

Self Love: Strategi Menjaga Kesehatan Mental Pada Santri Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Aceh Utara

Nur Afni Safarina^{1*}, Chindy Novita Rahmadani², Rahma Dina Lubis³, Nur Zahara⁴, Meutia Muslimah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

*E-mail: nurafni.safarina@unimal.ac.id¹, cindynovita684@gmail.com², rahmadinalbs225@gmail.com³, nurzahara1001@gmail.com⁴, cutputrymuslimah@gmail.com⁵.

Riwayat Artikel

Diterima: 31 Oktober 2024
Direvisi: 08 November 2024
Diterbitkan: 01 Desember 2024

Kata kunci: Kesehatan Mental, Self-Love

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada santr dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur agar dapat mengetahui serta mengenal bagaimana cara menjaga Kesehatan mental serta meningkatkan pemahaman tentang self-love mereka tentang gangguan mental, gejala-gejala psikologis yang dialami jika mengalami Kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah memberikan penyuluhan dalam bentuk ceramah dan memberikan pengetahuan mengenai self-love. Hasil yang diperoleh dari psikoedukasi ini sesuai dengan target yang telah ditentukan tim pengabdian. Psikoedukasi berjalan dengan lancar, para santri antusias dalam mendengar dan juga bertanya, sehingga kegiatan ini berjalan dengan sangat baik.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

1. PENDAHULUAN.

Menurut Fakhriani (2019) 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. Jika kita mempunyai mental yang sehat maka fisik akan ikut terjaga, dengan mencintai diri sendiri tentunya kita akan lebih menghargai diri dengan cara menjaga kesehatan fisik dengan menjaga pola makan, olah raga yang teratur, menjaga dan memperhatikan penampilan (Aryani, 2022).

Suryatmaja & Wulandar (2018) mengatakan seorang remaja yang tidak mempunyai *self-love* akan mudah mengalami kecemasan, seorang remaja memiliki kecemasan dari faktor yang berbeda. 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.

Self-love atau mencintai diri sendiri tengah banyak dibicarakan dan dikampanyekan. *Self-love* merupakan suatu hal penting yang dapat diterapkan dalam diri, terutama pada seorang remaja untuk menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi diri. Dengan *self-love* mengharuskan

kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya (Nisa & Sari, 2019).

Khosaba (2012) mengatakan *self-love* memiliki arti yaitu mencintai diri sendiri, atau suatu kondisi seseorang yang telah mencintai dirinya sendiri secara utuh atau menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya. Mencintai diri sendiri/*self-love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual.

Menurut Ermayani (2015) 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.

Menurut Khumairoh et al., (2024) 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 "menyiksa diri" yang merugikan. Pada titik inilah individu seringkali lupa tentang pentingnya mencintai diri sendiri (*self-love*).

Hafnidar, dkk (2023) mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang paling penting yang ada pada manusia. Oleh karena itu kesadaran pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan, salah satunya dengan cara memberikan edukasi

dalam upaya untuk mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis bagi siswa-siswi supaya menjadi penerus bangsa yang sehat dari segi fisik dan mental.

Safarina, dkk (2022) menyebutkan bahwa maka dari itu diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang lama dan membuatnya merasa aman, membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekankan perasaannya, kemudian membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakan sehingga dapat membantu mencapai kesehatan mental yang optimal.

Coopersmith (1967) mengatakan bahwa dalam kehidupan, terdapat dua tipe manusia yang dapat dibedakan berdasarkan cara mereka mencintai diri sendiri. Pertama, ada individu yang sangat mencintai diri mereka sendiri sehingga mereka memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Kedua, ada individu yang cenderung merasa tidak aman atau kurang, yang sering disebut sebagai perasaan insecure. Menurut Husna (2023) individu yang merasa insecure cenderung memiliki *self-love* yang rendah dan sulit menerima kekurangan diri mereka. Salah satu penyebab rendahnya *self-love* adalah rendahnya harga diri. Individu dengan harga diri rendah sering merasa rendah diri, merasa kalah, dan tidak memiliki kepercayaan diri. Individu yang memiliki *self-love* yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang tinggi. Namun, individu dengan harga diri yang tinggi belum tentu memiliki *self-love* yang tinggi karena *self-love* berarti menerima diri secara menyeluruh, baik kekurangan maupun kelebihan. Sementara itu, sikap harga diri

dianggap sebagai "penilaian pribadi", yaitu perasaan berharga atau penting yang diekspresikan melalui sikap individu terhadap diri sendiri dengan hanya menerima hal-hal yang mereka nilai berharga dari diri mereka sendiri

2. METODE.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur dengan jumlah sampel sebanyak 27 siswa kelas XII yang dilaksanakan dalam satu hari. Adapun metode yang dilakukan tim pengabdian sebelum melakukan penyuluhan adalah survey lokasi, wawancara dengan perangkat sekolah dan diakhiri dengan meminta izin kepada perangkat sekolah untuk melakukan kegiatan Metode dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Aceh Utara, ini dengan memberikan penyuluhan ceramah dan dalam bentuk memberikan pengetahuan mengenai Self-Love: Strategi menjaga Kesehatan mental. Dilanjutkan dengan tanya-jawab untuk memperdalam pemahaman materi yang telah dipaparkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan pada hari jum'at tanggal 04 oktober 2024 di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Aceh Utara. Sebanyak 27 santriwati yang berhadir langsung. Alasan ditetapkannya lokasi ini sebagai tempat pengabdian yaitu mitra memang membutuhkan sosialisasi terkait psikoedukasi di tempat tersebut.



Gambar 1. Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur

Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan observasi dan wawancara dengan pihak dayah, lalu setelah mendapatkan izin dari pihak dayah, para peneliti menentukan jadwal dengan pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan. Setelah mendapatkan jadwal yang sesuai, peneliti mempersiapkan keperluan yang dibutuhkan saat penyuluhan berlangsung.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan dari MC dan dilanjutkan dengan penyampaian materi pertama dengan tema *Self-Love* serta strategi Kesehatan mental, dan

di lanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluh. Waktu yang di gunakan untuk melakukan rangkaian kegiatan tersebut adalah 1 jam. Penyuluh menjelaskan mengenai pengertian *Self-Love* dan cara-cara menetapkan *Self-Love* serta pentingnya *Self-Love* untuk Kesehatan mental. Selama kegiatan ini berlangsung siswa yang hadir sangat antusias mereka menyimak dengan seksama serta memberikan respon yang baik dalam bertanya di sela-sela acara berlangsung. Tujuan kegiatan ini pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur agar dapat dapat mengetahui serta mengenal pentingnya menerapkan *Self-Love*, pengaruh terhadap Kesehatan mental. Agar dapat menerapkan dari awal kepada dirinya untuk selalu mencintai diri sendiri.

Melalui kegiatan psikoedukasi ini juga di harapkan para siswa semakin tercerahkan serta meningkatkan pengetahuan terkait Kesehatan mental, serta mengetahui gejala-gejala gangguan psikologis yang di alami, yang banyak sekali dampak *negative* nya untuk diri sendiri dan cara melakukan strategi penyelesaian masalah atau *coping* yang tepat, serta terbangunnya kesadaran yang besar akan pentingnya Kesehatan mental.

4. KESIMPULAN.

Dari kegiatan edukasi menjaga kesehatan mental dengan *self love* dapat disimpulkan bahwa mengenal dan mengetahui apa itu *self love* atau mencintai diri sendiri sangat mempengaruhi kesehatan mental. Mencintai diri sendiri berarti memiliki pemahaman yang baik tentang kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam diri sendiri. Seseorang yang tidak

mencintai diri sendiri atau *self love* akan mudah mengalami kecemasan, hal ini bisa disebabkan karena rasa rendah diri atau *insecure* terhadap teman maupun lingkungan sosial.

Beberapa saran yang dapat dilakukan agar bisa mencintai diri sendiri atau *self love*:

1. Kenali diri sendiri: Pahami diri sendiri dan perasaan yang di rasakan. Serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
2. Hindari membandingkan diri dengan orang lain: Jangan membandingkan diri dengan orang lain, karena hal ini dapat membuat kita merasa rendah diri.
3. Jalani pola hidup sehat: Pastikan untuk mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas, olahraga secara teratur dan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.
4. Berikan apresiasi untuk diri sendiri: Lakukan kegiatan yang disukai atau pelajari keterampilan baru yang ingin dilakukan bukan karena orang lain.
5. Pilih lingkungan yang baik: Bergaul dengan orang-orang positif dan hindari orang-orang yang toxic. Tetapkan batasan dengan belajar untuk mengatakan "tidak" jika memang tidak ingin melakukannya.

DAFTAR PUSTAKA.

- Aryani, I. K. (2022). Fungsi "Self-Love" pada Perkembangan Kepribadian. *Primary*, 1(5), 345–360.
- Ermayani, T. (2015). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Keterampilan Hidup. *Jurnal Pendidikan Karakter*, v (2), 127–141.
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Khumairoh, A., Charisma, N., Anggun, A., & Solikah, A. S. (2024). Self-Love Pada Remaja SMA. *Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 3(1).

- Hafnidar, H., Afrianti, I., Dewi, R., Zahara, C. I., & Junita, N. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Di Jalan Raya Dalam Rangka Memperingati World Mental Health Day 2022. *Ubat Hatee: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 42-49.
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi. *Vol. XVI, No. 1, Juni 2023*. UIN Sunan Kalijaga.
- Mursalim, A. H., & Eryandra, A. (2024). Building Self Love in Teenagers with Psychoeducation. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(5), 778-785.
- Nisa, H., & Sari, M. yulia. (2019). Peran Keberfungsian Keluarga Dalam Penerimaan Diri Remaja. 4(2), 71-76.
- Safarina, N. A., Safuwan, & Dewi, R. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness: Menulis Ekspresif untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215-218. DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- Safarina, N. A., Hizriani, Ulfayani, Cut Salaisya Fari, Putri Handayani, Julia Jumadilla, Dwi Iramadhani, Rini Julistia, & Yulia Nanda Safitri. (2024). Psikoedukasi Pengenalan Bahaya HIV/AIDS pada Siswa SMAN 2 Bireuen Guna Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 87-90.