

IMPLEMENTASI SELF LOVE PADA REMAJA

Devina Widi Astuti¹, Faqih Purnomosidi²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

email : devinawidi22@gmail.com, faqihpsychoum26@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa dimana membutuhkan asupan ilmu yang banyak, guna mengatasi masalah yang bergejolak difase tersebut. Mengingat fase remaja adalah fase peralihan dari anak menuju dewasa yang banyak mengalami perubahan dari aspek fisik, psikis dan psikososial. Dari fase inilah banyak gunda gulana tercipta, kecemasan muncul, dan permasalahan timbul. Salah satu yang membuat mereka anak remaja kurang mampu atau bingung dalam mengatasi masalahnya adalah kurang self love atau penanaman cinta pada diri mereka. Self love adalah sebuah bentuk perbuatan yang bertujuan untuk mencintai diri, menghormati diri, menyanyangi diri dan menghargai diri, sehingga jika penerapam self love ini mampu tercipta maka akan mampu memberikan dampak positif pada kesehatan mentalnya. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah remaja yang merupakan siswa kelas XI MIPA 4 di SMA Negeri 1 Polokarto dan jama'ah remaja kajian dimasjid Nurul Huda Karangasem Surakarta.. Hasil dari pengabdian ini adalah memberikan sosialisasi terkait pentingnya penerapan atau implementasi self love dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan. Kesimpulan dari hasil pengabdian ini adalah bahwasanya informan atau subjek pada dasarnya masih minim dan kurang dalam penerapan self love sehari-hari karena perasaan muncul cemas dan stress serta bingung lebih mendominasi. Narasumber memberikan cara atau metode dalam penerapan self love seperti bersyukur, berfikir positif, menghargai capaian yang sudah dilalui.

Kata kunci : Self Love Dan Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a time when it requires a lot of knowledge, in order to overcome the turbulent problems in that phase. Given that the adolescent phase is a transitional phase from children to adults who experience many changes from physical, psychological and psychosocial aspects. It is from this phase that many gourds are created, anxieties arise, and problems arise. One of the things that makes them teenagers less capable or confused in overcoming the problem is lack of self-love or planting love in themselves. Self love is a form of action that aims to love themselves, respect themselves, love themselves and respect themselves, so that if the application of self love is able to be created, it will be able to have a positive impact on their mental health. The method in this devotion is lectures and discussions. The informant or subject in this service is a teenager who is a grade XI MIPA 4 student at SMA Negeri 1 Polokarto and a teenage study congregation at the Nurul Huda Karangasem mosque Surakarta. The result of this dedication is to provide socialization related to the importance of implementing or implementing self-love in everyday life which aims to overcome anxiety. The conclusion from the results of this service is that informants or subjects are basically still minimal and lacking in the application of daily self-love because feelings of anxiety and stress and confusion dominate. The resource person provides ways or methods in the application of self-love such as being grateful, thinking positively, appreciating the achievements that have been passed.

Keywords: Self Love And Teen

PENDAHULUAN

Dalam proses pencarian jati diri, remaja mulai menunjukkan eksistensi diri mereka untuk mendapatkan pengakuan dan keberadaannya terutama dalam pergaulannya. Tidak sedikit remaja yang timbul pergolakan dalam hatinya sehingga mereka sering timbul pertentangan dan pembrontakan. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional (Masqood, 1998). Setiap tahap usia remaja mempunyai tugas perkembangan yang harus dilalui sesuai dengan tahapannya masing-masing. Apabila seseorang gagal dan terlewat melaksanakan tugas perkembangan tersebut pada usia sebenarnya, perkembangan pada tahap selanjutnya akan mengalami permasalahan. Pada usia ini, remaja mencoba mencari penyesuaian diri dengan kelompok sebayanya. dia mulai mengamati dan memperhatikan pendapat orang lain, selain menginginkan kebebasan dan keyakinan diri (Diananda, 2018)

Sobur (2003) menjelaskan masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Salah satu bentuk permasalahan pergaulan diantara remaja yaitu memaksakan diri untuk mengikuti pola hidup dari kelompoknya sehingga remaja seringkali tidak bisa menjadi diri sendiri secara utuh, hal inilah yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan atau *insecure* pada diri remaja. *Insecure* dapat dilihat dari kondisi psikis dimana seseorang merasa tidak nyaman, dan menganggap dunia sebagai hutan yang menggancam, berbahaya dan hal ini menimbulkan rasa cemas, tidak bahagia, tidak percaya diri dan merasa di tolak.

Selain itu para remaja berada pada tahapan transisi dari kehidupan anak-anak menjadi dewasa. Transisi tersebut sering kali disertai dengan adanya keinginan untuk bebas mengembangkan identitas diri sendiri (Yuliasari, 2020). Salah satu polemik remaja menurut White pada tahun 2001 (dalam Papalia & Martorell, 2014) remaja lebih rentan dengan efek negatif pada fungsi belajar dan ingatan akibat alkohol dari pada orang dewasa. Perasaan cemas berlebih yang dialami individu itu sendiri bisa mengakibatkan gangguan mental (*mental illness*) dan akhirnya dapat berdampak kefatalan serius. Salah satu dampak yang didapat dari Kesehatan atau gangguan mental adalah kurangnya rasa percaya diri yang ada dalam diri individu tersebut sehingga membuat individu tidak yakin terhadap apa yang dilakukan. Pemahaman yang sekarang ini masih kurang atau minim menanggapi hal

semacam ini tentunya akan berdampak terhadap fisik atau jiwa individu tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan insecure tinggi atau berlebihan sangat berpotensi buruk pada nasib individu apabila tidak ditanggulangi dan ditindaklanjuti secara cepat dan tepat.

Khoshaba (2012) mengemukakan *Self Love* adalah kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat kita mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologis. Contohnya adalah saat kita sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihan kita, fokus terhadap tujuan hidup yang kamu miliki, lalu hidup secara puas dengan usaha yang telah kamu lakukan. Orang yang tidak memiliki *Self Love* cenderung akan menghukum dirinya sendiri secara terus-menerus dengan komentar negatif hingga menggerus harga diri dan membuatnya sulit untuk berkembang setiap harinya

Menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), *self-love* merupakan sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup. Individu yang telah menerapkan *self-love* akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlemeier, 2021). Dari fenomena-fenomena yang ada di masyarakat, maka terasa perlu sekali penerapan *self love* diberikan dengan tujuan dapat membantu para remaja lebih mengenal dirinya, menyayangi dirinya, percaya diri, dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko.

Kegiatan pengabdian pertama penulis lakukan di Masjid Nurul Huda Karangasem Surakarta. Fenomea yang muncul pada anak remaja yang kajian ini adalah masih kurangnya pemahaman dalam pengertian atau tema *self love* beserta cara implementasinya. Kegiatan pengabdian ini, penulis menemukan fenomena *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Polokarto terdapat beberapa siswa merasa *insecure* dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Dengan melakukan ceramah dan diskusi kepada beberapa siswa yang mengalami *insecure*, mereka mengungkapkan hal-hal ketidaknyamanannya seperti halnya fisik, kepintaran seseorang, ketidakmampuan mengikuti gaya hidup lingkaran pertemanan sehingga menimbulkan ketidakpercayaan diri. Berdasarkan fenomea di atas, penulis tertarik mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Polokarto dengan

memberikan materi mengenai *self love* yang disesuaikan dengan kondisi di lokasi dan sasaran kegiatan.



Gambar 1. Poster Pertama



Gambar 2. Poster Kedua



Gambar 3. Mengisi Materi

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

1. Tahap perkenalan yang dilalui dengan proses fun game terhadap peserta yang dilakukan oleh moderator.
2. Tahap yang kedua adalah tahap penyampaian inti dari tema pengabdian yaitu *self love* yang mana dalam inti ini terdapat isi yang meliputi pengertian penjelasan *self love*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self love* serta cara pengelolaan *self love*.
3. Tahap yang ketiga adalah tahap diskusi yang mana dalam tahap ini terdapat diskusi antara narasumber dan audiens dalam membahas tema inti *self love*.

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Dari hasil pengabdian yang dilakukan oleh narasumber melalui ceramah dan dilanjutkan diskusi dapat ditemukan hasil bahwa remaja dalam hal ini adalah remaja lebih banyak menyerap edukasi atau pengetahuan *self love* yang kurang dalam dirinya salah satunya adalah kecemasan. Seringnya membanding-mbandingkan dirinya dengan orang lain yang dilakukan oleh remaja membuat remaja membuat penerimaan dirinya semakin memburuk, ditambah kurangnya edukasi mengenai cara menumbuhkan *self love* yang baik membuat *self love* semakin kurang mendukung dalam kehidupannya. Dari stimulus yang didapatkan remaja

membuat individu tersebut kurang menyayangi dirinya sendiri dan kurang memiliki hubungan yang bagus dengan sesama.

Kegiatan pengabdian masyarakat program studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta ini berlangsung selama 2 kali yaitu pada tanggal 22 November 2022 dan pada tanggal 17 April 2023. Semua peserta mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan antusias karena diharapkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan terjalin hubungan kerjasama yang harmonis. Pada saat sesi psikoedukasi berlangsung terlihat remaja tertarik dengan pembahasan tentang *self-love* yang diberikan. Dalam sesi diskusi ada beberapa remaja menanyakan cara mengaplikasi *self-love* dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator menjawab dengan menerapkan sesuatu yang positif misalnya, melakukan aktivitas yang bermanfaat dengan melakukan meditasi atau menyemangati diri sendiri.

Pemahaman remaja atas pemaparan materi yang disampaikan terlihat pada hasil permainan game via kahoot.id yang memperlihatkan keinginan remaja untuk terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan dan remaja menjawab sudah melaksanakan *self-love* dalam kehidupan mereka. *Self-love* diperlukan dalam kehidupan remaja dan diketahui beberapa remaja merasakan bahwa *self-love* merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan mereka. Beberapa pernyataan remaja mengenai *self-love* adalah "dengan *self love* saya bisa mengatasi insecure pada diri sendiri". Dengan demikian remaja yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sosok yang lebih mencintai diri sendiri yang ditandai dengan adanya perilaku menghargai diri, kepercayaan diri yang baik dan keinginan untuk dapat memilih pertemanan. Dari hasil diskusi ketika ceramah berlangsung beberapa remaja mengatakan bahwasanya insecure adalah sumber utama yang membuatnya tidak bisa menerima dirinya sehingga membuat *self love* mereka kurang berjalan optimal.

KESIMPULAN

Dari pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki kekurangan dalam meningkatkan *self love* mereka karena kurangnya informasi dan kurangnya rasa ingin tau yang kuat terhadap pengelolaan *self love*, remaja masih merasa bingung dalam penerapan *self love* yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari, serta remaja lebih banyak mendapatkan sumber atau sebuah fenomena yang memperkuat munculnya insecurity yang ada di sekelilingnya.

Kelebihan dari pengabdian ini adalah dikemas dalam bentuk kajian semi non formal mampu mengundang para remaja untuk hadir dengan niat dan tujuan mendapatkan sumber informasi dalam penerapan self love sehingga remaja mampu mengatasi insecurity pada dirinya.

Kekurangan dalam pengabdian ini adalah durasi waktu yang minim dirasa belum cukup untuk menyelesaikan diskusi yang terkait cara penerapan self love yang lebih dalam kemungkinan-kemungkinan yang dialami oleh remaja terkait minimnya edukasi dalam hal penerapan *self love* di berbagai kalangan dan tempat edukasi memungkinkan akan didapatinya kasus-kasus yang lebih besar dalam hal insecurity yang dialami

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yaitu Takmir Masjid Nurul Huda Karangasem Surakarta dan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Polokarto yang bersedia mengikuti kegiatan ini. Semoga akan ada tema-tema menarik lain dalam mengatasi kasus-kasus remaja dari sudut pandang permasalahan psikologi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda A. *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. Dalam Jurnal ISTIGHNA, Vol. 1, No 1, Januari 2018 P-ISSN 1979-2824
- Khoshaba, D. (2012, March 27). A seven step prescription for self-love. Diambil pada Mei 05,2023, dari *Psychology today* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000266>
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development 13th Edition*. Penn Plaza, New York: Mc Graw Hill Education.
- Ruqayyah Waris Masqood, *Mengantar Remaja Ke Syurga*, (Bandung, Penerbit Mizan, 1998), h. 43.
- Yuliasari, H. (2020). *Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja*. Jurnal Psikologi Insight.