



Menumbuhkan *Self-Love* pada Remaja di MAN 2 Surakarta

Growing Self-Love in Teenagers at MAN 2 Surakarta

Asifa Nuriah Marganingrum^{1*}, Faqih Purnomosidi²

¹⁻²Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi penulis : asifanmn@gmail.com*

Article History:

Received: Desember 20, 2024

Revised: Januari 18, 2025

Accepted: Februari 01, 2025

Published: Februari 03, 2025

Keywords : Psychological, self- love, teenager

Abstract: *Adolescence is a transition period from childhood to adulthood that is vulnerable to various psychological problems, such as searching for identity, social problems, academic pressure, and low self-confidence. Self-love or self-love is an important element in building mental health that is often overlooked, especially among adolescents. Based on the author's observations at MAN 2 Surakarta, it was found that students tend not to fully understand the concept of self-love, so they are vulnerable to social pressure, akademik, and negative emotions. For this reason, this community service activity was carried out with the aim of instilling an understanding of the importance of self-love, recognizing oneself, and improving students' mental health. The implementation method used in this community service activity has three stages, namely: 1). Planning stage, 2). Implementation stage and 3). Evaluation stage. The results of this community service activity show that students begin to understand the importance of self-love as a basis for mental health. In conclusion, cultivating self-love is very important for adolescents to face psychological and social challenges. The application of this concept is expected to provide long-term benefits for students' mental and emotional well-being, as well as encourage their positive contributions in the social environment.*

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis, seperti pencarian jati diri, masalah sosial, tekanan akademik, hingga kepercayaan diri yang kurang. *Self-love* atau cinta terhadap diri sendiri merupakan elemen penting dalam membangun kesehatan mental yang sering diabaikan, terutama dikalangan remaja. Berdasarkan pengamatan penulis di MAN 2 Surakarta ditemukan bahwa siswa cenderung belum sepenuhnya memahami konsep *self-love*, sehingga rentan terhadap tekanan sosial, akademik, dan emosi negative. Untuk itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan menanamkan pemahaman tentang pentingnya *self-love*, mengenali diri sendiri, serta meningkatkan kesehatan mental siswa. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini ada tiga tahap, yaitu :1). Tahap perencanaan, 2). Tahap Pelaksanaan dan 3). Tahap evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya *self-love* sebagai dasar kesehatan mental. Kesimpulannya, menumbuhkan *self-love* sangat penting bagi remaja untuk menghadapi tantangan psikologis dan sosial. Penerapan konsep ini diharapkan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan mental dan emosional siswa, serta mendorong kontribusi positif mereka dalam lingkungan sosial.

Kata Kunci : Psikologis, *Self-love*, remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia yang rentan dalam permasalahan perkembangan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja sering juga disebut dengan masa pencarian jati diri, dimana sering memunculkan beberapa masalah percintaan, masalah lingkungan sosial, ekonomi, keluarga, atau bahkan kepercayaan diri yang buruk, Khumairoh (2024).

Secara psikologis, masa remaja merupakan periode dimana individu mulai menjalin interaksi dengan masyarakat dewasa. Pada fase ini, terjadi berbagai perubahan yang signifikan terkait dengan masa pubertas, termasuk transformasi intelektual yang mencolok. Perubahan dalam cara berfikir remaja pada tahap ini memungkinkan mereka untuk mengintegrasikan diri dalam hubungan sosial dengan orang dewasa, yang menjadi karakteristik utama dari periode perkembangan yang mereka alami.

Remaja juga merupakan masa yang rentan dengan masalah kesehatan mental dan pengaruh negative dari lingkungan sekitarnya, Yuliasari (2020). Ada beberapa faktor yang mengakibatkan remaja melakukan perilaku-perilaku negative di usiannya, sehingga hal tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan kurang mencintai dirinya sendiri, Basaria, Satyagraha, Indriyana & Nathania (2022).

Self-love adalah kondisi dimana kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spiritual, fisik, Khoshaba (2012). Contohnya, ketika kita menerima kelebihan dan kelemahan kita, fokus pada tujuan hidup, berusaha dan hidup dengan puas.

Self-love memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan kepercayaan diri yang autentik. Orang yang percaya diri tidak terlalu khawatir dengan perilakunya, lebih sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta lebih mampu menerima dan mengenali kekuatan serta kelemahan dalam dirinya. Seseorang yang kurang mencintai dirinya sendiri cenderung terus – menerus akan menghukum dirinya dengan komentar-komentar negative hingga harga dirinya begitu terpuruk sehingga mereka sulit berkembang dalam kehidupan sehari-hari.

Self-love atau cinta terhadap diri sendiri merupakan aspek yang penting dalam kesehatan mental yang sering diabaikan, terutama dikalangan remaja yang berada dalam fase pembentukan identitas diri. Pada siswa MAN 2 Surakarta, tantangan seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan pencarian jati diri sering kali menjadi pemicu stress, kecemasan, hingga menurunnya rasa percaya diri, Hal ini diperparah oleh kurangnya pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya mencintai diri sendiri sebagai pondasi kesehatan mental yang baik.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di MAN 2 Surakarta. Dari beberapa uraian latar belakang diatas dan fenomena hasil pengamatan penulis menemukan pada siswa MAN 2 Surakarta belum terlalu mengenali dirinya, dan dirasa perlu memberikan pemahaman terkait penerimaan diri serta penghargaan diri bagi remaja khususnya siswa melalui *self-love*. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menanamkan dan memberikan pemahaman siswa terhadap *self-love*. Dengan demikian, siswa MAN 2 Surakarta diharapkan mampu menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental dan emosional, serta menjadi individu yang berkontribusi positif bagi lingkungan sekitar mereka. Maka dari itu penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di MAN 2 Surakarta.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahap pada kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini mencakup tahap persiapan, yaitu menyusun alur kegiatan, mempersiapkan keperluan untuk kegiatan, perizinan melaksanakan kegiatan, koordinasi dengan guru BK terkait kegiatan pengabdian, penyesuaian dan penetapan hari pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini mencakup tahap pelaksanaan kegiatan, yang mencakup dua kegiatan utama, yaitu penyampaian sedikit materi gambaran tentang apa itu *self-love* dengan metode ceramah, lalu yang kedua mengajak siswa mempraktekkan penerapan *self-love*, dilanjutkan dengan pemberian hadiah (reward).

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini bertujuan untuk menguji tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian dan analisis hasil dari penerapan *self-love* pada siswa, sebagai tolak banding pemahaman siswa terhadap *self-love* setelah kegiatan dilaksanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN 2 Surakarta pada tanggal 15 Oktober 2024 dan 17 Oktober 2024 dalam rangka memperingati hari kesehatan mental. Kegiatan ini ditunjukkan untuk siswa kelas X dan XI MAN 2 Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan pada jam pelajaran BK secara klasikal di kelas. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk menanamkan dan memberikan pemahaman siswa terhadap *self-love*, pentingnya mengenali diri sendiri, dan mencintai diri sendiri .

Pada tahap pertama kegiatan pengabdian ini, dilakukan pembukaan dengan mengucapkan salam, menyapa siswa, menanyakan kabar, absensi kehadiran, dan menyampaikan gambaran kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Bertujuan membangun komunikasi dengan siswa agar lebih fokus, siswa mengetahui alur dari kegiatan dan siswa mengikuti kegiatan dengan kondusif dari awal sampai akhir kegiatan.



Gambar 1.

Pada tahap kedua masuk ke kegiatan utama yaitu , pemberian materi sedikit mengenai *self-love*, pengertian *self-love* secara singkat, pentingnya *self-love* pada diri sendiri, dampak *self-love* pada kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini siswa terlihat serius memperhatikan , beberapa kali ada siswa yang mengajukan pertanyaan, sehingga selain penyampaian materi pada tahap ini juga melakukan forum diskusi tanya jawab dengan siswa. Setelah penyampaian sedikit materi *self-love* dan forum tanya jawab, mengajak siswa mempraktekkan penerapan *self-love* apresiasi diri dengan *butterfly hug*. Tujuan dari kegiatan ini memperkenalkan dan mengajak siswa untuk sedikit mengapresiasi diri mereka, karena para siswa terkadang acuh terhadap diri mereka, sehingga dirasa perlunya mengenalkan *butterfly hug* pada mereka. Setelah itu, siswa diminta untuk menuliskan ucapan terimakasih untuk diri mereka, harapan dan tujuan mereka di masa depan, yang mana ditulis di selembar kertas. Pada tahap ini, siswa mulai aktif menanyakan terkait beberapa perintah sebelumnya, siswa nampak antusias menuliskan gambaran, harapan , mereka di masa depan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman mereka terkait materi dan praktek *self-love* yang telah diberikan, apakah dapat menumbuhkan *self-love* pada diri siswa di MAN 2 Surakarta.



Gambar 2. Praktek Butterfly hug



Gambar 3. Kegiatan menuliskan apresiasi, harapan dan tujuan untuk diri sendiri.

Di akhir sesi kegiatan,, siswa diminta untuk mengumpulkan hasil tulisan yang telah mereka tulis,, hal ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur siswa apakah kegiatan ini memberikan pemahaman bagi mereka. Setelah sesi pengumpulan, siswa diberi reward (hadiah) yang mana terdapat kata-kata motivasi sebagai tanda apresiasi dan ucapan terimakasih kepada siswa.



Gambar 4.



Gambar 5.

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir kegiatan. Respon siswa terhadap kegiatan sangat positif, mereka sangat antusias mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan. Siswa juga terlihat senang ketika menerima reward. Dapat disimpulkan dari hasil pengamatan penulis ketika kegiatan berlangsung dan dari hasil tulisan mereka, bahwa siswa sudah mulai memahami terkait *self-love* Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi mereka dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya *self-love* bagi diri sendiri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksanakan oleh penulis di MAN 2 Surakarta, Jawa Tengah, dilaksanakan selama 2 hari pada bulan oktober. Yang mana ditujukan pada siswa kelas X dan XII MAN 2 Surakarta. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk menanamkan

dan memberikan pemahaman siswa terhadap *self-love*, pentingnya mengenali diri sendiri, dan mencintai diri sendiri .

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian ini terlihat siswa sudah mulai memahami terkait dengan *self-love*. Dapat disimpulkan bahwa sangatlah penting dalam menumbuhkan *self-love* bagi kalangan remaja khususnya. Dengan praktek *self-love* yang telah diajarkan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa terhadap kesehatan mental mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah MAN 2 Surakarta, bapak ibu guru Bk MAN 2 Surakarta, yang mana telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan magang dan mengizinkan kegiatan ini berlangsung. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada siswa kelas X dan XII MAN 2 Surakarta yang telah ikut serta dalam kegiatan pengabdian ini. Semoga dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi siswa dalam penerapan *self-love* di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, H., & Alvin, E. (2024). Membangun self-love pada remaja melalui psikoedukasi. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(5), 1-8.
- Basaria, D., Indriana, L. M., Satyagraha, M. D., & Nia, N. (2022). Penerapan self-love sebagai bagian dari pencegahan remaja menampilkan perilaku negatif di lingkungan.
- Deviana, W., & Faqih, P. (2023). Implementasi self-love pada remaja. *Indonesia Journal of Community Services*, 3(2), 1-7.
- Khoshaba, D. (2012, March 27). A seven-step prescription for self-love. *Psychology Today*. Retrieved May 5, 2023, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>.
- Khumairoh, A., Charisma, N., Anggun, A., Satradanie, A. S. S., Diyanti, A. R., & Abenza, S. T. C. (2024). Self-love pada remaja SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora (JURRISH)*, 3(1), 215-221. <https://doi.org/10.55606/jurrish.v3i1.2476>.
- Rahmawati, S., Ayyistiqamah, S., Ika, P., Nurul, W., Mawandani, Putri, M., & Syafira, M. (2021). Program kesehatan mental “Taking Care of Your Mental Health and Those Around You” berbasis online sebagai upaya peningkatan pemahaman kesehatan mental masyarakat. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1-8.
- Syarifah, Z., Julia, A., & Sarah, D. (2024). Menciptakan ruang diri sendiri: Menggali kesehatan mental melalui self-love. *Jurnal Penelitian dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 1-9.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan self-awareness terhadap perilaku berisiko remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63-72.