banyak dibicarakan masyarakat Indonesia. Meski lagu tersebut tidak dijadikan *single* utama, lagu itu dinilai mampu mewakili perasaan para penggemarnya. Lagu “Diri” sukses mendapatkan sambutan hangat sehingga *trending* di beberapa platform di media sosial. Di *YouTube*, video lirik lagu “Diri” sudah ditonton hingga lebih dari 1,8 juta kali dan menduduki peringkat *trending* ke-3 pada Rabu, 9 Maret 2022.

Lagu “Diri” karya Tulus menarasikan sebuah introspeksi diri menuju penemuan diri, yang berpuncak pada penegasan atas nilai intrinsik setiap individu. Secara eksplisit lirik lagu ini menggarisbawahi urgensi apresiasi diri (*self-appreciation*) sebagai pesan utamanya. Apresiasi diri itu sendiri merupakan komponen fundamental dalam pemeliharaan kesehatan mental yang positif.

Untuk memahami dampak sebuah karya secara utuh, analisis tidak hanya terbatas pada teksnya saja. Respon audiens menjadi komponen penting untuk melihat bagaimana pesan dalam karya tersebut diterima dan dimaknai. Oleh karena itu, bagian ini akan menyajikan beberapa tanggapan representatif dari para pendengar lagu “Diri” karya Tulus:

- 1) “*Healing* itu bukan berarti harus ke Bali tapi bisa terjadi pada saat lagu “Diri” karya Tulus didengarkan. Dengan cara memaafkan diri sendiri, pendengarnya bisa mengembalikan kepercayaan diri.”⁸
- 2) “Bagian sulit dan butuh waktu adalah untuk mengenal diri sendiri karena diri

sendiri cenderung terlalu memaksakan diri untuk kebahagiaan banyak orang, sehingga diri sendiri membutuhkan waktu untuk merefleksikan diri agar lebih *mindfull*, bisa *self-care*, bahkan *self-love*. Ada kepercayaan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.”⁹

- 3) Najwa Shihab mengatakan bahwa lagu Tulus cocok untuk karakter Generasi-Z sekarang, dimana lagu-lagu positif yang semacam itu mengajak orang untuk mengenali diri sendiri lebih dalam yang kemudian mengajak orang untuk melihat apa yang bisa dilakukan. Ini penting karena anak zaman sekarang lebih dekat dengan upaya mengenal diri sendiri, karakter diri, dan *self-healing*. Mereka menghafal liriknya sampai sudah seperti mantra yang dirapal berkali-kali terutama lagu “Diri” dengan lirik “luka-luka hilanglah luka” dimana tidak ada air mata yang kering setiap kali lagu itu dinyanyikan.

Pandangan Tulus mengenai lagu “Diri” terungkap dalam sebuah wawancara bersama Najwa Shihab. Dalam kesempatan tersebut, ia mengekspresikan rasa syukurnya atas resepsi positif dari para pendengar terhadap karyanya. Ia menaruh harapan besar, agar lagu ini dapat membawa pengaruh konstruktif bagi kehidupan setiap pendengarnya.¹⁰

Konsep *Self-Esteem* dalam Lirik Lagu “Diri”

Penelitian ini menganalisis lagu “Diri” karya Tulus dengan menerapkan pendekatan hermeneutika Hans-George Gadamer dan teori *self-esteem* dari Stanley Coopersmith. Pendekatan hermeneutika Gadamer digunakan sebagai kerangka berpikir untuk memahami interaksi

Manusia.”

⁸ Elmand, “Lagu Self-Healing,” *Elmand*, last modified 2022, <https://vt.tiktok.com/ZSNon4krL/>.

⁹ Pasca-Psikolog, “Reaction Saya Pada Lagu Tulus- Diri,” *Pasca-Psikolog*, last modified

2022, <https://vt.tiktok.com/ZSNonwvBe/>.

¹⁰ MataNajwa, “Perjalanan Tulus: Manusia Kuat Dan Kata-Kata: Mata Najwa,” *Mata Najwa*, last modified 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=8gUvcEnD9UI&t=141s>.

interpretatif antara pendengar dan teks lagu dalam konteksnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa lagu ini secara efektif memuat narasi reflektif yang berkontribusi pada penguatan harga diri pendengarnya.

Bait 1

Hari ini kau berdamai dengan dirimu sendiri
Kau maafkan semua salahmu ampuni dirimu
Hari ini ajak lagi dirimu bicara mesra
Berjujurlah pada dirimu kau bisa percaya
Maafkan semua yang lalu
Ampuni hati kecilmu

Dalam bait pertama, Tulus mengajak pendengarnya untuk memaafkan kesalahan yang pernah terjadi. Penggunaan kata "hari" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti "waktu dari pagi hingga pagi lagi (24 jam)." Definisi yang lain menunjuk pada waktu selama matahari terbit hingga terbenam. Definisi ini menunjukkan untuk segera dan jangan ditunda hingga besok. Definisi ini merujuk pada waktu saat ini mengingat bahwa kesalahan adalah bagian dari sifat manusia. Bait ini juga memberi sugesti kepada pendengar untuk dapat menyelesaikan konflik yang berkecamuk dalam diri.

Penulis meminta "Kau" untuk menerima diri sendiri dan berdamai. KBBI mengartikan "damai" sebagai "keadaan yang tidak bermusuhan dan tenteram." Baris pertama dalam bait ini bermakna bahwa "Kau harus menyelesaikan konflik batin yang ada dalam dirimu dan menerima dirimu apa adanya." Bait ini menunjukkan terdapat konsep penerimaan diri seperti yang dikatakan oleh Branden sebagai salah satu dari enam pilar *self-esteem* yaitu praktik hidup secara sadar.¹¹

Dalam baris kedua terdapat lirik yakni "Kau maafkan semua salahmu, ampuni dirimu." Penulis menginginkan agar "Kau" mampu menerima dan berdamai dengan diri sendiri dengan cara memaafkan kesalahan-kesalahan masa lalu. Penulis menekankan bahwa "memaafkan" berarti

"membebaskan diri dari hukuman dan perasaan bersalah." Hal ini sebagaimana "memaafkan" berasal dari kata "maaf" yang mana KBBI memuatnya berarti "membebaskan seseorang dari hukuman (tuntutan dan denda) karena suatu kesalahan." Penulis ingin tokoh "Kau" untuk membebaskan dirinya sendiri dari perasaan bersalah.

Lalu, kata "ampuni" memiliki akar kata "ampun" yang berarti "memberi atau meminta pengampunan atas kesalahan atau dosa yang sudah diperbuat." "Pengampunan" berarti "tidak lagi membenci dan menyalahkan orang yang bersalah tetapi harus mengambil sikap untuk menerima dan mengasihi, serta tidak lagi menganggap kesalahan tersebut sebagai beban." Baris ini menunjukkan bahwa "Kau tidak menyalahkan atau menyesali dirimu atas kesalahan-kesalahan yang pernah Kau buat dan Kau memberi pengampunan kepada dirimu sendiri." Pada bait ini menunjukkan adanya praktik penerimaan diri dan bukan hanya fokus terhadap kekurangan yang mudah diakui.

Hubungan antara baris pertama dan kedua dalam bait ini secara jelas menggambarkan sebuah proses pemaafan diri. Proses ini pada dasarnya adalah tindakan mengakui kesalahan untuk kemudian melepaskan beban rasa bersalah atau dendam terhadap diri sendiri. Pada akhirnya, tindakan pemaafan diri ini yang memungkinkan seseorang untuk meraih kedamaian batin, kebahagiaan, dan kepercayaan diri yang lebih utuh.

Baris selanjutnya menggambarkan sikap seseorang yang ingin memperbaiki hubungan dengan diri sendiri, yang mungkin sebelumnya terluka atau tidak percaya diri. Penulis mendorong pendengar untuk berbicara mesra pada diri sendiri, memberikan afirmasi positif sebagai bentuk apresiasi dan cinta pada diri sendiri. Penggunaan kata "mesra" di sini dimaksudkan sebagai pengingat akan

¹¹ Nathaniel Branden, *The Six Pillars of*

Self-Esteem (New York: Bantam Books, 1994).

pentingnya mencintai diri sendiri, sebagaimana kita mencintai orang lain. Hal ini dilakukan dengan baik dan penuh kasih sayang, tanpa ada rasa benci atau dendam. Tulus mengajak pendengar untuk berkomunikasi dengan lembut dan hangat kepada diri sendiri tanpa menyalahkan atau menghakimi.

Pada baris keempat terdapat lirik yakni “berjujurlah pada dirimu Kau bisa percaya.” Ini menunjukkan harapan seseorang, agar ia dapat menerima dan mempercayai dirinya apa adanya tanpa berpura-pura atau menipu dirinya. Kata “jujur” dalam KBBI berarti “lurus hati, tidak berbohong, tidak curang, tulus, dan ikhlas.” Ini memberi pemahaman bahwa dalam kejujuran harus ada kebenaran dan tidak ada hal yang disembunyikan dari dalam diri. “Percaya” berarti “mengakui atau yakin,” jika sesuatu memang benar-benar nyata atau terjadi.

Adapun proses penilaian diri harus memiliki rasa percaya bahwa kita mampu untuk menilai diri kita dengan baik terkait keberadaan kita bahwa kita mampu, penting, dan akan sukses. Jujur dan percaya adalah hubungan yang didasarkan pada kebenaran, keterbukaan, dan penghormatan. “Kau harus bersikap jujur dan tidak berbohong kepada diri sendiri” berarti “menerima diri apa adanya, tidak memusuhi diri sendiri, dan bersikap mesra terhadap diri sendiri.” Selain itu, “Kau” harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk dapat mengakui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri, serta percaya bahwa diri berharga dan pantas bahagia.

Secara sederhana baris ini menunjukkan bahwa seseorang harus percaya bahwa dirinya bisa untuk jujur. Baris ini menampakkan adanya bentuk untuk mengutarakan diri secara jujur dan melakukan sesuatu sesuai dengan keyakinan dalam batin sebagai bentuk penghargaan yang sehat. Konsep ini merujuk pada praktik ketegasan diri.

Terdapat korelasi kuat antara baris

ketiga dan keempat, di mana keduanya merepresentasikan proses mencintai diri sendiri sebagai tema utama lagu ini. Kedua baris tersebut memiliki hubungan yang saling melengkapi dan bersifat resiprokal. Ini berarti kemampuan untuk berbicara mesra pada diri sendiri menuntut kejujuran, dan sebaliknya, kejujuran pada diri sendiri membutuhkan sikap yang penuh kemesraan.

Lirik “Maafkan semua yang lalu” memperluas cakupan pemaafan untuk mencakup seluruh kesalahan di masa lampau, bukan hanya yang baru terjadi. Pengulangan kata “maafkan” pada baris kedua dan kelima dalam bait yang sama berfungsi sebagai penekanan retorik akan pentingnya konsep ini. Dengan demikian, tindakan memaafkan diposisikan sebagai prasyarat fundamental untuk dapat mencapai kedamaian batin.

Penggunaan kembali kata “ampuni” pada baris “Ampuni hati kecilmu” secara strategis menyetarakan pentingnya konsep mengampuni dengan tindakan memaafkan yang disebut sebelumnya. Secara kolektif baris kelima dan keenam dalam bait ini merepresentasikan sebuah intensi atau niat untuk memulai rekonsiliasi diri. Dengan demikian, tindakan mengampuni ini dimaknai sebagai sebuah langkah konkret untuk menyudahi permusuhan internal dan berdamai dengan diri sendiri.

Bait pertama mengajak seseorang untuk berdamai dengan diri sendiri agar dapat menyelesaikan konflik yang dimiliki melalui tahap memaafkan dan mengampuni lewat cara berbicara kepada diri sendiri secara mesra, jujur, serta penuh rasa percaya pada dirinya sendiri. Bait ini juga mengajak pendengar untuk melupakan dan memaafkan masa lalu yang buruk dan tidak membiarkan hatinya terluka. Bait pertama merujuk pada praktik tanggung jawab diri, di mana seseorang bertanggung jawab pada diri sendiri.

Bait 2
Luka-luka hilanglah luka

Biar tentram yang berkuasa
Kau terlalu berharga untuk luka
Katakan pada dirimu
Semua baik-baik saja

Fokus naratif pada bait kedua beralih pada penegasan mengenai pentingnya memandang diri sendiri sebagai sebuah entitas yang berharga. Melalui liriknya, pendengar didorong untuk mengadopsi sikap optimisme serta secara aktif mempraktikkan tindakan mencintai dan menjaga diri. Tindakan-tindakan ini kemudian diposisikan sebagai jalan untuk mencapai ketenangan batin dan pemulihan dari luka emosional masa lalu.

Pada baris pertama, "Luka-luka hilanglah luka," penulis ingin menyampaikan bahwa luka emosional dapat sembuh. KBBI menunjuk "luka" pada hati yang terluka, lecet, cedera." Namun, penulis melihat lagu ini dengan harapan untuk menghilangkan rasa sakit tersebut. Baris pertama memiliki arti yakni luka-luka yang ada di hati atau pikiran seseorang harus dihilangkan atau disembuhkan agar tidak mengganggu kebahagiaan atau kesehatan seseorang. Baris ini menggambarkan harapan, agar semua kesedihan dan penderitaan yang dialami oleh diri sendiri dapat segera berakhir. Kalimat ini juga menunjukkan pada sikap optimis dan berani dalam menghadapi masalah serta memiliki tujuan untuk menghilangkan luka agar memperoleh keseimbangan dalam kehidupan yang bahagia mencakup pada praktik hidup dengan tujuannya.

Baris kedua memuat lirik yakni "biar tenteram yang berkuasa." KBBI mengartikan "tenteram" yakni "aman; damai (tidak terdapat kekacauan)" sedangkan arti "berkuasa adalah berkekuatan." Hal ini menunjukkan keinginan kuat seseorang untuk merasa damai. Selain itu, ini menggambarkan keinginan untuk mencapai kedamaian dan kekuatan yang memerintah tanpa kekacauan. Ini mencerminkan tekad seseorang dalam mengontrol dirinya untuk

mencapai kedamaian batin yang kuat. Ini berarti memosisikan rasa damai, tenang, dan nyaman yang menguasai diri seseorang dan tidak tergantikan oleh rasa luka, sedih, atau marah.

Korelasi antara baris pertama dan kedua pada bait ini merepresentasikan sebuah proses penyembuhan diri atau *self-healing*. Artikulasi lirik-lirik tersebut berfungsi sebagai mekanisme afirmasi positif yang memberikan motivasi dan penghargaan pada diri, sekaligus menetralkan pikiran negatif. Pada akhirnya proses internal ini bertujuan untuk membangun rasa percaya diri dan mencapai kebahagiaan yang lebih utuh bagi individu.

Baris ketiga memuat lirik yakni "Kau terlalu berharga untuk luka." KBBI memuat kata "berharga" dengan arti "memiliki harga." Hal ini berarti "kita semua adalah orang yang memiliki harga diri." Dengan kata lain, kita adalah orang-orang berharga yang tidak pantas mendapatkan luka. Penulis ingin menyatakan bahwa kita sebagai individu memiliki nilai yang tinggi dan seharusnya tidak mengalami luka emosional. Artinya, seseorang memiliki nilai dan harga diri yang tinggi serta tidak pantas untuk merasakan luka atau sakit hati karena hal-hal yang tidak sepadan.

Baris keempat, "Katakan pada dirimu," secara eksplisit merepresentasikan sebuah tindakan komunikasi internal. Tindakan ini berupa proses penegasan atau afirmasi yang secara sadar diarahkan oleh individu kepada dirinya sendiri. Fungsi dari afirmasi tersebut dapat bersifat multifaset, baik sebagai instrumen motivasi, hiburan, maupun sebagai bentuk pengakuan diri.

Baris ke lima memuat lirik "semua baik-baik saja." KBBI mengartikan kata "baik-baik" yakni "teratur." Dengan demikian, lirik ke empat berarti "semua hal akan baik-baik saja" yang menekankan pesan kepada diri sendiri bahwa segala sesuatunya akan baik-baik saja. Baris ini

menuangkan perasaan dari seseorang terhadap dirinya sendiri terkait harapan atas apa yang akan datang. Ini berarti seseorang harus yakin bahwa semua hal yang terjadi dalam hidupnya akan baik-baik saja dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan atau disesali.

Korelasi antara baris ke tiga, empat dan lima adalah bahwa ketiganya merupakan bentuk *self-love* atau cinta kasih terhadap diri sendiri. Dengan mengucapkan kalimat-kalimat tersebut, seseorang dapat menguatkan hati dan pikiran, serta menghilangkan semua hal negatif yang menghambat kebahagiaan. Dengan demikian, seseorang dapat lebih mandiri dan berdamai dengan diri sendiri.

Bait ke dua merupakan sebuah ungkapan atau pesan untuk seseorang yang sedang merasakan luka atau sakit hati karena sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Bait ini mengajak seseorang untuk menghilangkan luka-lukanya dan merasakan kedamaian dalam dirinya, serta mengingatkan seseorang akan nilai dan harga dirinya yang terlalu berharga untuk luka. Bait ini mengharapkan seseorang untuk mengatakan pada dirinya sendiri bahwa semua baik-baik saja dan tidak ada yang perlu ditakutkan atau ditangisi dengan tujuan untuk memberi dukungan dan harapan kepada seseorang agar bisa melalui masa-masa sulit dengan lebih baik.

Bait 3

Bisikkanlah terima kasih pada diri sendiri
Hebat dia terus menjagamu dan sayangimu
Suarakan bilang padanya jangan paksakan
apapun
Suarakan ingatkan terus aku makna cukup

Pada bait ketiga penulis lagu menyampaikan pesan tentang mencintai diri sendiri melalui pemahaman kapan seharusnya meminta maaf pada diri sendiri dan bersyukur. Pesan ini menekankan pentingnya berterima kasih pada diri sendiri karena telah melewati berbagai tantangan dan menjaga serta menyayangi diri sendiri.

Ini merupakan ungkapan rasa syukur terhadap semua yang ada dalam diri.

Baris pertama memuat lirik yakni "Bisikkanlah terima kasih pada diri sendiri." Dalam KBBI "bisikkan" berarti "suara desis perlahan" sehingga dapat dimaknai "menyuarakan pelan." Kata "bisikkanlah" menjadi sangat bermakna dan memberi daya besar. Bisikkan dalam hal ini bukan selalu mengacu pada diri hanya sebatas pikiran atau hati melainkan menjadi sebuah koneksi yang kuat antara hati dan pikiran, di mana suara hati membisikkan terima kasih kepada diri sendiri. Hal ini terjadi karena otak berhasil untuk menjaga diri dan hati yang selalu berhasil untuk menumbuhkan sikap sayang. Penulis lagu mengajak untuk mengucapkan terima kasih secara perlahan kepada diri sendiri sebagai bentuk apresiasi terhadap usaha dan perjuangan yang telah dilakukan. Dengan kata lain, seseorang harus mengucapkan rasa terima kasih kepada dirinya sendiri atas segala hal yang telah ia lakukan untuk menjaga dan menyayangi dirinya.

Baris kedua memuat lirik yakni "Hebat dia terus menjagamu dan sayangimu." Lirik ini menggambarkan kehebatan diri sendiri yang terus menjaga dan menyayangi diri. Dalam KBBI "hebat" diartikan sebagai kuat, menakjubkan, dan luar biasa, sementara "menjaga" merujuk pada "mempertahankan keselamatan." Lalu, "menyayangi" mengandung makna memberi kasih sayang dan mencintai. Artinya, seseorang harus mengakui dan menghargai kehebatan dirinya sendiri yang terus-menerus menjaga dan menyayangi dirinya meskipun menghadapi berbagai masalah atau kesulitan. Baris ke dua menunjukkan rasa hormat dan kagum kepada diri sendiri yang telah menjaga dan menyayangi diri sendiri tanpa syarat. Kalimat ini juga mengingatkan bahwa diri sendiri adalah teman dan pendamping terbaik yang selalu ada di sisi setiap orang.

Baris pertama dan kedua pada bait ketiga secara sinergis membangun sebuah

pesan yang koheren dan utuh. Pesan tersebut pada intinya bersifat afirmatif, yakni berfungsi untuk memberikan penguatan dan motivasi internal kepada pendengar. Penguatan ini diarahkan untuk menumbuhkan rasa syukur yang lebih dalam sebagai sebuah wujud konkret dari apresiasi terhadap diri sendiri.

Baris ketiga memuat lirik yakni "Suarakan bilang padanya jangan paksakan apapun." Kata "suarakan" dalam KBBI berarti "katakan, ucapkan." Lalu, kata "jangan" dalam KBBI ialah "menyatakan larangan" dan "paksa" dalam KBBI memiliki arti "mengerjakan sesuatu yang diharuskan walaupun tidak ingin untuk dilakukan." Ini menyampaikan pesan untuk tidak memaksa diri untuk melakukan sesuatu yang mungkin melebihi kapasitas atau kemampuan. Penulis menyarankan untuk mengatakan pada diri sendiri agar tidak memaksa dan membiarkan segalanya berjalan secara alami. Baris ini juga menunjukkan sikap untuk mengkritik norma atau standar sosial yang membatasi kebebasan individu. Penulis ingin menyampaikan pesan untuk bisa lebih terbuka terhadap diri sendiri dan apa yang dirasakan. Selain itu, setiap orang berhak menentukan pilihan hidupnya sendiri tanpa harus mengikuti apa yang diinginkan atau diharapkan orang lain. Baris ini juga menunjukkan sikap pendengar yang merasakan tekanan atau konflik batin akibat tuntutan atau harapan orang lain yang tidak sesuai dengan keinginan atau kemampuan dirinya sendiri. Pendengar dapat merasa terhubung dengan penulis lagu dan merasa didukung untuk mengekspresikan dirinya secara jujur dan bebas.

Baris keempat memuat lirik yakni "Suarakan ingatkan aku terus makna cukup." Kata "ingat" dalam KBBI berarti "berada dalam pikiran, sadar, dan menaruh perhatian." Kata "cukup" dalam KBBI berarti "dapat memenuhi kebutuhan untuk mengajak untuk selalu ingat dan sadar akan pentingnya makna cukup." Ini berarti

menghargai apa yang dimiliki dan tidak perlu merasa kekurangan atau kelebihan. "Ingatkan" berarti "berada dalam pikiran dan sadar, sementara "cukup" adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan. Pesan ini mengajak untuk tidak perlu gelisah dan membandingkan diri dengan orang lain, melainkan merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Baris ini menunjukkan rasa puas dan bersyukur atas apa yang dimiliki dan dicapai oleh diri sendiri. Baris ini juga menghindari sikap serakah atau iri hati yang dapat merusak kebahagiaan diri sendiri.

Baris ke tiga dan empat pada bait ke tiga mengandung pesan yang menegaskan dan menguatkan diri sendiri untuk lebih bahagia dan bersyukur. Selain itu, ini menunjukkan bahwa seseorang telah memiliki *self-esteem* yang positif karena memahami dan mengenal dengan baik dirinya sendiri. Baris ketiga dan ke empat merujuk pada praktik integritas pribadi, di mana terdapat keselarasan antara keyakinan, idealisme, dan perilaku seseorang untuk tetap berpegang teguh pada apa yang diyakini. Bait ke tiga memiliki tema apresiasi diri, yang berbeda dengan bait pertama yang masih berada dalam ranah menerima diri. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan interpretasi alur dari lagu "Diri" kepada "kau" yang mulai memahami nilai dari diri sendiri, yang menunjukkan bahwa "kau" sudah berada pada *self-esteem* yang tinggi.

Bait 4
Bila lelah menepilah
Hayati alur nafasmu

Baris pertama memuat lirik yakni "Bila lelah menepilah." Kata "lelah" dalam KBBI berarti "penat, letih, lesu, dan tidak bertenaga." "Menepi" berarti "menarik diri, menyendiri, dan menjauh." Ini berarti menarik diri dari pada saat merasa tidak berdaya atau sudah mulai penat, tidak perlu untuk memaksakan diri, serta memberi ruang pada diri sendiri. Ini mengandung

makna bahwa ketika seseorang merasa lelah dengan kehidupannya, ia bisa menepi sejenak untuk menenangkan diri dan mengambil jarak dari masalah-masalah yang menghimpitnya serta menyadari bahwa perjuangan melawan kehidupan ini memang tidak mudah. Penggunaan kata “menepilah” di sini bisa berarti secara fisik dan mental.

Baris kedua memuat lirik yaitu “hayati alur nafasmu.” Kata “hayati” dalam KBBI merupakan kata yang berhubungan dengan hidup. “Alur” dalam KBBI berarti “lekuk memanjang, jalan yang benar, dan serangkaian peristiwa yang direka dengan saksama.” “Napas” berarti “udara yang diisap melalui hidung atau mulut.” Dengan demikian, bait ini mengajarkan pendengar untuk menghayati kehidupan pendengar pada saat menepi yang bertujuan untuk menenangkan diri.

Secara fungsional baris pertama dan kedua dalam bait ini saling terhubung untuk menyajikan sebuah nasihat yang bersifat suportif kepada pendengar. Fokus utama dari nasihat tersebut adalah untuk membimbing individu dalam menghadapi kelelahan hidup melalui pendekatan yang positif dan bijaksana. Penyajian nasihat ini sekaligus merefleksikan perspektif penulis lagu yang penuh kepedulian dan empati terhadap kondisi audiensnya.

Wang dan Ollendick mendefinisikan *self-esteem* sebagai suatu proses evaluasi diri yang disertai dengan reaksi emosional positif terhadap diri sendiri.¹² Kerangka teoretis ini yang secara jelas terefleksikan dalam bait lagu ini, di mana pendengar diajak untuk melakukan proses evaluasi serupa. Secara spesifik proses evaluasi diri tersebut digambarkan dapat mengambil bentuk kontemplasi atau meditasi sebagai mediumnya.

Bait 5

Luka-luka hilanglah luka

Biar senyum jadi senjata
Kau terlalu berharga untuk luka
Katakan pada dirimu
Semua baik-baik saja

Lirik pada bagian *refrain* lagu "Diri" merefleksikan upaya penghiburan diri sebagai respons terhadap kelelahan akibat tuntutan hidup. Pesan ini menekankan penggunaan senyuman dan afirmasi positif dengan keyakinan bahwa "semuanya akan baik-baik saja" sebagai bentuk reflektif dalam menghadapi kesulitan. Pada akhirnya, strategi ini diyakini dapat mentransformasikan kelelahan menjadi kebahagiaan meski berpotensi semu, tetapi tetap memberikan kontribusi positif bagi kesehatan mental individu.

Baris pertama memuat lirik yakni "Luka-luka hilanglah luka," yang menggambarkan harapan penulis untuk menghilangkan rasa sakit emosional yang mungkin dirasakannya. "Luka" dapat diartikan sebagai “belah, pecah, cedera, atau lecet.” Ini dapat merujuk pada perasaan yang terluka atau luka secara batiniah. Penulis berharap agar luka tersebut lenyap atau tidak ada lagi.

Baris kedua memuat lirik yakni "Biar senyum jadi senjata." Ini menyampaikan pesan bahwa senyum dapat menjadi cara untuk meredakan beban hidup yang terasa pahit. “Senyum” dapat diartikan sebagai gerak tawa ekspresif untuk menunjukkan rasa senang, sedangkan “senjata” adalah alat untuk berkelahi atau berperang. Dalam konteks ini, senyum dianggap sebagai senjata untuk melawan kesulitan hidup. Baris ini merupakan sebuah kalimat metafora, yaitu: perbandingan yang tidak menggunakan kata penghubung seperti “seperti” atau “bagai”. Kalimat ini mengandung makna bahwa senyum dapat digunakan sebagai alat untuk menghadapi masalah atau lawan. Senyum dapat menunjukkan sikap positif, optimis, percaya

¹² Yanping Wang and Thomas H. Ollendick, “A Cross-Cultural and Developmental Analysis of Self-Esteem in Chinese and Western

Children,” *Clinical Child and Family Psychology Review* 4, no. 3 (2001).

diri, atau bahkan mengejek. Senyum juga dapat menimbulkan rasa simpati, hormat, atau takut pada orang lain.

Baris ketiga memuat lirik yakni "Kau terlalu berharga untuk luka." Ini menyiratkan bahwa setiap individu layak untuk mencapai impian dan tidak seharusnya terluka secara emosional. "Terlalu" dapat diartikan sebagai melampaui batas atau berlebihan, sementara "berharga" berarti "memiliki nilai atau berguna." Pesan ini menekankan bahwa setiap individu layak dan berharga, serta tidak seharusnya menderita luka emosional.

Frasa "Katakan pada dirimu" merepresentasikan ajakan untuk melakukan afirmasi diri secara internal. Afirmasi tersebut bertujuan untuk menanamkan keyakinan bahwa setiap permasalahan pada dasarnya memiliki solusi atau jalan keluar. Secara linguistik verba "katakan" dimaknai sebagai wujud ekspresi yang mengintegrasikan aspek kognitif (pikiran) dan afektif (perasaan) secara utuh.

Baris kelima memuat lirik yakni "Semua baik-baik saja." Ini merepresentasikan keyakinan penulis terhadap resolusi di masa depan meski tengah mengalami penderitaan emosional pada saat ini. Afirmasi ini menyiratkan harapan bahwa situasi yang sedang berlangsung pada akhirnya akan kembali pada keadaan yang stabil dan terkendali. Secara leksikal interpretasi ini diperkuat oleh salah satu makna "baik-baik saja" dalam KBBI yaitu "teratur."

Empat bait lagu "Diri" sebagaimana dipahami dalam konteks *self-esteem* mengacu pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Rosenberg menambahkan bahwa harga diri yang tinggi terdiri dari individu yang menghormati dirinya sendiri dan menganggap dirinya berharga.¹³ Hal ini disebabkan oleh penerimaan diri yang adalah perasaan puas terhadap kehidupan seseorang yang sama dengan puas terhadap

diri sendiri. Selain itu, bait ini sangat jelas mengarah pada konsep *self-esteem* dari Branden yang terdiri dari dua komponen, yang membahas tentang kepercayaan terhadap diri dan mengakui bahwa diri sendiri layak untuk bahagia. Selain kedua komponen tersebut, lirik dari lagu "Diri" memiliki semua pilar dari *self-esteem* yang dinyatakan oleh Branden.

Dalam lagu "Diri" Tulus menyanyikan beberapa pesan yang sesuai dengan enam elemen tersebut, seperti: "Hari ini kau berdamai dengan dirimu sendiri/ Kau maafkan semua salahmu ampuni dirimu" (praktik menerima diri). "Bisikkanlah terima kasih pada diri sendiri/ Hebat dia terus menjagamu dan sayangimu" (praktik ketegasan diri). "Suarakan bilang padanya jangan paksakan apa pun/ Suarakan ingatkan terus aku makna cukup" (praktik integritas diri). "Bila lelah menepilah/ Hayati alur napasmu" (praktik hidup sadar). "Luka-luka hilanglah luka/ Biar tenteram yang berkuasa/ Kau terlalu berharga untuk luka/ Katakan pada dirimu/ Semua baik-baik saja" (praktik bertanggung jawab atas diri sendiri dan hidup dengan tujuan).

Berdasarkan analisis tersebut, lagu "Diri" karya Tulus dapat diinterpretasikan sebagai karya inspiratif yang mendorong peningkatan harga diri pendengar dengan mengacu pada enam pilar yang dirumuskan oleh Branden. Lagu ini berpotensi menjadi sarana yang efektif untuk mendukung proses pemulihan diri (*self-healing*) pendengarnya. Pada akhirnya, pesan-pesan afirmatif di dalamnya berfungsi sebagai instrumen untuk menenangkan batin dan meredakan gejala emosional.

Self-Esteem dalam Spiritualitas Care

Self-esteem atau harga diri merupakan aspek dinamis yang terus berkembang seiring pertumbuhan identitas seseorang. Individu yang memiliki konsep diri positif akan cenderung memiliki *self-*

¹³ Marshall Rosenberg, *Society and the*

Adolescent Self-Image (New Jersey, 1965).

esteem yang tinggi. Dalam spiritualitas Kristen, dasar utama *self-esteem* adalah kasih, yang dimulai dari mengasihi Tuhan, kemudian diri sendiri, dan akhirnya sesama (Markus 12:30-31). Kasih menjadi inti dari perintah Allah dan ukuran ketaatan manusia kepada-Nya.

Self-esteem dalam perspektif iman Kristen dibentuk dari pemahaman bahwa manusia diciptakan serupa dan segambar dengan Allah (Yesaya 43:4; Mazmur 8:4-6). Meskipun manusia jatuh ke dalam dosa, Allah tetap mengasihi dan menebus mereka, sehingga setiap individu memiliki nilai yang tinggi di mata Tuhan. Harga diri yang sehat didasarkan pada cara Allah yang memandang manusia sebagai ciptaan yang mulia dan dikasihi, bukan pada penilaian manusia atau pencapaian pribadi. Allah mengasihi manusia. Itu sebabnya penting untuk membangun atau membentuk *self-esteem* sebagai orang Kristen yang mulai melihat siapa diri sebenarnya di dalam Kristus dan bagaimana Allah memandang diri sebagai seorang pribadi yang sangat berharga.¹⁴

Teks-teks Amsal 3:26, 1 Yohanes 5:14, dan Filipi 4:13 menegaskan bahwa Tuhan adalah Sumber kekuatan dan kepercayaan diri. Doa menjadi sarana penting dalam membangun keterhubungan dengan Tuhan, memberi keteguhan iman, serta memperkuat rasa berharga dan aman dalam kasih-Nya. 1 Tesalonika 5:11 juga mengajarkan bahwa membangun *self-esteem* harus dilakukan dalam konteks komunitas iman melalui sikap saling menguatkan, menghargai, dan menasihati.

Self-esteem dan konsep diri yang benar adalah fondasi kepercayaan diri serta pembentuk kepribadian. Harga diri yang sehat memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menghargai diri sendiri, dan menghargai orang lain. Ketika seseorang memiliki pandangan

positif tentang dirinya, ia akan merasa dicintai dan berharga. Hal ini akan berdampak pada berbagai aspek kehidupannya.

Spiritual Care memperdalam kesadaran bahwa setiap individu adalah ciptaan yang unik dan mencerminkan misteri Allah. Melalui penderitaan, iman dapat dikuatkan dan karakter dibentuk, serta menumbuhkan harapan dalam Kristus. Pengampunan terhadap diri sendiri dan sesama menjadi cerminan kasih Tuhan, dan dari situ lahir kedamaian batin yang bersumber dari damai Kristus. Doa menjadi alat penting untuk memperteguh *self-esteem* sebagai bentuk komunikasi yang membangun hubungan dengan Tuhan, serta memohon kekuatan, petunjuk, serta kasih karunia dalam perjalanan hidup.

Dialog Konsep *Self-Esteem* dalam Lagu “Diri” dengan *Spiritual Care*

Dalam penelitian ini penulis menggunakan *revised correlational method* sebagaimana dikembangkan oleh Gordon Lynch¹⁵ dalam kajian budaya populer dan agama. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis interaksi timbal balik antara nilai-nilai teologis dan ekspresi budaya populer. Dengan pendekatan ini penulis juga dapat mengidentifikasi sejauh mana suatu produk budaya seperti lagu dapat merefleksikan atau mengartikulasikan prinsip-prinsip spiritualitas atau religiusitas tertentu.

Lagu “Diri” karya Tulus dipandang sebagai representasi budaya populer yang memuat narasi tentang penerimaan diri, pengampunan, dan penghargaan terhadap keberhargaan manusia. Nilai-nilai ini secara implisit senada dengan prinsip teologi Kristen mengenai martabat manusia sebagai ciptaan Allah. Sebagaimana dinyatakan dalam Mazmur 8:6-7, manusia diciptakan hampir setara dengan Allah dan dimahkotai

¹⁴ Neil T. Andersen, *Siapa Anda Sebenarnya: Menyadari Kuasa Identitas Anda Di Dalam Kristus* (Bandung: Lembaga Literatur Baptis,

1997).

¹⁵ Gordon Lynch, *Understanding Theology and Popular Culture* (Blackwell Publishing, 2005).

dengan kemuliaan serta hormat, yang menunjukkan betapa tingginya nilai manusia di mata Tuhan.

Lirik-lirik lagu “Diri” mencerminkan perjalanan reflektif seseorang dalam memahami dan menerima keberadaannya secara utuh. Pada bait awal, terdapat ajakan untuk mengampuni kesalahan diri di masa lalu, sementara bait-bait berikutnya menekankan pentingnya menyadari nilai diri, mencintai diri secara sehat, serta menemukan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup melalui sikap penuh syukur dan penerimaan. *Refrain* lagu ini menegaskan nilai penghiburan dan harapan dalam diri, yang secara teologis dapat dimaknai sebagai bagian dari proses spiritual dalam memaknai penderitaan dan menemukan damai sejahtera di dalam Tuhan.

Konsep *self-esteem* dalam konteks Kristen berakar pada identitas manusia sebagai anak Allah. Pengetahuan akan siapa diri seseorang di dalam Kristus bukan saja membentuk citra diri yang sehat, tetapi juga memberikan fondasi teologis yang kokoh dalam menghadapi kompleksitas kehidupan. Identitas ini mencakup kesadaran bahwa manusia telah ditebus dari dosa dan dipulihkan untuk kembali mencerminkan gambar Allah yang utuh. Seorang Kristen menurut identitasnya yang paling mendalam dan mendasar adalah seorang kudus, seorang anak Allah, seorang yang sudah dilahirkan kembali secara rohani, suatu karya agung, anak terang, warga Kerajaan Surga.¹⁶ Dengan demikian, lagu “Diri” dapat dibaca sebagai narasi musikal yang selaras dengan *Spiritual Care* yang berfokus pada pemulihan, rekonsiliasi, dan kasih terhadap diri sebagai refleksi kasih Allah.

Signifikansi Teologi

Dialog antara konsep *self-esteem* dan spiritualitas dalam lagu “Diri”

mengandung signifikansi teologis yang penting. Lagu ini secara implisit menyuarakan prinsip-prinsip dasar dalam ajaran Kristen, seperti: penerimaan akan kasih karunia Allah, pentingnya pengampunan, serta penghargaan terhadap hidup sebagai anugerah Tuhan. Nilai-nilai tersebut terefleksi dalam lirik yang menekankan pentingnya memaafkan diri, mengenali nilai keberadaan diri, serta menghibur diri dalam keletihan hidup dengan keyakinan pada harapan akan kebaikan.

Lagu “Diri” karya Tulus juga memperkuat pemahaman teologis mengenai martabat manusia sebagai *Imago Dei*, ciptaan yang diciptakan menurut gambar dan rupa Allah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki nilai dan martabat intrinsik yang tidak bergantung pada pengakuan eksternal, melainkan pada keberadaan ontologisnya sebagai ciptaan Allah. Pemahaman ini mendasari penghormatan terhadap diri sendiri dan menjadi pendorong dalam menjaga kesehatan mental serta pertumbuhan spiritualitas.

Selain itu, lagu “Diri” menegaskan hubungan antara kasih kepada Allah, diri sendiri, dan sesama, sebagaimana diajarkan dalam Markus 12:30–31. Dalam perspektif ini *self-esteem* yang sehat bukan bentuk narsisme, melainkan manifestasi dari relasi yang benar dengan Allah, yang melahirkan rasa hormat terhadap diri sebagai ciptaan-Nya. Keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual ini tercermin dalam lirik-lirik lagu yang mengajak pendengarnya untuk hidup dalam kesadaran akan kasih Allah yang membebaskan dan memulihkan.

Lagu “Diri” dapat dipahami sebagai ekspresi budaya populer yang merepresentasikan narasi teologis yang signifikan. Karya ini melampaui sekadar pesan yang memotivasi dengan menampilkan dinamika spiritual mendalam.

¹⁶ Josh McDowell and Bill Jones, *Tanya–Jawab Kawula Muda* (Yogyakarta: Yayasan ANDI,

1990).

Dinamika tersebut selaras dengan ajaran Kristen mengenai penerimaan diri, pemulihan identitas, dan kesadaran akan nilai manusia dalam terang kasih Allah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lagu “Diri” karya Tulus berkontribusi positif pada pembentukan *self-esteem* melalui pesan untuk memaafkan, mencintai, dan menghargai diri sendiri. Analisis liriknya dengan *revised correlational method* mengonfirmasi adanya nilai-nilai psikologis yang mendukung kesehatan mental. Lebih jauh, lirik tersebut juga mengimplikasikan prinsip-prinsip teologis Kristen, seperti: kasih karunia, martabat manusia sebagai gambar Allah, dan pemulihan identitas.

Lagu “Diri” menjadi contoh nyata bahwa budaya populer dapat menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan nilai-nilai spiritual dan teologis yang relevan dengan persoalan eksistensial manusia modern, termasuk isu *self-esteem*. Dalam konteks *spiritual care*, lagu ini menjadi medium reflektif yang membantu individu dalam merawat kesehatan jiwa melalui pengenalan dan penerimaan diri, serta keyakinan akan kasih Tuhan. Oleh karena

itu, temuan ini mengafirmasi pentingnya keterlibatan teologi dalam berdialog dengan budaya populer demi mendukung kesejahteraan spiritual dan psikologis masyarakat, khususnya generasi muda.

REKOMENDASI

Gereja perlu memandang *self-esteem* sebagai aspek penting yang berjalan beriringan dengan pertumbuhan spiritualitas umat. Keduanya merupakan satu kesatuan yang saling memperkuat dan tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, gereja diharapkan lebih aktif dalam mengidentifikasi serta mendampingi jemaat, khususnya generasi muda, dalam membangun penghargaan diri yang sehat melalui pendekatan pastoral dan pembinaan rohani. Selain itu, gereja juga perlu membuka ruang dialog dan refleksi teologis terhadap pengaruh budaya populer. Gereja perlu membentuk ruang dialog antara iman dan budaya populer. Gereja dapat mengadakan diskusi terbuka atau kelas khusus yang mengulas berbagai lagu, film, atau karya budaya populer dengan pendekatan teologis. Misalnya, membahas lagu “Diri” karya Tulus sebagai pintu masuk memahami nilai diri dalam terang Injil.

Teknologi Kreatif Ledalero, 2023.

Elmand. “Lagu Self-Healing.” *Elmand*. Last modified 2022. <https://vt.tiktok.com/ZSNon4krL/>.

Hursepuny, Jelfy Lordy. “Mencari Nilai-Nilai Teologis Di Balik Lagu ‘We Are The World’ Suatu Kajian Teologi Dan Budaya Populer.” *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 2, no. 2 (2016).

Lynch, Gordon. *Understanding Theology and Popular Culture*. Blackwell Publishing, 2005.

MataNajwa. “Perjalanan Tulus: Manusia Kuat Dan Kata-Kata: Mata Najwa.” *Mata Najwa*. Last modified 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=8gUvcEnD9UI&t=141s>.

McDowell, Josh, and Bill Jones. *Tanya–Jawab Kawula Muda*. Yogyakarta: Yayasan ANDI, 1990.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, Neil T. *Siapa Anda Sesungguhnya: Menyadari Kuasa Identitas Anda Di Dalam Kristus*. Bandung: Lembaga Literatur Baptis, 1997.
- Barus, Daniel Opristanta. “Penyelamat Berbalutkan Kekerasan: Peran Film Populer Dalam Teologi Yang Dihidupi Umat.” *Jurnal Aradha* 1, no. 1 (2021): 55–70.
- Branden, Nathaniel. *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books, 1994.
- Burin, Krisanctus Megito. “Analisis Semiotika Makna Bangkit Dari Keterpurukan Dalam Lagu ‘Diri’ Karya Tulus Menurut Roland Barthes.” Institut Filsafat Dan

- Pasca-Psikolog. "Reaction Saya Pada Lagu Tulus- Diri." *Pasca-Psikolog*. Last modified 2022. <https://vt.tiktok.com/ZSNonwvBe/>.
- Rosenberg, Marshall. *Society and the Adolescent Self- Image*. New Jersey, 1965.
- Tillich, Paul. *Theology Of Culture*. London: Oxford University Press, 1968.
- Tsaqifa, Firratu, and Afia Fitriani. "Relationship between Intensity of Listening to the Song Diri by Tulus and Self-Acceptance in the Solo Tulus Friends Community." *Seni Musik* 12, no. 2 (2023).
- Tulus. "Press Conference Album Manusia."
- Wang, Yanping, and Thomas H. Ollendick. "A Cross-Cultural and Developmental Analysis of Self-Esteem in Chinese and Western Children." *Clinical Child and Family Psychology Review* 4, no. 3 (2001).
- Williams, Raymond. "Popular Culture: History and Theory." *Cultural Studies* 32, no. 6 (2018).