

e-ISSN3025-8030 : p-ISSN3025-6267



Vol. 2, No. 1b, Juli Tahun 2024

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

AMPOEN

Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat



Diterbitkan oleh:

Universitas Serambi Mekkah - Banda Aceh

**Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian
Orientasi Masyarakat**

JURNAL AMPOEN

Vol. 2, No. 1b, Juli Tahun 2024

Halaman: 451-453

PENERAPAN SELF-LOVE DALAM DIRI GUNA MENGURANGI TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA

**Salsabila Ainaya Virgita, Eka Ayu Lestari, Sandra Suratni, Cholilatul Awwaliyyah,
Nisrina Putri**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan
Sosial, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta**

Artikel di Jurnal AMPOEN

Tersedia di : <https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/ampoen>

DOI : <https://doi.org/10.32672/ampoen.v2i1b.2035>

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini

APA : Virgita, S. A., Lestari, E. A., Suratni, 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. <https://doi.org/10.32672/ampoen.v2i1b.2035>

Lainnya Kunjungi : <https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/ampoen>

Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (**Jurnal AMPOEN**):
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat dengan Visi “*Berdaya melalui Abdi, Merdeka dalam
Publikasi*” sebagai platform bagi para pengabdian, peneliti, praktisi, dan akademisi untuk berbagi
pengetahuan, pengalaman, dan hasil layanan yang berkontribusi terhadap pengembangan
masyarakat di Indonesia. Berisi hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan
masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, ekonomi, agama,
teknik, teknologi, pertanian, sosial humaniora, komputer, kesehatan dan lain sebagainya.

Semua artikel yang diterbitkan dalam jurnal ini dilindungi oleh hak cipta dan dilisensikan di
bawah Lisensi Creative Commons 4.0 International License (**CC-BY-SA**) atau lisensi yang setara
sebagai lisensi optimal untuk publikasi, distribusi, penggunaan, dan penggunaan ulang karya
ilmiah.





PENERAPAN SELF- LOVE DALAM DIRI GUNA MENGURANGI TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA

**Salsabila Ainaya Virgita¹,
Eka Ayu Lestari², Sandra
Suratri³, Cholilatul
Awwaliyyah⁴, Nisrina Putri⁵**

1,2,3,4,5)

Program Studi Bimbingan dan
Konseling, Fakultas Ilmu
Pendidikan dan Pengetahuan
Sosial, Universitas Indraprasta PGRI,
Jakarta

***Korespondensi:**

Email :

salsabilaainayavirgita@gmail.com

Riwayat Artikel

Penyerahan : 15/07/2024

Diterima : 16/07/2024

Diterbitkan : 17/07/2024

Abstrak

Perkembangan anak pada usia 'aqil baligh atau remaja yang merupakan periode sensitif dan memiliki pengaruh yang besar terhadap psikologis anak. Sekolah memiliki peran edukasi terutama dalam hal psikologis anak, dengan emosi yang masih belum dapat terkontrol, serta memiliki rasa penasaran yang tinggi. Maka Seorang Remaja Perlu melakukan meditasi ialah cara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Meditasi bisa dilakukan dengan cara remaja melakukan self-love dan menerapkan perilaku self-love didalam kehidupan sehari-hari nya. bahwa meditasi dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi dan kinerja, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Self love atau mencintai diri sendiri adalah konsep yang tengah banyak dibicarakan dan dikampanyekan. Menerapkan self love bisa membantu menjaga kesehatan mental dan menurunkan risiko gangguan pada kondisi psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu untuk menggali informasi-informasi didalam-dalam nya mengenai self-love.

Kata Kunci: Self-Love, Depresi, Remaja

Abstract

The development of children at the age of 'aqil baligh or adolescence is a sensitive period and has a big influence on children's psychology. Schools have an educational role, especially in children's psychology, with emotions that still cannot be controlled, and has a high sense of curiosity. So a teenager needs to do meditation, which is an effective way to improve physical and mental well-being. Meditation can be done by teenagers doing self-love and implementing self-love behavior in their daily lives. that meditation can help reduce stress, anxiety and depression, improve sleep quality, improve concentration and performance, and increase overall happiness and life satisfaction. Self love or loving yourself is a concept that is being widely discussed and campaigned for. Applying self-love can help maintain mental health and reduce the risk of psychological disorders. This research uses a descriptive qualitative method, namely to explore as much information as possible regarding self-love.

Keywords: Self-Love, Depression, Teenagers



PENDAHULUAN

Self-love adalah sebuah perilaku positif berupa menerima dan menghormati diri sendiri. Self-love sangat berkaitan dengan kesehatan mental karena dilakukan dengan melihat, memikirkan, serta memperlakukan diri sendiri sebaik mungkin. Karena itu, perilaku ini turut mendorong seseorang untuk memiliki pandangan positif sebagai bentuk penerimaan diri. Secara harfiah, self-love artinya mencintai diri sendiri. Lebih tepatnya, self-love adalah perilaku berupa mencintai dan memperlakukan diri sendiri dengan rasa hormat. Perilaku ini juga turut mendorong seseorang untuk merasa bahagia dan bangga dengan hidupnya.

Self-love adalah tindakan yang dapat memengaruhi kesehatan mental karena dilakukan dengan memperhatikan pikiran dan perasaan diri sendiri. Karena itu, penting bagi setiap individu untuk menerapkan perilaku self-love sebaik mungkin. Mencintai diri sendiri atau *self love* berarti kamu memiliki apresiasi, ketertarikan, dan penghargaan positif terhadap diri sendiri. Hal ini juga berkaitan erat dengan *self esteem* (harga diri) dan kasih sayang pada diri sendiri. Ketika kamu memiliki rasa *self love* yang kuat, kamu akan memahami nilai diri dan memperlakukan diri sendiri dengan cara yang penuh kasih. Perlu kamu pahami, *self love* berbeda dengan narsisme. Sikap narsisme lebih kepada mementingkan diri sendiri, bahkan secara berlebihan. Sementara itu *self love* adalah sifat yang positif.

Mencintai diri sendiri berarti memiliki pemahaman yang baik tentang kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Dalam kehidupan, manusia tidak dapat terlepas dari suatu permasalahan. Permasalahan yang dihadapi seringkali membuat individu berada dalam situasi yang tidak menguntungkan, sehingga menyebabkan beberapa problem psikologis. Kondisi stres merupakan salah satu problem psikologis yang khas, yang sering dialami oleh individu. Pada permasalahan yang lebih berat dan/atau traumatik, individu bahkan dapat berada dalam kondisi depresi. Psikologi merupakan ilmu tentang perilaku, dengan pengertian bahwa suatu perilaku muncul atau aktivitas-aktivitas yang dilakukan merupakan manifestasi kehidupan psikis (Saleh, 2018).

Artinya, ketika individu mengalami goncangan psikis, perilaku-perilaku yang muncul merupakan gambaran dari kondisi psikologis yang dialami. Perilaku yang muncul cukup beragam namun tidak jarang perilaku yang muncul cenderung mengarah pada perilaku yang

merugikan diri sendiri, hingga akhirnya dapat berdampak pada orang-orang disekitarnya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Dengan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan datanya berupa wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan kepada responden atau narasumber terkait untuk menggali informasi-informasi lebih mendalam mengenai manfaat Self-love dan cara penerapan Self-love guna mengurangi Tingkat depresi pada remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah di sampaikan di atas bahwa penerapan Self-love didalam kehidupan sehari-hari sangat bermanfaat karena selain dapat mengurangi Tingkat depresi manfaat self-love lainnya ialah untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang, mendapatkan kepuasan hidup yang diinginkan, Kesehatan tubuh lebih terjaga, menurunkan risiko gangguan mental lainnya, memiliki rasa kebahagiaan yang sesungguhnya, memiliki hubungan yang lebih baik terhadap sesama makhluk sosial, memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, produktivitas lebih tinggi. Self love membuat kita bisa menerima dengan baik kelebihan serta kekurangan yang dimiliki.

Menurut Nisa & Sari (2019) penerimaan diri yaitu bagaimana individu bisa mengerti dan menerima karakteristik untuk menjalankan peran dalam hidupnya. Dengan memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri, kita dapat membentuk ciri khas tersendiri tanpa adanya keterpaksaan atau batasan ketergantungan orang lain. Self love juga dapat membantu meningkatkan rasa kepercayaan yang ada di dalam diri untuk selalu tampil dalam kegiatan positif. Selain itu juga mempunyai rasa keinginan untuk dapat meningkatkan kualitas ataupun potensi yang ada di dalam diri. Kesehatan mental pada remaja sering muncul dari orang terdekat atau bahkan dirinya sendiri.

Mempraktikan self love sangat berpengaruh untuk menjaga kesehatan mental pada remaja karena ketika seseorang tidak mempunyai rasa kecintaan terhadap diri sendiri mereka akan

cenderung kepada hal negatif. Ada beberapa faktor penyebab remaja tidak mencintai dirinya sendiri yaitu: kurangnya perhatian kesehatan terhadap jasmani dan rohani, kurangnya waktu untuk mengenal dan merawat diri, kurangnya potensi dan harga diri, ketidaktahuan dalam menghadapi masalah, kurangnya kepercayaan diri, bahkan kurangnya penghargaan atas kemampuan mereka (Khumairoh et al., 2024).

Selain itu seorang remaja yang tidak mempunyai self love akan mudah mengalami kecemasan, seorang remaja memiliki kecemasan dari faktor yang berbeda. Kecemasan merupakan hal yang sangat biasa dimiliki oleh setiap manusia tetapi jika rasa cemas yang timbul memberikan efek yang berlebihan itu akan membahayakan individu tersendiri. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang menilai suatu hal secara subjektif tanpa sasaran tertentu dan menimbulkan gejala seperti was-was akan terjadi suatu yang buruk umumnya terjadi secara beberapa saat (Suryatmaja & Wulandar, 2018).

Sebenarnya setiap individu secara alami memiliki kemampuan untuk dapat mengarahkan perilakunya ketika menghadapi suatu permasalahan. Hanya saja ketika sedang mengalami permasalahan, individu seringkali dikuasai oleh pikiran-pikiran negatif dan emosi, sehingga akhirnya pikiran dan emosi tersebut termanifestasi ke dalam bentuk perilaku (Bartens, 2006; Freud, 2009) 'menyiksa diri' yang merugikan. Pada titik inilah individu seringkali lupa tentang pentingnya mencintai diri sendiri (*self love*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Self-love sangat berpengaruh terhadap menurunnya Tingkat gangguan Kesehatan mental. Self love adalah suatu bentuk apresiasi dan penghargaan terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012). Self love merupakan tindakan yang diperlukan untuk menuju ke arah kesehatan mental pribadi yang tidak dapat disamakan dengan suatu tindakan atau perilaku yang egois, yang hanya mementingkan diri sendiri. Ketika individu sedang berada dalam kondisi mental yang lemah akibat menghadapi permasalahan yang bertubi-tubi, individu perlu berhenti sejenak dengan 'menanggalkan' masalahnya dan mulai memberikan apresiasi

terhadap diri sendiri, serta mulai menanamkan pada pikiran bahwa diri kita berharga (Fromm, 1983). Penting untuk mulai memahami bahwa diri kita terlalu berharga untuk terus tenggelam dalam suatu masalah. Tujuannya adalah untuk menjaga mental agar tetap berada dalam kondisi yang sehat sehingga mampu berperilaku adaptif di dalam lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Verra Aprilia, And S. Yuriadi. "Pentingnya Self Love Dan Self Care Untuk Kesehatan Mental Melalui Meditasi Relaksasi Kepada Penyintas Plato Foundation."
- Astuti, Devina Widi, And Faqih Purnomosidi. "Implementasi Self Love Pada Remaja." *Batara Wisnu: Indonesian Journal Of Community Services* 3.2 (2023): 327-333.
- Khumairoh, Anissa, Et Al. "Self Love Pada Remaja Sma." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora* 3.1 (2024): 215-221
- Kuway, Tirenia Thesalonica. "Upaya Penerapan Self Love Untuk Membangun Karakter Positif Pada Remaja Di Era Revolusi Society 5.0." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandiri Cendikia* 2.7 (2024): 193-204
- Putri, Alya Safira. "Pentingnya Self Love Dalam Kesehatan Mental Seorang Remaja."
- Qalbi, A. Annisa Nurul, Et Al. "Self Love Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure Pada Siswa/I Kelas X Ipa Sma Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar." *Jurnal Kebajikan Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol: 01, No: 01, November 2022
- Rahmania, Nurani. "Implementasi Program Keputrian Dalam Menanamkan Self Love Bagi Perempuan Pada Siswi Kelas Iv, V Dan Vi Mi Miftahul Huda Pandantoyo Kertosono Nganjuk." *Mentari: Journal Of Islamic Primary School* 1.4 (2023): 210-220.
- Rani, Elsa Nadia, Et Al. "Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri." *Science And Education Journal (Sicedu)* 1.2 (2022): 480-486.