Edukasi *Self Love* Dalam Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja

Feri Agustriyani[1], Adhina Elda Irsulin[2], Lilis Safitriani[3] , Inggit Larastika[4] , Susanah[5] , Ummi Cintia[6], Ayu Lestari[7] , Sapta Ari Ramadhani[8]
Profesi Ners, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung
*e-mail : adhina.eldairsln@gmail.com

Abstract

Self-love is a form of acceptance of the self as a whole, including its strengths and weaknesses. This community service program aimed to enhance the understanding and awareness of self-love among students at SMK Telkom Lampung as an effort to support mental health. The activities were carried out using a psychoeducational and interactive approach, including presentations, discussions, role-plays, and pre-test and post-test evaluations with validated instruments. A total of 30 students actively involved in school organizations participated in the program. The evaluation results showed significant improvements in two main aspects: mental health scores increased from the "moderate" and "at risk" categories to "healthy" and "very healthy," while self-love knowledge shifted from low levels to mostly "good" and "very good" categories. This activity demonstrated the effectiveness of self-love education in improving adolescent mental health literacy. It is expected that the program will continue with school support and the establishment of a student mental health team.

Keywords: self-love, mental health, adolescents, education, community service

Abstrak

Self-love atau mencintai diri sendiri adalah bentuk penerimaan terhadap diri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMK Telkom Lampung tentang pentingnya *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan melalui metode psikoedukatif dengan pendekatan interaktif, meliputi penyuluhan, diskusi, role-play, serta evaluasi pre-test dan post-test menggunakan instrumen valid. Sebanyak 30 siswa aktif organisasi sekolah menjadi peserta dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada dua aspek utama: skor kesehatan mental meningkat dari kategori “cukup” dan “rawan” menjadi “sehat” dan “sangat sehat”, serta pemahaman terhadap konsep self-love yang awalnya rendah menjadi mayoritas berada pada kategori “baik” dan “sangat baik”. Kegiatan ini membuktikan efektivitas edukasi self-love dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja. Diharapkan, program ini berkelanjutan melalui dukungan sekolah dan pembentukan tim kesehatan mental siswa.

Kata Kunci : *self-love*, kesehatan mental, remaja, edukasi, pengabdian masyarakat.

PENDAHULUAN

World Health Organisation (WHO, 2017) menyatakan bahwa jumlah penderita gangguan jiwa di dunia sebesar 450 juta jiwa, jumlah kasus terbaru Kesehatan mental (WHO 2020) hampir mencapai 1 miliar orang sedangkan untuk di Indonesia sendiri menurut Kementerian Kesehatan (KEMENKES 2020) jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia tahun 2019 adalah 197 ribu jiwa dan pada tahun 2020 mencapai 277 ribu kasus dimana selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya, (Fitriani, 2024).

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang memerlukan perhatian serius, terutama di era modern yang penuh tantangan psikologis. Data dari Survei Nasional Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental. Fenomena ini diperparah oleh tekanan akademik, dinamika pergaulan sosial, serta pengaruh negatif media sosial yang menciptakan standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis (Resty, 2024). Di sisi lain, kurangnya intervensi preventif dan edukatif dalam mendampingi perkembangan psikologis remaja juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini.

Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif untuk mengatasi krisis kesehatan mental pada remaja adalah penguatan konsep self-love. Self-love atau mencintai diri sendiri adalah bentuk penerimaan terhadap diri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Konsep ini mencakup penghargaan terhadap diri sendiri, kemampuan memaafkan diri, dan kesadaran akan nilai diri (Kuway, 2023). Self-love bukan berarti egoisme, melainkan dasar untuk membangun kesehatan mental yang stabil dan tangguh. Melalui penerapan self-love, individu dapat mengurangi stres, membentuk harga diri positif, dan memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup.

Masa remaja merupakan masa perkembangan paling kritis bagi pertumbuhan tiap individu. Di mana pada masa ini, seorang remaja sangat rawan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan begitu banyaknya tekanan dan tuntutan yang dihadapi. Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila) (Andini, 2023).

Laporan Global School-based Student Health Survey (GSHS) menunjukkan bahwa banyak remaja di berbagai negara masih berjuang dengan harga diri rendah dan perasaan tidak berharga. Di Indonesia sendiri, survei dari beberapa lembaga pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memahami konsep self-love secara utuh (Kuway, 2023). Kurangnya akses terhadap informasi dan minimnya bimbingan psikososial dari lingkungan sekolah maupun keluarga menjadi hambatan dalam menginternalisasi nilai-nilai self-love di kalangan remaja.

Studi lain oleh Kuway (2023) menyoroti pentingnya self-love dalam membentuk karakter remaja di era Revolusi Industri 5.0. Dalam penelitian tersebut, pendekatan pembentukan karakter berbasis self-love membantu remaja untuk tidak terjebak dalam pencapaian semu yang dibentuk oleh media sosial dan tekanan lingkungan. Self-love menjadi fondasi bagi remaja dalam memahami identitas dirinya, membangun nilai diri yang sehat, serta mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki self-love cenderung lebih resilien, terbuka terhadap kritik membangun, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil presurvey melalui wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada Guru dan siswa dan siswi di SMK Telkom Lampung diketahui bahwa sekitar 75% mengaku belum mengetahui terkait self-love untuk menjaga kesehatan mental karena belum pernah ada sosialisasi terkait hal tersebut. Kemudian, hasil kuisioner menggunakan instrumen Kesehatan Mental Remaja (KMR) dengan skala likert didapatkan hasil bahwa dari 30 siswa dan siswi sebanyak 15 siswa dan siswi berada pada kategori cukup, 5 siswa dan siswi dalam kategori rawan dan 5 siswa dan siswi dalam kategori sangat sehat.

Program pengabdian masyarakat di SMK Telkom Lampung ini diharapkan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mencintai diri sendiri. Materi yang diberikan akan difokuskan pada praktik-praktik sederhana dan aplikatif yang dapat diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini tidak hanya bertujuan mengurangi masalah psikologis jangka pendek, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup (life skills) untuk menghadapi berbagai tekanan di masa depan dengan cara yang sehat secara mental dan emosional.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan psikoedukatif yang bersifat partisipatif. Sasaran kegiatan adalah 30 siswa/i SMK Telkom Lampung yang tergabung dalam organisasi sekolah, dengan harapan mereka dapat menjadi agen perubahan (stakeholder) dalam menginternalisasi nilai-nilai self-love di lingkungan sekolah. Kegiatan dirancang melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan pra-kegiatan, pelaksanaan inti, dan evaluasi pasca-kegiatan. Setiap tahap dijalankan secara terstruktur agar memberikan dampak yang optimal terhadap peningkatan pengetahuan serta kondisi psikologis peserta.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan berbagai agenda strategis seperti koordinasi internal tim, pembagian peran, dan penyusunan rencana kegiatan. Tim juga melakukan pengajuan surat izin resmi ke pihak sekolah serta melaksanakan survei lapangan awal berupa observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi pengetahuan awal siswa tentang self-love. Materi edukasi disusun dalam bentuk powerpoint, leaflet, serta instrumen evaluasi berupa kuisioner pre-test dan post-test yang terdiri dari dua komponen utama yaitu skala Likert untuk kesehatan mental remaja dan soal pilihan ganda tentang pengetahuan self-love.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025 di Aula SMK Telkom Lampung. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh moderator yang memberikan pengantar tentang pentingnya mencintai diri sendiri sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja. Selanjutnya, peserta diminta mengisi dua jenis pre-test untuk mengukur kondisi psikologis dan pengetahuan awal mereka. Sesi edukasi disampaikan oleh tim menggunakan bahasa ringan dan interaktif, disertai ilustrasi, studi kasus, dan kutipan motivasional yang relevan dengan kehidupan remaja. Materi mencakup konsep self-love, prevalensi remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental, cara menjaga kesehatan mental, cara menumbuhkan self-love, konsep self-love bukan egois dan pentingnya self-love bagi kesehatan mental.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti diskusi terbuka untuk memperkuat pemahaman aplikatif, misalnya tentang cara merespons tekanan sosial atau membangun dialog afirmatif dengan diri sendiri. Sesi ini memfasilitasi siswa untuk berbagi pengalaman personal dalam suasana aman dan suportif. Kemudian, post-test diberikan untuk mengukur perubahan kondisi psikologis dan peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan ditutup dengan

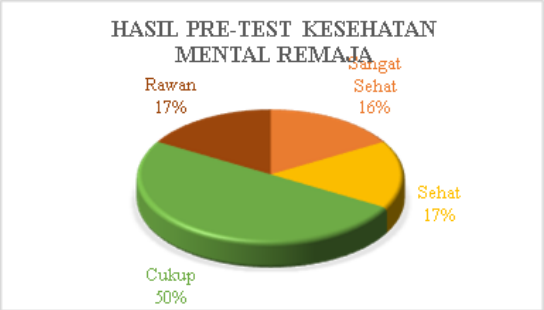
dokumentasi bersama, pembagian bingkisan sebagai bentuk apresiasi, serta refleksi siswa terhadap makna kegiatan yang telah mereka ikuti. Pada tahap evaluasi, tim melakukan analisis perbandingan hasil pre-test dan post-test secara kuantitatif untuk melihat efektivitas kegiatan. Evaluasi kualitatif juga dilakukan melalui diskusi internal tim guna menilai kekuatan dan kelemahan pelaksanaan kegiatan sebagai dasar perbaikan untuk program sejenis di masa depan.

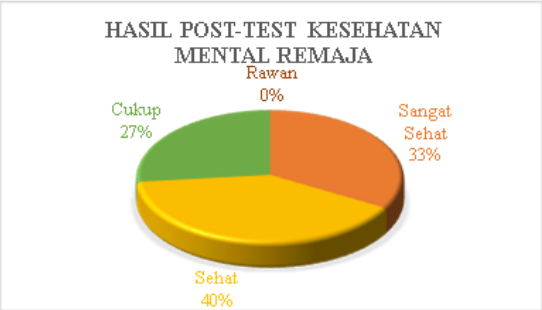
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup penyusunan proposal, koordinasi dengan pihak mitra, serta penyusunan materi dan kuisioner yang divalidasi oleh dosen pembimbing. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan 30 siswa/i sebagai peserta. Materi edukasi disampaikan dengan pendekatan interaktif dan menggunakan leaflet dan power point sebagai media visual yang disesuaikan dengan karakteristik remaja.

1) Hasil Kuisoner Kesehatan Mental

Kuisioner ini terdiri dari 10 pernyataan, dengan skor tertinggi 40 dan terendah 10. Berdasarkan kriteria penilaian, tingkat kesehatan mental peserta dibagi menjadi empat kategori: sangat sehat, sehat, cukup, dan rawan. Berikut diagram hasil pre-test dan post-test kesehatan mental remaja di SMK Telkom Lampung :





Hasil pre-test menunjukkan Sangat Sehat (skor 35–40) sebanyak 5 siswa (19%), Sehat (skor 29–34) sebanyak 5 siswa (19%), Cukup (skor 22–28) sebanyak 15 siswa (57%) dan Rawan (skor 10–21) sebanyak 5 siswa (5%).

Hasil post-test menunjukkan Sangat Sehat (skor 35–40) sebanyak 12 siswa (33%), Sehat (skor 29–34) sebanyak 10 siswa (40%), Cukup (skor 22–28) sebanyak 8 siswa (27%) dan Rawan (skor 10–21) sebanyak 0 siswa (0%).

Terdapat peningkatan signifikan dari kategori “cukup” dan “rawan” menuju kategori “sehat” dan “sangat sehat”. Kenaikan ini menunjukkan bahwa edukasi self-love berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan komunikasi saat menghadapi tekanan. Contoh perubahan signifikan tercermin dari respons pernyataan: “Saya merasa cukup berharga meskipun tidak sempurna” dan “Saya mampu mengelola emosi saat merasa sedih atau tertekan.” Sebelumnya banyak siswa memilih opsi TS dan S, namun setelah intervensi, mayoritas memilih S dan SS.

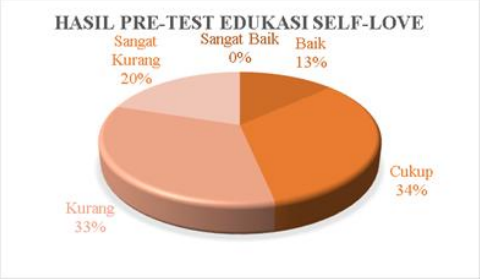
Neff (2023) dalam teorinya tentang self-compassion, menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan kasih sayang saat gagal atau mengalami tekanan merupakan landasan dari stabilitas emosional. Hal ini selaras dengan peningkatan skor siswa dalam aspek memaafkan diri dan menerima kekurangan.

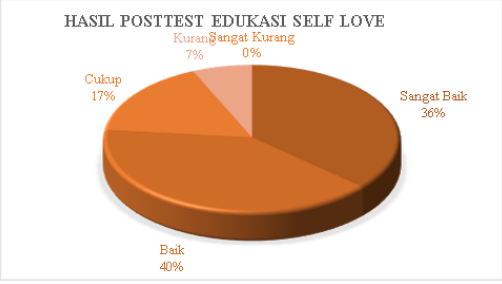
Resty (2024) menegaskan bahwa pendekatan psikoedukatif berbasis self-love dapat menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri. Kegiatan ini berhasil membuktikan relevansi teori tersebut dalam konteks sekolah kejuruan.

Kuway (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pendekatan pembentukan karakter berbasis self-love di era digital membantu remaja untuk lebih kuat secara emosional. Self-love bukan hanya tentang merasa nyaman dengan diri sendiri, tapi juga tentang bagaimana individu mengatur respons terhadap tekanan sosial, penolakan, dan kegagalan.

2) Hasil Kuisioner Edukasi Pengetahuan Self-Love

Kuisioner ini berisi 10 pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pemahaman konsep dasar self-love dan kaitannya dengan kesehatan mental. Berikut diagram hasil pre dan post test edukasi kesehatan :





Hasil pre-test menunjukkan bahwa Sangat Baik (9–10) sebanyak 0 siswa, Baik (7–8) sebanyak 4 siswa (13%), Cukup (5–6) sebanyak 10 siswa (34%). Kurang (3–4) sebanyak 10 siswa (33%) dan Sangat Kurang (0–2) sebanyak 6 siswa (20%).

Hasil post-test menunjukkan bahwa Sangat Baik (9–10) sebanyak 11 siswa (36%), Baik (7–8) sebanyak 12 siswa (40%), Cukup (5–6) sebanyak 5 siswa (17%). Kurang (3–4) sebanyak 2 siswa (7%) dan Sangat Kurang (0–2) sebanyak 0 siswa (0%).

Peningkatan hasil post-test menunjukkan bahwa penyampaian materi edukasi berhasil meningkatkan pemahaman konseptual siswa. Sebagian besar siswa mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan kunci, seperti "Apa yang dimaksud dengan self-love?" - "Apa hubungan antara self-love dan kesehatan mental?" dan "Kapan waktu yang tepat untuk menerapkan self-love?". Hal ini mencerminkan perubahan pengetahuan yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Kuway (2023) menyatakan bahwa penguatan karakter remaja melalui konsep self-love dapat meningkatkan daya tahan mental dan mengurangi pencarian validasi dari media sosial. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya menerima kekurangan diri daripada membandingkan diri dengan orang lain.

Selain data kuantitatif, tim pelaksana juga mencatat adanya respons emosional positif dari siswa yang mengikuti kegiatan. Beberapa siswa menyampaikan secara langsung bahwa mereka baru pertama kali mendengar istilah self-love dan merasa lebih "terhubung" dengan diri sendiri setelah mengikuti sesi ini. Ada pula yang merasa lebih lega setelah bisa menceritakan pengalaman pribadinya dalam sesi diskusi.

Fitriani (2024) menyoroti bahwa kegiatan promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah dapat menurunkan stigma dan meningkatkan sikap positif terhadap pencarian bantuan psikologis. Edukasi tentang self-love menjadi salah satu pendekatan preventif yang efektif dalam konteks ini.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, respon yang diberikan oleh peserta yaitu siswa/i SMK Telkom Lampung menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang tinggi. Hal ini terlihat sejak awal sesi saat siswa dengan penuh semangat mengikuti pre-test, aktif menyimak pemaparan materi, serta menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi dan role-play. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa ini adalah kali pertama mereka mendapat edukasi secara langsung tentang konsep self-love yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Mereka merasa bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami karena dikaitkan dengan pengalaman pribadi dan fenomena sosial yang sering mereka hadapi, seperti tekanan dari media sosial, body shaming, dan perasaan rendah diri saat mengalami kegagalan.

Beberapa peserta bahkan secara terbuka membagikan pengalaman pribadi terkait tekanan emosional yang mereka alami, termasuk hubungan dengan keluarga dan lingkungan pertemanan. Salah satu siswi menyampaikan bahwa ia kerap merasa tidak cukup baik di mata keluarganya dan merasa tertekan atas harapan yang dibebankan kepadanya. Dalam forum diskusi, ia menyampaikan perasaan tersebut dengan penuh emosi, dan mendapatkan dukungan dari peserta lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukatif seperti ini dapat menjadi ruang aman (*safe space*) yang jarang mereka dapatkan dalam keseharian. Sementara itu, seorang siswa juga bertanya bagaimana cara mempertahankan self-love ketika berada dalam

lingkungan pertemanan yang toxic, yang menjadi indikasi adanya kesadaran kritis dan keinginan untuk mencari solusi.

Pihak sekolah sebagai mitra kegiatan juga memberikan respon yang positif dan apresiatif terhadap program pengabdian ini. Guru Bimbingan Konseling (BK) menyatakan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan oleh tim pelaksana terasa "menyegarkan" dan berbeda dari pendekatan formal yang biasa mereka lakukan. Pihak sekolah juga mengakui bahwa kegiatan ini mampu mengisi celah kebutuhan siswa dalam aspek penguatan psikologis dan emosional yang selama ini belum tersentuh secara maksimal dalam kegiatan pembelajaran. Mereka mengusulkan agar program seperti ini dapat dilakukan secara berkala dan menjadi bagian dari program sekolah yang berkelanjutan.

Respon positif dari peserta dan mitra sekolah memperkuat temuan bahwa intervensi psikoedukatif berbasis nilai self-love dapat meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus menjadi sarana preventif terhadap gangguan psikologis pada remaja. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi yang dikemas secara dialogis dan partisipatif mampu menjangkau aspek kognitif, afektif, dan sosial peserta, serta menciptakan efek terapeutik dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, program pengabdian ini tidak hanya berfungsi sebagai penyuluhan satu arah, tetapi juga sebagai wahana pemberdayaan psikologis remaja dalam mengenali, menerima, dan merawat dirinya sendiri secara sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta kondisi psikologis siswa. Edukasi ini mampu membekali siswa dengan pemahaman yang utuh mengenai pentingnya mencintai diri sendiri, menghargai potensi diri, serta mengelola emosi dan tekanan sosial. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor baik pada aspek pengetahuan maupun kesehatan mental. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang dikemas secara interaktif dan partisipatif dapat menjadi intervensi awal yang efektif dalam membangun kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing, 11-13.

Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan masyarakat desa Pelangkian melalui edukasi dan literasi keuangan pasar modal menuju masyarakat cerdas berinvestasi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia, 3(1), 291-298.

Fitriani, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 3(2), 404-409

Genre Jateng. (2024). Memahami Self-Love: Cinta Terhadap Diri Sendiri.

Iskandar, M., Rahayu, I., Diyana, N., Jannah, F. I., Asih, W. D. M., Saputra, D. B., & Andini, S. (2023, September). Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja di Era VUCA. In Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences (Vol. 2, pp. 32-37).

Kuway, T. T. (2023). Upaya Penerapan Self-Love untuk Membangun Karakter Positif pada Remaja di Era Revolusi Society 5.0. Jurnal Mandira Cendikia, 7(2), 193–200.

Prihapsari, B. N., & Nisa, D. A. (2024). Identitas Visual Dalam Perancangan Kampanye Sosial Edukasi Self-Love “Mari Cintai Diri Sendiri, Karena Diriku Prioritasku”. Jurnal Nawala Visual, 6(1), 84-92.

Prihapsari, B. N., & Nisa, D. A. (2024). Identitas Visual dalam Perancangan Kampanye Sosial Edukasi Self-Love “Mari Cintai Diri Sendiri, Karena Diriku Prioritasku”. Jurnal Nawala Visual , 6(1), 84–92.

Resty, R. (2024). Membangun Self-Love pada Remaja melalui Psikoedukasi. Jurnal PengabdianMu, 5(1), 45–52..

Siloam Hospitals. (2025). Mengenal Self-Love, Cara Mencintai Diri agar Lebih Bahagia.

TIMES Indonesia. (2024). Self-Love, Mencintai Diri untuk Kesehatan Mental.