

## Membangun Self Love pada Remaja melalui Psikoedukasi

### *Building Self Love in Teenagers with Psychoeducation*

Alifiah Hidayati Mursalim

Alvin Eryandra \*

Department of Psychology,  
Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA  
University, South Jakarta, DKI  
Jakarta, Indonesia

email: [alvineryandra@uhamka.ac.id](mailto:alvineryandra@uhamka.ac.id)

#### Kata Kunci

Psikoedukasi  
Remaja  
Self-love

#### Keywords:

Psychoeducation  
Teenagers  
Self-love

Received: January 2024

Accepted: February 2024

Published: May 2024

#### Abstrak

Terbentuknya suatu gambaran mengenai diri sendiri, peran-peran, minat, nilai, keyakinan dan terjadinya perubahan fisik dimulai saat memasuki masa remaja. Hal tersebut umumnya membuat remaja menjadi rentan memiliki harga diri yang rendah sebagai akibat dari kurangnya rasa cinta pada diri sendiri. Untuk mengantisipasi hal tersebut maka diperlukan sebuah upaya untuk membangun pemahaman kepada para remaja terkait self love sehingga dapat mengenali dan menghargai diri sendiri melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan menggunakan 3 tahapan, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan dengan melakukan survey keadaan subjek dan lokasi tempat kegiatan, serta melakukan koordinasi dengan pihak terkait. Tahap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi melalui penyampaian materi dan penanaman pemahaman terkait self love, dan tahap evaluasi dilakukan dengan melihat hasil pre-test dan post-test. Subjek pada kegiatan psikoedukasi ini adalah peserta didik di SMPN 2 Lemahabang Kabupaten Cirebon yang berjumlah 28 orang dengan rentang usia 13-15 tahun. Instrumen yang digunakan berupa angket dan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan selama satu bulan. Hasil kegiatan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para remaja di SMPN 2 Lemahabang terhadap rasa cinta pada diri sendiri

#### Abstract

*Forming an image of oneself, roles, interests, values, beliefs, and physical changes begins when entering adolescence. This generally makes teenagers vulnerable to low self-esteem due to a lack of self-love. To anticipate this, an effort is needed to build understanding among teenagers regarding self-love so that they can recognize and respect themselves through psychoeducation activities. This psychoeducation activity is carried out using three stages, namely the planning, implementation, and evaluation stages. The planning stage is carried out by surveying the subject's condition and location of the activity site and coordinating with related parties. The implementation stage of psychoeducation activities involves delivering material and cultivating understanding related to self-love. The evaluation stage is done by looking at the pre-test and post-test results. The subjects of this psychoeducational activity were 28 students at SMPN 2 Lemahabang, Cirebon Regency, aged 13-15 years. The instrument was a questionnaire, and psychoeducation activities were implemented for one month. The results of psychoeducation activities show that there is an increase in the understanding of teenagers at SMPN 2 Lemahabang regarding self-love.*



© 2024 Alifiah Hidayati Mursalim & Alvin Eryandra Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i5.6532>

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa yang penting dalam kehidupan manusia karena terjadinya peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Aisyah *et al.*, 2023). Menurut Sacco, remaja digolongkan pada usia 12 hingga 18 tahun dan mulai memasuki tahap perkembangan psikososial serta mengalami tahap *identity vs identity confusion* (identitas vs kekacauan identitas) (Sacco, 2013). Adapun menurut Erikson menyebutkan bahwa tugas perkembangan pada tahapan masa remaja adalah mencari identitas diri atau terjadi kegagalan dalam mengeksplorasi identitas diri yang membuat remaja menjadi mengisolasi diri (Sanrock, 2011). Masalah yang sering ditemukan pada diri remaja adalah kurang

percaya diri, optimisme rendah, dan rasa tidak aman (Aisyah *et al.*, 2023). Pada tahap perkembangan remaja mulai terbentuk suatu gambaran mengenai dirinya, peran-peran, minat, nilai dan keyakinan.

Remaja dalam menjalankan perannya sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Komentar baik, komentar buruk, pujian maupun hinaan akan sangat berdampak bagi perkembangan remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Resty, menyatakan bahwa adanya penghinaan pada diri remaja dari orang sekitarnya akan membentuk persepsi buruk terhadap dirinya sendiri. Penghinaan yang diterima membuat remaja menjadi tidak dapat menerima dan menyalahkan diri sendiri. Penghinaan tersebut akan diingatnya pada setiap permasalahan yang dilalui sehingga tidak dapat menilai dirinya dengan baik, sehingga menyebabkan rendahnya harga diri seorang remaja di masa perkembangan psikososialnya (Resty, 2016). Menurut Hurlock rendahnya harga diri yang dimiliki oleh seorang remaja ini terjadi akibat dari terbentuknya suatu pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri yang divalidasi melalui penghinaan dan komentar buruk yang diterima oleh remaja. Penghinaan ataupun komentar buruk tersebut tentunya akan mempengaruhi prestasi belajar remaja. Hal tersebut terjadi karena remaja cenderung merasa mendapatkan penolakan dari lingkungannya yang menyebabkan remaja memiliki harga diri yang rendah (Adiningtiyas & Ompusunggu, 2018).

Masa perkembangan remaja merupakan masa pembentukan harga diri. Menurut Coopersmith, harga diri adalah penilaian dan cara memandang diri sendiri, khususnya penerimaan, penolakan, dan indikasi seberapa besar individu percaya pada kemampuan, signifikansi, kesuksesan, dan nilai (Goodman & Coopersmith, 1969). Harga diri juga dapat dikatakan sebagai penilaian pribadi tentang rasa berharga atau penting seperti yang diungkapkan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri. Pentingnya memiliki sikap menghargai diri sendiri dapat dicapai dengan mulai menerapkan self love. Sebagaimana disampaikan oleh Vonny bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self love adalah sikap menghargai diri sendiri, percaya diri dan mampu mengekspresikan diri (Hastan & Sukendro, 2022). Kebanyakan orang berpikir bahwa self love hanya serbatas pada kepercayaan diri saja. Nyatanya self love adalah tentang menerima dan menghargai segala sesuatu tentang diri kita sendiri baik secara fisik, mental, dan emosional. Self love sangat penting dalam kehidupan remaja, baik secara psikososial, kultural maupun dari segi kognitif remaja. Masalah yang berkaitan dengan perubahan fisik juga menyebabkan remaja memiliki harga diri yang rendah. Menurut Nick, self love merupakan kondisi dimana seseorang dapat mengapresiasi dirinya sendiri dan mampu untuk mendukung perkembangan pada fisik, psikologis dan spiritual (Sibaen *et al.*, 2023). Self love dilakukan dengan mulai menerima kekurangan maupun kelebihan dalam diri kita serta memiliki rasa sayang pada diri sendiri dan fokus pada tujuan hidup yang dimiliki agar dapat hidup bahagia. Kemampuan remaja dalam menerima kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya, yang kemudian dikombinasikan dengan apresiasi atas dirinya secara keseluruhan. Kemampuan seorang remaja untuk mengapresiasi diri dan menilai diri secara keseluruhan dapat diartikan bahwa remaja tersebut memiliki harga diri yang baik (Resty, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Septiana mengenai self love, menunjukkan bahwa remaja wanita pengguna Instagram di Desa Ngebrak menunjukkan diri sebagai seorang yang tidak seperti dirinya dalam kehidupan nyata, seperti meniru gaya berpakaian terkini dari panutannya di Instagram. Tujuan dilakukan hal tersebut adalah untuk dipandang baik oleh orang lain dan mendapatkan komentar baik serta disukai banyak orang (Septiana & Darina, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati pada 30 responden, diketahui bahwa sebanyak 66,7% remaja merasa bahwa dirinya harus mengedit foto terlebih dahulu sebelum diunggah ke Instagram. Hal ini dilakukan karena remaja ingin orang lain memandang bahwa dirinya menarik. Terdapat perasaan iri jika pada unggahan orang lain mendapat respon lebih baik dari pada unggahan dirinya sebesar 73,3 %. Hal ini membuat remaja terkadang membandingkan hidup mereka dengan orang lain. Namun, berbanding terbalik dengan remaja yang memahami potensi dirinya. Pada remaja yang telah memahami potensinya dengan baik, biasanya remaja tersebut mengunggah kegiatan yang positif seperti hobi antara lain memasak, menjahit dan lain sebagainya sebesar 66,7% (Rahmawati, 2019).

Ditinjau dari beberapa hasil penelitian sebelumnya tersebut menunjukkan bahwa kurangnya harga diri dapat menurunkan self-love pada seseorang, khususnya pada remaja. Hal ini pun terjadi pada para remaja yang berada di SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat setelah dilakukan pengamatan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa para

remaja tersebut kurang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang mendalam terkait self-love. Sikap remaja yang paling terlihat pada saat observasi awal diantaranya adalah adanya kurang percaya diri. Adanya kurang percaya diri tersebut dapat mempengaruhi hasil prestasi belajar pada remaja (Adiningtyas & Ompusunggu, 2018). Hadirnya permasalahan tersebut membuat penulis menjadi tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk menanamkan dan mengembangkan pemahaman remaja terhadap self love. Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Melalui psikoedukasi diharapkan para remaja menjadi pribadi yang jujur terhadap kekurangan dan kelemahannya, mampu menemukan potensi baik dalam dirinya, lebih percaya diri, optimis dan memiliki kesehatan mental yang baik. Oleh karena itu diperlukan kegiatan psikoedukasi ini untuk membangun self-love dan meningkatkan pemahaman serta pengetahuan remaja dalam menerapkan self-love dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan psikoedukasi di SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini melalui deskriptif kualitatif dengan jumlah responden sebanyak 28 remaja dengan rentang usia 13 hingga 15 tahun yang sedang berada pada bangku kelas 3 di SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat. Kegiatan ini berlangsung dengan rentang waktu selama 1 bulan selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata Kolaborasi Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiah.

Tahapan pada kegiatan psikoedukasi ini terdiri dari 3 tahap, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penjelasan pada setiap tahapan adalah sebagai berikut.

### **1. Tahap Perencanaan**

Pada tahap perencanaan ini mencakup beberapa kegiatan, yaitu melakukan survei lokasi dan responden, pengurusan perizinan, serta mempersiapkan segala keperluan selama berlangsungnya kegiatan psikoedukasi, seperti menyusun materi yang akan disampaikan, merencanakan instrumen untuk pre-test dan post-test, serta penyusunan jadwal kegiatan psikoedukasi yang dibantu oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum di SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat. Tahap perencanaan ini dilaksanakan dalam rentang tanggal 1 hingga 5 Agustus 2023.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan ini mencakup pelaksanaan pemberian pre-test, penyampaian materi, diskusi bersama, dan penyampaian post-test. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi di SMPN 2 Lemahabang ini dilaksanakan pada tanggal 8, 11, 18, 22, dan 25 Agustus 2023. Pada pertemuan pertama adalah pelaksanaan pre-test. Tujuan dari pemberian pre-test ini adalah untuk melihat sejauh mana pengetahuan awal remaja terkait pemahaman tentang self-love, sebelum nantinya akan diberikan materi terkait self-love. Pertemuan kedua adalah penyampaian materi terkait konsep self love pada diri remaja. Materi tersebut mencakup mengenai pengertian dan pentingnya dilakukan self-love. Pertemuan ketiga dilakukan penyampaian materi yang membahas mengenai penerapan self-love dalam kehidupan sehari-hari bagi remaja serta langkah awal yang dapat dilakukan dalam menerapkan self-love, yaitu dengan membiasakan diri untuk tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Pertemuan keempat penyampaian materi mengenai manfaat positif yang dapat dirasakan jika menerapkan self-love. Manfaat yang akan didapatkan jika menerapkan self-love dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dapat mencegah terjadinya gangguan mental dan mendapatkan kepuasan hidup (Raras Rahmatul Husna & Nurus Sa'adah, 2023). Pertemuan kelima pemberian post-test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan akan pemahaman remaja terkait self-love setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi. Pada setiap penyampaian materi selalu diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab. Selain memperhatikan aspek pengetahuan, pada setiap pertemuannya dilaksanakan dilakukan observasi terhadap sikap dan pemahaman para remaja di SMPN 2 Lemahabang.

### **3. Tahap Evaluasi**

Pada tahap evaluasi ini dilakukan analisis deskriptif kualitatif terhadap hasil pre-test dan post-test dikerjakan oleh para remaja serta pengamatan yang telah dilakukan penulis selama kegiatan psikoedukasi. Hasil dari analisis tersebut kemudian dapat ditarik suatu kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan psikoedukasi ini berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan psikoedukasi ini telah dilaksanakan melalui tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap perencanaan dilaksanakan pada minggu pertama bulan agustus. Pada tahap perencanaan ini diperoleh hasil yaitu tercapainya kesepakatan bersama dengan pihak sekolah dalam menentukan jadwal kegiatan psikoedukasi. Terdapat 5 (lima) poin utama dalam jadwal tersebut yaitu pelaksanaan pre-test, penyampaian materi sebanyak tiga pertemuan dan terakhir pelaksanaan post-test. Adapun penentuan materi yang akan disampaikan kepada para remaja di SMPN 2 Lemahabang, yaitu terkait konsep self-love pada remaja, penerapan self-love dalam kehidupan sehari-hari dan manfaat positif dari penerapan self-love. Pada tahap perencanaan ini juga menghasilkan terbentuknya rancangan instrumen angket untuk diberikan kepada remaja pada saat pre-test dan post-test serta instrumen observasi untuk melihat perubahan sikap yang muncul setelah dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi.

Adapun pada tahap pelaksanaan, pertemuan pertama adalah pemberian pretes yang dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2023. Hasil pre-test menunjukkan bahwa remaja di SMPN 2 Lemahabang kurang memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang self-love yang dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023. Pada tahap pelaksanaan ini yaitu pemberian materi terkait konsep self-love pada remaja. Pada penyampaian materi ini, responden diberikan pemahaman dan pengetahuan terkait dengan apa arti self-love, mengapa remaja harus memiliki self-love, dan apa saja bentuk-bentuk self-love pada diri remaja. Berdasarkan hasil pengamatan saat pertemuan kedua, para remaja cukup antusias dan semangat. Namun saat mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan, umumnya masih merasa malu-malu dan kurang percaya diri. Hal ini ditunjukkan dengan adanya beberapa remaja yang mulai bertanya dan mulai penasaran mengenai self-love.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2023. Pada pertemuan ini yaitu penyampaian materi terkait penerapan self-love dalam kehidupan sehari-hari. Pada pertemuan ini, responden diberikan pemahaman dan pengetahuan terkait contoh-contoh self-love yang perlu dikembangkan pada diri remaja dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengamatan saat pertemuan ketiga, para remaja sangat antusias dan semangat. Di samping itu, para remaja sudah mampu menunjukkan rasa percaya diri dalam mengajukan pertanyaan ataupun menjawab pertanyaan. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa remaja yang menceritakan sedikit pengalamannya saat menerapkan self-love yang telah dilakukannya.

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2023. Pada pertemuan ini adalah penyampaian materi terkait dengan manfaat positif dari penerapan self-love. Pada pertemuan ini, responden diberikan pemahaman dan pengetahuan tentang dampak positif yang diperoleh saat remaja menerapkan self-love dalam kehidupan sehari-hari. Strategi penyampaian materi yang dilakukan melalui ceramah yang dimodifikasi dengan pemberian tanya jawab, diskusi, permainan serta pemberian hadiah (reward), sebagaimana terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian materi.

Berdasarkan hasil pengamatan saat pertemuan keempat, para remaja sangat tertarik, antusias dan semangat. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa remaja yang menyampaikan pendapatnya terkait manfaat yang dirasakan saat menerapkan self-love. Selain sikap percaya diri yang muncul, sikap optimis pun sudah terlihat dan saling menghargai antar pendapat temannya, seperti terlihat pada gambar 2.



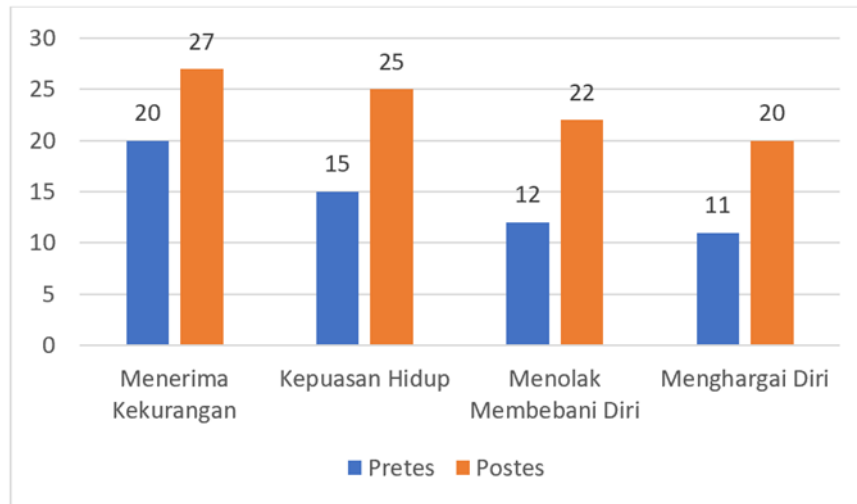
Gambar 2. Sikap Remaja dalam Menerima Materi.

Berdasarkan hasil analisis, pada penyampaian materi pertama terkait konsep self-love, remaja masih terlihat kurang tertarik karena kurang mengerti dan jarang mendengar pembahasan terkait self-love ini dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi untuk pertemuan selanjutnya dalam penyampaian materi, para remaja terlihat dapat mengikuti kegiatan psikoedukasi ini dengan nyaman karena telah mengenal konsep self-love dan terlihat lebih tertarik melalui diskusi bersama. Kemudian pada hasil post-test pada pertemuan kelima pada tanggal 25 Agustus 2023 yang sebelumnya telah diberikan kepada remaja menunjukkan bahwa lebih banyak remaja yang memahami materi terkait self-love dibandingkan dari hasil pre-test.

Tahap terakhir dalam kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Hasil pada tahap evaluasi ini adalah membandingkan hasil angket pada kegiatan pre-test dan post-test yang telah dikerjakan oleh responden setelah diberikannya psikoedukasi terkait self-love. Selain menganalisis hasil angket, pada tahap ini juga dianalisis terkait hasil

pengamatan terhadap perubahan perilaku atau sikap yang ditunjukkan oleh responden selama berlangsungnya kegiatan psikoedukasi.

Berdasarkan hasil pre-test, post-test dan pengamatan yang dilakukan pada para remaja tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait pengetahuan, pemahaman, penerapan serta manfaat dari self-love dalam kehidupan sehari-hari. Perbandingan hasil pre-test dan postes terlihat pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. Hasil Pre-test dan Postes.

Berdasarkan gambar 3 di atas, terlihat bahwa pengetahuan dan pemahaman awal terkait self-love pada remaja masih rendah sebelum dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi yaitu sebesar 52%. Hal berbeda terjadi setelah dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi, responden telah mengalami perkembangan pemahaman dan pengetahuan terkait self-love sebesar 84%.

Ditinjau dari hasil pengamatan yang dilakukan selama proses kegiatan psikoedukasi dapat disimpulkan bahwa secara umum para remaja sangat antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan psikoedukasi. Pada sesi tanya jawab berlangsung, para remaja terlihat lebih percaya diri dalam menyampaikan gagasan-gagasannya, serta terlihat lebih menjaga penampilan dengan berpakaian lebih rapi dari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Henschke bahwa self-love ini dapat diterapkan dengan memberikan perhatian terhadap diri sendiri, dapat menerima diri dari kelebihan maupun kekurangan sehingga berdamai dengan diri sendiri, dan merawat diri (Henschke & Sedlmeier, 2021). Hal yang sama juga disampaikan oleh Basaria dalam hasil penelitiannya bahwa seorang remaja yang telah menerapkan self-love terlihat dari sikapnya yang ditandai dengan adanya perilaku menghargai diri dan kepercayaan diri yang baik (Basaria *et al.*, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadinya perubahan sikap pada diri remaja merupakan salah satu indikator telah memiliki pemahaman terhadap self-love. Hal senada juga disampaikan oleh Damayanti, yang menyatakan bahwa citra tubuh yang berfokus terhadap penampilan pada remaja putri sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri pada para remaja (Damayanti & Susilawati, 2021).

Adanya suatu kepercayaan diri merupakan hal yang penting, khususnya pada remaja. Jika tidak memiliki atau kurangnya rasa kepercayaan diri maka akan membuat remaja tersebut kesulitan dalam membentuk relasi sosial di lingkungannya. Rendahnya kepercayaan diri ini dapat ditingkatkan melalui penerapan self-love dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Bransen mengungkapkan dalam hasil penelitiannya bahwa *self-love* merupakan prasarat untuk pengetahuan diri. Jika seseorang ingin mengenal dirinya maka dia harus mencintai dirinya sendiri (Bransen, 2015). Dengan demikian pemahaman dan pengetahuan tentang *self-love* sangat penting untuk dimiliki seorang remaja agar mampu menerima dan menghargai segala sesuatu tentang dirinya baik secara fisik, mental, dan emosional. Namun agar remaja dapat menerapkan self-love dalam kehidupan sehari-hari, maka remaja tersebut perlu untuk menyadari terlebih dahulu akan pentingnya self-love itu sendiri. Salah satu cara meningkatkan kesadaran remaja tersebut dapat dilakukan

dengan melalui kegiatan psikoedukasi tentang *self-love*, yang sebelumnya telah dilakukan oleh penulis. Berdasarkan beberapa pernyataan diatas diketahui bahwa kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan penulis dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait *self-love* serta kesadaran remaja akan pentingnya menerapkan *self-love* dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga sejalan dengan hasil analisis pada kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan oleh Septiawardani, bahwa kegiatan psikoedukasi dapat memberikan pengaruh yang relatif berkepanjangan dan dapat dijadikan sebagai intervensi sosial pada individu yang membutuhkan (Septiawardani, 2023). Dengan demikian, maka remaja di SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat diharapkan untuk selalu menerapkan *self-love* pada kehidupan sehari-hari sehingga tidak rentan memiliki harga diri yang rendah.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan oleh penulis di SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat dengan rentang waktu selama 1 bulan dari proses tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, hingga tahap evaluasi. Penulis melaksanakan kegiatan psikoedukasi ini dengan lima kali pertemuan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja akan pentingnya dari penerapan *self-love* pada usia remaja. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi ini berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan kegiatan. Setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi ini terlihat bahwa terjadi penambahan wawasan dan pengetahuan pada remaja terkait *self-love* dan juga terjadi perubahan sikap pada remaja, yaitu perubahan dari segi penampilan yang menjadi lebih rapi dari sebelumnya. Hal tersebut dilihat dari hasil pre-test dan post-test serta pengamatan yang dilakukan penulis selama kegiatan psikoedukasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para guru, kepala sekolah, serta para remaja SMPN 2 Lemahabang, Cirebon, Jawa Barat yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini dan memberikan kepercayaan kepada penulis dalam menjalankan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof.Dr. HAMKA yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terus memberikan manfaat pada remaja dalam menerapkan *self-love* dalam kehidupan sehari-harinya..

## REFERENSI

- Adiningtias, S. W., & Ompusunggu, M. F. (2018). Hubungan antara Konsep Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.33373/kop.v5i1.1448>
- Aisyah, A. Y., Agustina, N., Chairiyah, L., & Daliman, D. (2023). Self Love Training for Orphanage Youth. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Sprirituality*, 1(1). <https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1164>
- Basaria, D., Indriana, L. M., Satyagraha, M. D., & Nia, N. (2022). Penerapan Self Love sebagai Bagian dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif di Lingkungan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i1.18501>
- Bransen, J. (2015). Self-Knowledge and Self-Love. *Ethical Theory and Moral Practice*, 18(2). <https://doi.org/10.1007/s10677-015-9578-4>
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 11(1).

- Goodman, N., & Coopersmith, S. (1969). The Antecedents of Self-Esteem. *American Sociological Review*, **34**(1). <https://doi.org/10.2307/2092806>
- Hastan, V. F., & Sukendro, G. G. (2022). Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram. *Prologia*, **6**(1). <https://doi.org/10.24912/pr.v6i1.10256>
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What Is Self-Love? Redefinition of a Controversial Construct. *Humanistic Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/hum0000266>
- Rahmawati, A. (2019). Analisis Kesulitan Siswa dalam Menyelesaikan Soal Cerita Matematika Berbasis Pembelajaran Pemecahan Masalah Kelas V SD Negeri Gebangsari 03. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika*, **1**(2). <https://doi.org/10.14421/jppm.2019.12.104-109>
- Raras Rahmatul Husna & Nurus Sa'adah. (2023). Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. *Nuansa*, **16**. <http://dx.doi.org/10.29300/nuansa.v16i1.4047>
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Harga Diri Remaja di PAnti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, **5**(1).
- Sacco, R. G. (2013). Re-Envisaging the Eight Developmental Stages of Erik Erikson: The Fibonacci Life-Chart Method (FLCM). *Journal of Educational and Developmental Psychology*, **3**(1). <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p140>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Ke Dua Bel)*. Erlangga.
- Septiana, N. Z., & Darina, J. (2021). Membangun Self Love pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau dari Perspektif Dramaturgi (Studi Fenomenologi Remaja Pengguna Instagram di Desa Ngebrak). *Shine: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, **2**(1). <https://doi.org/10.36379/shine.v2i1.181>
- Septiawardani, H. & W. H. S. & R. L. (2023). Peningkatan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat di PPSW Wanodyatama Melalui Psikoedukasi Self Love. *Abdi Psikonomi*. **4**. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/psikonomi.v4i2.2473>
- Sibaen, N. W., Buasen, J. A., & Alimondo, M. S. (2023). Principal components of students' difficulties in mathematics in the purview of flexible learning. *Journal on Mathematics Education*, **14**(2). <https://doi.org/10.22342/jme.v14i2.pp353-374>