

## **PSIKOEDUKASI *SELF LOVE* DAN *SELF COMPASSION* PADA REMAJA DI MTS TAWANG REJOSARI KOTA SEMARANG**

**Risky Amelia\*<sup>1</sup>; Juliana Nur Amelia Putri<sup>2</sup>; Melly Hidayah<sup>3</sup>; Silviana Hifnatul Istifhana<sup>4</sup>; Puspita Rimba Pertiwi<sup>5</sup>, Dewi Khurun Aini<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

[2207016004@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016004@student.walisongo.ac.id)<sup>1</sup>, [2207016012@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016012@student.walisongo.ac.id)<sup>2</sup>,  
[2207016025@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016025@student.walisongo.ac.id)<sup>3</sup>, [2207016026@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016026@student.walisongo.ac.id)<sup>4</sup>,  
[2207016032@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016032@student.walisongo.ac.id)<sup>5</sup>, [dewi\\_khurun@walisongo.ac.id](mailto:dewi_khurun@walisongo.ac.id)<sup>6</sup>

Received: 02-12- 2024

Revised: 15-12-2024

Approved: 22-12-2024

### **ABSTRAK**

*Self love dan self compassion tentunya sangat penting yang menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan. Self love ini memiliki peran penting karena mampu membawa kebahagiaan dalam diri, meningkatkan kepercayaan diri, hingga bisa menciptakan suasana yang lebih positif di sekitarnya, sedangkan self compassion adalah suatu keadaan yang menerima dirinya sendiri. Kedua hal ini saling berhubungan untuk membuat individu mencintai dan menghargai dirinya sendiri. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk memberikan psikoedukasi self love dan self compassion pada remaja di MTs Tawang Rejosari Kota Semarang. Metode yang digunakan yaitu dengan pendekatan Community Based Research (CBR) dengan subjek yang mengikuti kegiatan berjumlah 25 siswa/i yang diperoleh dari kelas VII, VII, dan IX di MTs Tawang Rejosari. Hasil dari pengabdian psikoedukasi ini yaitu adanya peningkatan pemahaman self love dan self compassion siswa/i MTs Tawang Rejosari.*

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Mencintai diri sendiri, menghargai diri sendiri, siswa

### **PENDAHULUAN**

Pada masa remaja, adalah masa dimana individu mencari jati diri mereka karena rasa ingin tahu yang besar dan munculnya berbagai masalah, seperti percintaan, kesehatan mental, masalah ekonomi, lingkungan sosial atau pertemanan, keluarga, dan kepercayaan diri. Dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi pada masa remaja tersebut, para remaja ini diharapkan dapat menerapkan *Self love*. *Self love* sendiri berasal dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri, dan *love* yang berarti cinta. *Self love* dapat diartikan sebagai cinta pada diri sendiri (Azwardi, 2018). *Self love* memiliki arti mencintai diri sendiri atau menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya (Khumairoh et al., 2024). *Self love* ini memiliki peran penting karena mampu membawa kebahagiaan dalam diri, meningkatkan kepercayaan diri, hingga bisa menciptakan suasana yang lebih positif di sekitarnya (N. M. Fitri & Fajarini, 2023) *Self love* berhubungan dengan cara seseorang dalam merawat diri dan kesehatan mentalnya. Karena menjalin hubungan yang baik dengan diri sendiri sangatlah penting untuk kesejahteraan pribadi dan membangun hubungan yang sehat serta bahagia dengan orang lain. Selain itu, dengan mengaplikasikan cinta diri, masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan *perfeksionisme* dapat berkurang. Penerapan *self love* juga bisa meningkatkan rasa *optimis* dan membantu meredakan stres, terutama saat menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (GoodTherapy., 2019). Seseorang yang sudah memahami dan menerapkan *self love*, maka seseorang tersebut mampu untuk memahami kelebihan serta kekurangannya, serta lebih siap untuk menghadapi dirinya sendiri (Henschke, 2022).

Pada masa remaja tak jarang ditemui para remaja yang kurang dalam mencintai diri sendiri serta mengenal diri mereka sepenuhnya. Rerung (2022) menjelaskan bahwa terjadi 671 kasus bunuh diri dan 5.787 kasus bunuh diri dan

percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh remaja di rentang usia 15-19 tahun, kasus ini berdasarkan data yang telah dicatat oleh Kemenkes RI dan data dari Potensi Desa Badan Pusat Statistik pada tahun 2021. Beberapa kasus tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya rasa peduli terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti; kurangnya waktu untuk merawat diri, mengenal diri, kurangnya kesadaran akan potensi yang dimiliki, kurangnya rasa percaya diri, dan bahkan kurang dalam mengapresiasi pada kemampuan yang dimiliki. Remaja yang kurang percaya diri akan tercermin dari sikap ragu dalam menjalankan tugas, menutup diri, menghindari situasi komunikasi di mana mereka harus berbicara dengan orang lain (E. Fitri et al., 2018).

Di mana dalam masalah seperti ini tentunya individu akan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan yang ada dalam dirinya untuk mendapatkan suatu kepuasan hidup. Hal ini sejalan teori dari Abraham Maslow mengenai kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri di mana jika individu mampu menyeimbangkan kebutuhan tersebut maka dia akan merasakan kepuasan hidup dan lebih mengenal dirinya sendiri. Kepuasan hidup tersebut akan menjadi evaluasi atau penilaian terhadap kehidupan pribadi individu. Yang termasuk hal yang bisa mempengaruhi kepuasan individu yaitu *self compassion*. Menurut Hidayati dalam Susanti, (2019) *Self compassion* adalah keadaan yang memungkinkan seseorang menerima dirinya sendiri, yang berujung pada kedamaian, cinta kasih, kehangatan, dan toleransi. Jika setiap individu memiliki sikap *self compassion* yang baik maka akan menumbuhkan kehidupan yang lebih *positif* dan bahagia, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang sulit sekalipun (Alitani, 2023). Terdapat 3 komponen *self compassion* menurut Neff dalam Aulia & Rahayu (2022) yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Qolbiyyah et al., 2024) terkait pemberian psikoedukasi *self love* pada remaja di desa Jombok, menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi *self love* pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja akan pentingnya *self love*, sehingga dapat mendukung pentingnya program dikalangan remaja dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mursalim & Eryandra (2024), yang mengungkapkan bahwa hasil dari pelaksanaan kegiatan psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para remaja terhadap rasa cinta pada diri sendiri (*self love*) di SMPN 2 Lemahabang. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Virgita (2024) dalam jurnal yang berjudul “Penerapan Self Love Dalam Diri Guna Mengurangi Tingkat Depresi Pada Remaja” hasil penelitiannya menyatakan bahwa *self love* sangat berpengaruh terhadap menurunnya tingkat gangguan kesehatan mental, selain itu, *self love* bisa meningkatkan kepercayaan diri seseorang, mendapatkan kepuasan hidup yang diinginkan, kesehatan tubuh lebih terjaga, mengurangi risiko gangguan mental lainnya, menciptakan rasa kebahagiaan yang sesungguhnya, memiliki hubungan yang lebih baik terhadap sesama makhluk sosial, memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan tingkat produktivitas yang lebih tinggi. Kemudian penelitian dengan topik berbeda yakni mengenai *self compassion* yang dilakukan oleh Yanuar (2021), dengan judul “self compassion bagi sandwich generation: program psikoedukasi melalui media sosial instagram” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi pada generasi sandwich dinilai efektif dan bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya *self compassion* juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental yang *positif*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ini bertujuan memberikan psikoedukasi terkait pentingnya *self love* dan *self compassion* pada siswa/i yang bersekolah di Mts Tawang Rejosari. Seperti yang kita ketahui bahwa masa remaja merupakan masa mencari jati diri, dimana banyak tantangan yang dihadapi remaja seperti masalah keluarga, merasa *insecure* membandingkan bandingkan dengan orang lain, hingga masalah percintaan, dan lain sebagainya. Ketika ini tidak dibarengi dengan bimbingan yang memadai maka remaja bisa saja mengambil keputusan mengarah *negatif* sebagai solusi yang diambil. *Self love* dan *self compassion* memainkan peran penting dalam mendorong remaja untuk menerima diri mereka apa adanya, menghargai kelebihan dan kelemahan, serta menjaga kesehatan mental mereka dengan baik. penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini berfokus pada peningkatan pengetahuan remaja akan pentingnya *self love* dan *self compassion* melalui program psikoedukasi. Sampel pada penelitian ini juga berbeda, penelitian ini dilakukan pada siswa/i MTS Tawang Rejosari yang sebelumnya belum pernah diteliti. Psikoedukasi pada penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa/i mengenai pentingnya penerapan *self love* dan *self compassion* dalam kehidupan mereka.

#### **METODE KEGIATAN**

Tim melakukan metode psikoedukasi tentang *self love* dan *self compassion* sebagai media pembelajaran untuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa/i di MTS Tawang Rejosari. Pada pelaksanaannya tim pengabdian menggunakan alat sederhana seperti, *Handphone*, laptop, proyektor, dan *sound*. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan *Community Based Research* (CBR). Pendekatan *Community Based Research* (CBR) merupakan pendekatan yang menempatkan komunitas sebagai subjek yang berpartisipasi aktif dalam semua tahap pengabdian yang dilakukan. Tujuan dari penggunaan metode *Community Based Research* (CBR) ini adalah untuk memberikan dampak yang *positif* kepada masyarakat serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat sesuai dengan hasil analisis kebutuhan pada komunitas. Dengan metode ini peneliti melakukan kolaborasi erat antara peneliti akademik dan anggota komunitas dan metode ini melibatkan serangkaian langkah yang menempatkan komunitas sebagai subjek dan mitra penelitian.

Bentuk kegiatan dalam pengabdian untuk remaja di MTs Tawang Rejosari dibagi menjadi beberapa tahapan:

1. Persiapan
2. Kegiatan inti
3. Tahapan penutup

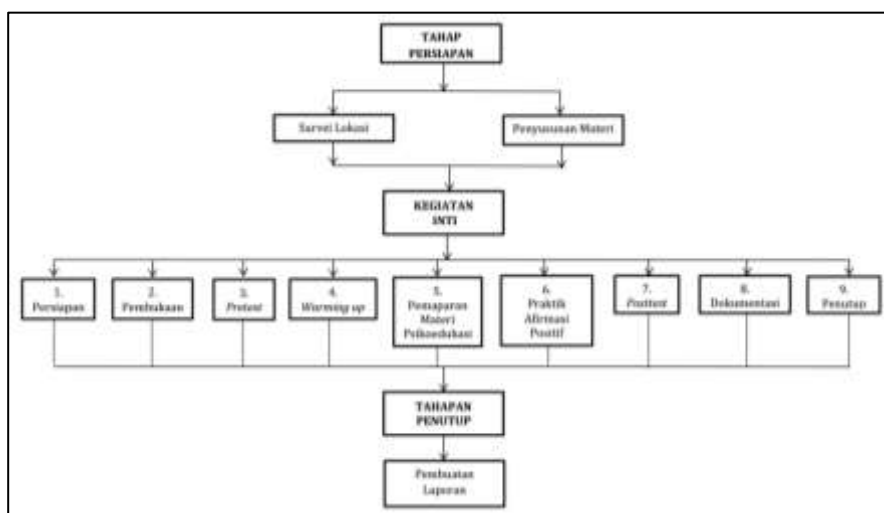
Tahapan pelaksanaan pengabdian ini digambarkan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel. 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

No	Waktu	Kegiatan
1.	23 Oktober 2024	Survei Lokasi
2.	31 Oktober 2024	Penyusunan materi

No	Waktu	Kegiatan
3.	2 November 2024	Pelaksanaan kegiatan mencakup : 1. Persiapan 2. Pembukaan 3. <i>Pretest</i> 4. <i>Warming up</i> 5. Pemaparan materi psikoedukasi 6. Sesi praktik <i>self love</i> dan <i>self compassion</i> 7. <i>Posttest</i> 8. Dokumentasi 9. Penutupan
4.	10 November - 05 Desember 2024	Membuat laporan

Kegiatan pengabdian ini dengan mengangkat tema “Psikoedukasi *Self Love* dan *Self Compassion*” Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 2 November 2024 berlangsung selama kurang lebih 2 jam yang dimulai dari jam 09.00 - 11.00 WIB yang bertempat di ruangan kelas MTs Tawang Rejosari. Subjek berjumlah 25 siswa yang diperoleh dari kelas VII, VII, dan IX MTs Tawang Rejosari. Psikoedukasi dimulai dengan pemberian materi terkait dengan *self love* dan *self compassion*. Metode yang digunakan pada psikoedukasi ini adalah ceramah dengan penampilan PPT. Ditambah dengan adanya sesi praktik *afirmasi positif* ke diri sendiri, untuk menguatkan pemahaman mengenai *self love* dan *self compassion*, serta siswa/i bisa mempraktekannya secara langsung. Adapun materi yang disampaikan itu ada 2 yaitu materi terkait *self love* dan *self compassion*. Di mana materi *self love* dan *self compassion* ini meliputi definisi *self love* dan *self compassion*, pentingnya *self love* dan *self compassion*, manfaat dan langkah-langkah melakukan *self love* dan *self compassion*.



Gambar.2 Alur Kegiatan Pengabdian

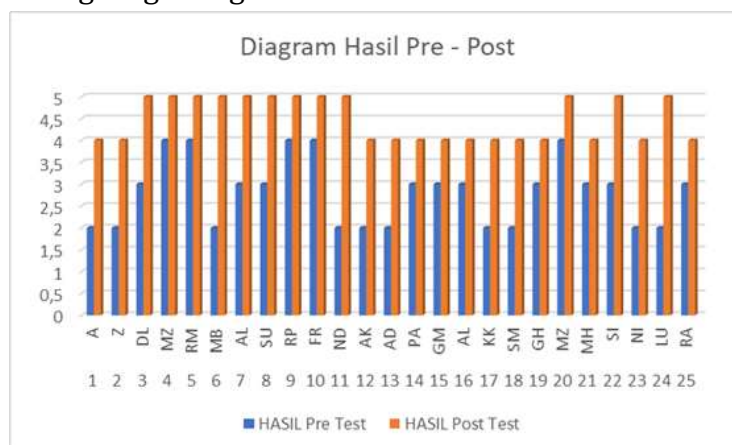
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kerjasama pengabdian dengan mitra yaitu pendidik di MTs Tawangrejo Sari yang mana salah satu sekolah berbasis agama islam di Kota Semarang. Peserta yang menjadi sasaran adalah seluruh siswa/i kelas VII, VII dan IX dengan waktu dan tempat pelaksanaan yang sama. Adapun hasil dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :



**Gambar.2 Pelaksanaan Pengabdian Psikoedukasi**

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu siswa/i mengetahui, mamahami, dan menyadari tentang pentingnya *self love* dan *self compassion*, manfaat *self love* dan *self compassion*, dan cara menumbuhkan *self love* dan *self compassion*. Berdasarkan hasil evaluasi dari *pre test* dan *post test* yang di bagikan, diperoleh tingkat pemahaman siswa/i terhadap materi yang diberikan selama kegiatan berlangsung sebagai berikut :



**Gambar 3. Hasil Pretest dan Posttest**

Berdasarkan hasil psikoedukasi yang telah dilakukan dilihat dari hasil pre post. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman *self love* dan *self compassion* pada siswa/i MTs Tawang Rejosari.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Christanti (2023) dimana Kegiatan pengabdian kepada Komunitas Remaja Katolik Timotius berupa psikoedukasi tentang menghargai diri sendiri telah dilaksanakan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan rerata kuis menghargai diri sendiri lebih tinggi ( $M=4,22$ ) dibandingkan sebelum kegiatan ( $M=3,22$ ).

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan ini, pemberian psikoedukasi tentang menghargai diri sendiri pada para remaja dalam komunitas ReKat Timotius dinilai efektif karena dapat membantu peserta dalam mencari kelebihan dan kekurangannya, membagikan siapa dirinya kepada peserta lain, dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri.

Kegiatan psikoedukasi ini juga menekankan pentingnya *self love* sebagai komponen penting dalam pengembangan identitas remaja. Memperkuat konsep *self love* dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, mengurangi stres, dan menumbuhkan sikap positif. Kegiatan psikoedukasi ini mendukung teori yang menyatakan bahwa *self love* merupakan pondasi penting untuk kesehatan mental dan emosional yang kuat. Dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang *self love*, remaja dapat mengatasi tantangan sehari-hari dengan lebih baik dan mengembangkan kepercayaan diri yang kuat dan bisa lebih menghargai atau *self compassion*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *self love* merupakan sifat psikologis yang berbeda yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal, dan motivasi untuk berprestasi (Basaria et al., 2022).

## KESIMPULAN

Psikoedukasi *self love* dan *self compassion* pada remaja di MTs Tawangrejo Sari mampu meningkatkan pengetahuan dan memberikan pemahaman siswa/i MTs Tawang Rejosari mengenai *self love* dan *self compassion*. menjadi paham dan mampu mempraktikkan untuk mencintai dan menghargai dirinya sendiri. Pemberian *self love* dan *self compassion* bisa dikenalkan lebih awal karena *self love* dan *self compassion* bisa menjadi pedoman dalam menjalankan kehidupan selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 4, 21–25.
- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- Azwardi. (2018). *Kamus saku Aceh-Indonesia-Inggris / Azwardi, S.Pd., M.Hum.* JKPNPNA Banda Aceh: Bina Karya Akademika.
- 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>
- Christanti, D., & Tedjawidjaja, D. (2023). "I LOVE MY SELF": PSIKOEDUKASI MENGHARGAI DIRI SENDIRI PADA KOMUNITAS REMAJA KATOLIK TIMOTIUS. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 7(2), 71–81. <https://doi.org/10.32524/jamc.v7i2.861>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>

- Fitri, N. M., & Fajarini, S. D. (2023). ANALISIS SEMIOTIKA LAGU “TOMORROW” BTS SEBAGAI REPRESENTASI SELF LOVE. *JURNAL MADIA*, 4(1), 76–91.
- GoodTherapy. (2019). *Therapy for Self Love, Therapist for Self Love Issues*. GoodTherapy. <https://www.goodtherapy.org/learn-abouttherapy/issues/self-love>
- Henschke, E. (2022). *Reconsidering self-love: Development of a model and a questionnaire for measuring a controversial construct*.
- 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*, 3(1), 215–221.
- Mursalim, A. H., & Eryandra, A. (2024). Membangun Self Love pada Remaja melalui Psikoedukasi. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(5), 778–785. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i5.6532>
- Qolbiyyah, S., Rahmah, R., Sholikhah, N. M., Ludviyah, I. P., Ratih, D, M. S., Sari, V. N., W, T. A., Widiyanto, L. W., & Romel, M. (2024). Psikoedukasi Self-Love pada Remaja Desa Jombok untuk Membentuk Diri yang Positif. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Rerung, A. E., Sekke Sewanglangi, R., & Alang Patanduk, S. (2022). Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. *Masokan: Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 105–115. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>
- Susanti, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja. *Αγαη*, 8(5), 55.
- Virgita, S. A., Lestari, E. A., Suratri, S., Awwaliyyah, C., & Putri, N. (2024). PENERAPAN SELF-LOVE DALAM DIRI GUNA MENGURANGI TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1b), 451–453.
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisukmo, C. R. P. (2021). Self-Compassion Bagi Sandwich Geaneration: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3), 517–525. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>