



Penguatan *Self Love* Pada Remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah (PAKYM)

Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami ✉

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

| dyahrahmawatie@aiska-university.ac.id ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v9i1.5349> |

Abstrak

Remaja adalah masa peralihan anatara anak dan dewasa dengan berbagai gejala yang menyertai. Remaja juga rentan mengalami masalah kesehatan mental dan pengaruh negatif dari lingkungan sekitar. Kondisi kesehatan mental anak yang baik akan membantu perkembangan di masa berikutnya. Peningkatan kesehatan mental anak dapat dilakukan dengan penguatan *self love*. Permasalahan yang muncul di PAKYM adalah ketidaktahuan dan kurangnya kesadaran remaja putra penghuni PAKYM Surakarta akan pentingnya menguatkan kesehatan mental melalui *self love*. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai *self love*. Pelaksanaan edukasi meliputi analisis kebutuhan remaja, persiapan media, dan proses sosialisasi. Edukasi *self love* dilakukan dengan apersepsi awal, pemaparan materi, diskusi dan berbagi tips teknik *self love* menggunakan beberapa media seperti PPT, video, dan leaflet. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 100 persen dan sikap remaja mengenai *self love* sebesar 94,4 persen serta tersampainya leaflet kepada pihak panti. Target luaran kegiatan pengabdian berupa peningkatan pengetahuan, media edukasi dan publikasi artikel pada jurnal nasional terakreditasi.

Kata Kunci: Remaja, *Self love*, Panti asuhan, Edukasi, Kesehatan mental



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

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu sadar akan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif dan memiliki peranan di lingkungannya (WHO, 2022). Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa ada 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental dimana 20% di antaranya terjadi pada anak-anak. Faktor yang dapat mengganggu kesehatan mental anak dan remaja adalah segala sesuatu yang dapat menginisiasi adanya kerentanan terhadap distres, seperti ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri atas kehidupannya (Qoyyimah *et al.*, 2021).

Remaja merupakan masa peralihan dengan beragam gejala untuk mengembangkan identitas diri. Remaja memiliki konsep diri yang terdiri dari unsur citra tubuh, peran, identitas, harga diri dan ideal diri (Rukmini, 2018). Ironisnya jika kondisi peralihan remaja tidak diimbangi dengan arahan dan lingkungan yang tepat dapat meningkatkan munculnya perilaku berisiko pada remaja. Berbagai perilaku berisiko yang muncul pada remaja seperti merokok, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, seks bebas, agresi, pelecehan seksual, *bullying*, putus sekolah, dan pelaku kejahatan.

Remaja juga rentan mengalami masalah kesehatan mental dan pengaruh negatif dari lingkungan sekitar (Yuliasari, 2020).

United Nation International Children's Emergency Fund (UNICEF) mengemukakan bahwa anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau memiliki orang tua tunggal, mengalami kekurangan gizi dan tidak mencapai potensi kemampuan psikologis dan intelektual secara maksimal. Sebagian besar yatim piatu memiliki gangguan psikologis, terutama terkena perubahan perilaku seperti depresi, kecemasan dan rendah diri (Kumari & Jahan, 2020). Anak penghuni panti biasanya banyak menghadapi tantangan dibandingkan temannya yang tinggal bersama orang tua atau keluarga, seperti kepadatan yang berlebihan, hukuman fisik, perhatian pribadi yang tidak memadai, kesehatan yang kurang dan stigma. Selain itu anak panti juga mengalami kurang kasih sayang dan diskriminasi di sekolah maupun tempat kerja (Osamy *et al.*, 2023).

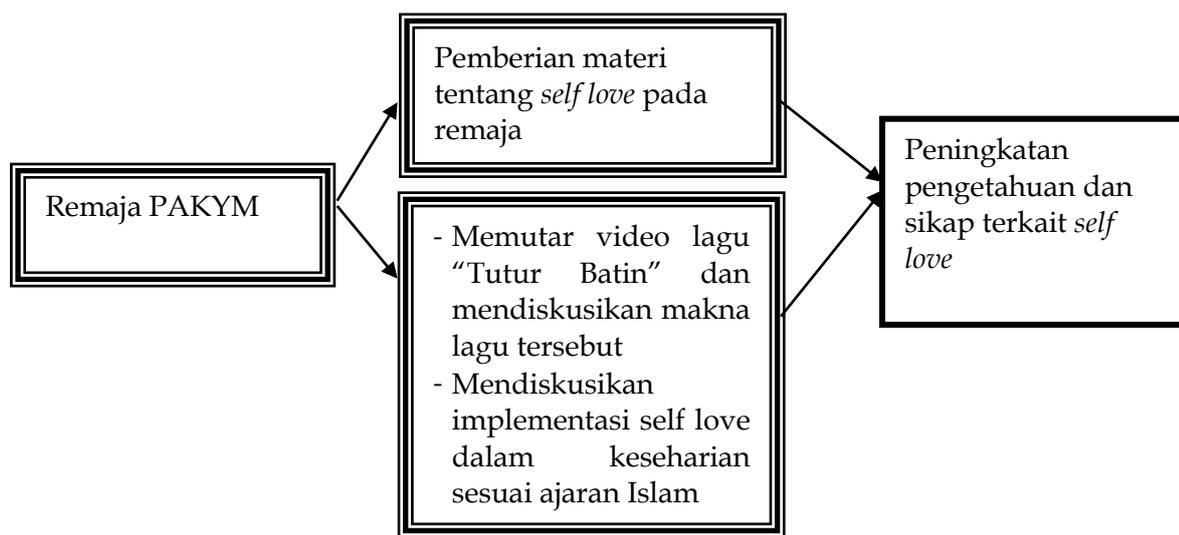
Kondisi kesehatan mental anak yang optimal akan membantu perkembangan di masa berikutnya. Ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan kondisi sekitar dan tuntutan lingkungan menjadi akar penyebab permasalahan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang umum di kalangan remaja adalah masalah persahabatan. Ketika remaja gagal berinteraksi dengan teman sebayanya, mereka mungkin menjadi pemalu, menarik diri, kurang percaya diri, atau bahkan bersikap arogan, keras kepala, atau canggung dalam situasi social (Sarmini *et al.*, 2023). Rasa kurang percaya diri pada individu sebagai pertanda munculnya kekurangan pada dirinya sendiri dan terhambat dalam mencapai cita-citanya. Remaja yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik atau memiliki kemampuan untuk belajar bagaimana caranya menyelesaikannya secara mandiri (Budianto *et al.*, 2020).

Beragam cara diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri seperti membangun mind positif, bersyukur, focus pada tujuan dan psikoedukasi. *Self love* sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Remaja menjadi lebih menerima apa yang dimiliki dan mulai mencintai dirinya sendiri (Septiawardani *et al.*, 2023). Mencintai diri sendiri atau disebut *self love* merupakan penghargaan diri positif yang bersifat dinamis, dihasilkan dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Seseorang yang mempraktikkan *self love* akan memahami dan bekerja dengan dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kelemahannya, peduli terhadap dirinya sendiri, dan secara sadar dan proaktif berupaya membangun hubungan yang sehat dengan individu lainnya (Nadia Rani *et al.*, 2022).

Persoalan pada kelompok mitra berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh panti adalah kurang pemahaman terkait penguatan kesehatan mental remaja dengan *self love*. Sebanyak 98 % penghuni PAKYM adalah remaja dengan segala intriknya dan internal panti belum pernah ada program edukasi mengenai *self love* untuk meningkatkan kesehatan mental, karena bingung menjelaskan mulai dari mana karena keterbatasan pembina dan juga sarana pendukung, seperti media. Hasil wawancara dengan 5 remaja PAKYM, 4 diantaranya belum tahu mengenai *self love*. Oleh karena itu perlu adanya pemberdayaan PAKYM melalui penguatan *self love* kepada remaja penghuni PAKYM. Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah memberikan edukasi kepada remaja PAKYM terkait *self love* sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja PAKYM.

2. Metode

Kegiatan transfer pengetahuan penguatan *self love* dilaksanakan dengan sasaran remaja putra yang tinggal di PAKYM Surakarta dilaksanakan di aula PAKYM. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan model pemberdayaan masyarakat dengan memperkuat peran remaja sebagai pendidik warga panti asuhan lainnya. Proses pemberdayaan yang dilakukan meliputi analisis kebutuhan remaja terkait masalah kesehatan mental khususnya *self-love*, kesiapan media dan proses pendidikan kesehatan. Dalam kegiatan PKM ini mitra berperan sebagai mitra diskusi, menganalisis kebutuhan dan memfasilitasi waktu, lokasi, dan pengaturan pertemuan remaja putra. Tahapan kegiatan pengabdian ini dapat disajikan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Jum'at, 22 Maret 2024 pukul 15.45-17.30 di aula Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah (PAKYM) Surakarta. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk penguatan kesehatan mental remaja PAKYM dengan cara meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putra tentang *self love*. Kegiatan edukasi diikuti oleh 30 remaja putra PAKYM Surakarta. Proses edukasi diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara yang kemudian adanya prakata dari pihak panti kemudian narasumber. Sebelum pelaksanaan edukasi dilakukan pembagian soal pre test kepada remaja panti mengenai pengetahuan dan sikap *self love* yang berjumlah 10 pertanyaan ([Gambar 2](#)).



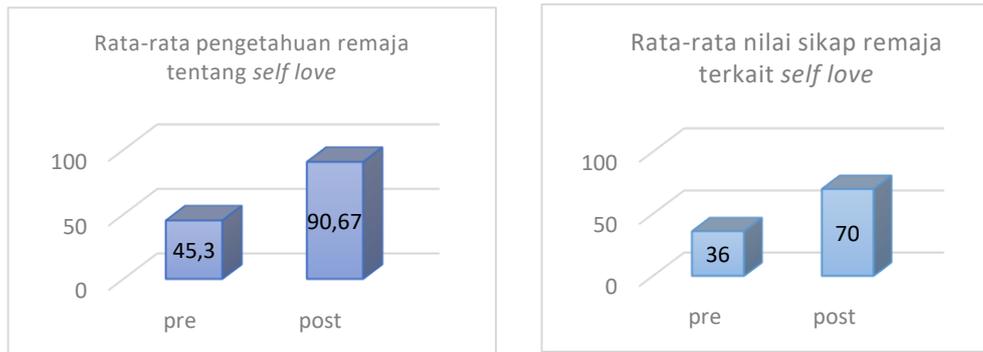
Gambar 2. Pemaparan Materi Kegiatan Abdimas

Kegiatan ini berupa penyampaian materi mengenai kesehatan mental remaja khususnya mengenai *self love* kepada seluruh peserta yang hadir di aula. Materi disampaikan dalam bentuk diskusi tanya jawab menggunakan media untuk memudahkan materi sampai kepada peserta. Materi yang disampaikan meliputi definisi *self love*, aspek *self love*, *self love* dalam Islam, tips menerapkan *self love* dan menjaga kesehatan mental. Proses penyampaian materi oleh narasumber dilengkapi dengan diskusi interaktif dari peserta kepada narasumber (Gambar 3). Penyampaian materi oleh narasumber menggunakan media berupa PPT dan video serta mendengarkan lagu dengan tema penguatan *self love* yang berjudul tutur batin.



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

Pemberian materi dilakukan dengan teknik diskusi terbuka, pemaparan materi, tayangan video dan permainan. Remaja putra PAKYM Surakarta tampak bersemangan dan tertarik mengikuti kegiatan edukasi. Saat evaluasi kegiatan ada 4 pertanyaan remaja seputar *self love*. Sejumlah 3 peserta mampu menjawab pertanyaan yang dilemparkan pembawa acara saat diskusi. Untuk meningkatkan semangat dalam proses diskusi evaluasi maka tim pengabdian membagikan *doorprize* kepada remaja panti yang bertanya dan mampu menjawab pertanyaan. Total semuanya ada 7 remaja yang menerima *doorprize* sebagai bentuk apresiasi dari keaktifan remaja. Pada saat pembawa acara melakukan evaluasi respon secara lisan kepada semua audien, semua remaja yang hadir menjawab senang dan merasa materi ini bermanfaat bagi dirinya. Sebelum acara ditutup dilakukan *post-test* kepada seluruh peserta menggunakan soal yang sama dengan *pre-test*.



Gambar 4. Capaian Kegiatan Abdimas Tentang Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang *Self Love*

Tim pengabdian ini terdiri dari dosen Universitas 'Aisyiyah dan mahasiswa. Peran ketua tim pengabdian dalam penguatan *self love* remaja PAKYM adalah bertanggung jawab dalam transfer pengetahuan kepada remaja PAKYM. Peran tim pengabdian terhadap transfer pengetahuan kepada mitra yang erbagi dalam tahap persiapan (analisis situasi dan media), pelaksanaan dan pelaporan. Adapun untuk anggota tim bertanggung jawab dalam penyusunan media leaflet dan juga membantu proses edukasi.

Remaja merupakan fase yang penting dalam kehidupan. Remaja berada dalam fase transisi, tidak bisa dikatakan anak-anak dan belum matang untuk dikatakan dewasa. Beragam perubahan terjadi seiring dengan tuntunan adaptasi dalam kehidupan sosialisasi di masyarakat. Beberapa masalah yang dialami remaja seperti percintaan, kesehatan mental, lingkungan sosial ekonomi, keluarga bahkan kepercayaan diri seringkali membuat remaja *insecure*. Remaja yang tidak memiliki arahan cenderung berperilaku negatif yang berdampak pada dirinya maupun orang lain. *Self love* merupakan hal yang penting diterapkan pada seorang remaja untuk menguatkan kesehatan mental dan emngoptimalkan potensi diri (Anissa *et al.*, 2024).

Pendidikan kesehatan yang berbentuk psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai *self love* sebagai upaya penguatan kesehatan mental dengan meningkatkan konsep diri remaja. Psikoedukasi dapat memberikan pengaruh yang bersifat permanen baik pada aspek pengetahuan, sikap, ketrampilan sehingga terjadi peningkatan kualitas fisik, psikis dan social anak (Septiawardani *et al.*, 2023). Hal ini sesuai yang dilakukan pada remaja di SMAN 1 Polokarto, dimana pada awalnya remaja banyak yang belum memahami terkait *self love* dan setelah diberikan edukasi menjadi terbuka pengetahuan dan wawasan sehingga memiliki sikap positif terkait *self love* (Astuti & Purnomosidi, 2023). Hasil psikoedukasi ini tampak dari hasil pre test dan post test serta observasi saat berlangsungnya proses edukasi di PAKYM. Terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 45,3 menjadi 90,67 (peningkatan sebesar 100%), rata-rata nilai sikap baik dari 36 menjadi 70 (peningkatan sebesar 94,4%). Hasil ini dapat terjadi karena pendidikan kesehatan yang disampaikan membekali remaja terhadap pengetahuan dan mengoreksi pemahaman yang belum tepat sehingga dapat merubah sikapnya khususnya mengenai *self love*. Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan beragam metode seperti diskusi, role play dan menontong video menarik bagi remaja untuk fokus terhadap materi sehingga memudahkan untuk memahami materi yang diberikan (Agustina, 2023; Syafrudin *et al.*, 2020).

Meningkatnya pengetahuan dan sikap remaja PAKYM sesuai dengan hasil pengabdian dilakukan pada remaja di Mino Martani Cilacap. Hasil dari edukasi pada remaja di Mino Martani Cilacap didapatkan hasil bahwa remaja menjadi lebih percaya diri yang ditandai dengan perilaku menghargai diri, memiliki kepercayaan diri dan adanya keinginan untuk mengontrol keinginan penggunaan *smartphone* (Basaria *et al.*, 2022). *Self love* adalah sikap kebaikan terhadap diri sendiri, yang meliputi aspek kesadaran diri, menghargai diri sendiri, percaya diri. *Self love* akan membuat remaja memiliki ketahanan mental karena terhindar dari *insecure* yang sering terjadi karena masa remaja adalah masa penuh gejolak dan tantangan (Nadia *et al.*, 2022). Materi edukasi cara menerapkan *self love* sesuai hasil penelitian (Nadia *et al.*, 2022) meliputi: mendorong sikap percaya diri, kenali diri lebih dekat, tidak membandingkan dengan orang lain, tidak memikirkan perkataan orang lain, selalu ingat tidak ada orang yang sempurna, kenali ketakutan, terapkan gaya hidup sehat, menjaga *circle* pertemanan yang positif

Peningkatan pengetahuan dan sikap remaja akan berdampak pada tersedianya informasi kesehatan jiwa yang tepat dan diberikan secara berkelanjutan di panti. Perlu kita pahami bahwa generasi muda lebih menyukai informasi yang diberikan oleh teman sebayanya. Jika teman-temannya memiliki pemahaman yang benar, mereka akan mampu menyebarkan informasi kesehatan mental yang tepat dan saling mendukung dalam perwujudan kesehatan mental remaja (Qoyyimah *et al.*, 2021). Hal ini sesuai dengan kebutuhan yang ada di Panti dikarenakan lingkungan remaja mayoritas adalah teman sebaya, jika mereka memiliki pengetahuan yang tepat maka akan tercipta proses diskusi dan transfer pengetahuan dengan baik.

4. Kesimpulan

Pemberdayaan PAKYM dengan penguatan *self love* kepada remaja penghuni PAKYM mampu meningkatkan pengetahuan sebesar 100 % dan sikap remaja mengenai *self love* sebesar 94,4 % sehingga dapat mewujudkan kesehatan mental dengan adanya konsep diri positif. Edukasi *self love* dengan pemaparan materi, diskusi 2 arah dan pemutaran video mampu menarik perhatian remaja sehingga remaja sasaran menjadi aktif mengikuti kegiatan dan melakukan diskusi terbuka 2 arah. Selanjutnya dapat dilakukan pelatihan peer educator sebagai bentuk penguatan konsep diri bagi pendidik sebaya remaja PAKYM dengan bekerja sama dengan amal usaha Muhammadiyah/'Aisyiyah yang lain atau pihak lain sehingga remaja bisa saling *sharing* dan segera mendeteksi jika ada yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Acknowledgement

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada kegiatan penguatan *self love* sebagai upaya peningkatan kesehatan mental pada remaja PAKYM. Terima kasih kepada P3M Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas pendanaan yang diberikan dengan nomor kontrak 052/PKM/III/2024. Penghargaan juga kami sampaikan kepada PAKYM Surakarta yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan.

Daftar Pustaka

- Agustina, V. F. (2023). Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Putri. *JANITA (Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Tulungagung)*, 3(2), 19–25.
- Anissa Khumairoh, Nafisah Charisma, Azzahra Anggun, Annisa Siti Solikah Satradanie, Aqvina Rahma Diyanti, & Sidney Tsany Chavvah Abenza. (2024). Self Love Pada Remaja SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 3(1), 215–221. <https://doi.org/10.55606/jurrish.v3i1.2476>
- Astuti, D. W., & Purnomosidi, F. (2023). Implementasi Self Love Pada Remaja. *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 2023.
- 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), 184–190. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i1.18501>
- Budianto, F., Nurjan, S., & Arif, M. Z. (2020). Strategi Panti Asuhan Dalam Penguatan Self Confidence Anak Melalui Pendidikan Islam. *Jurnal Mahasiswa Pascasarjana*, 1(1), 91–110.
- Kumari, A., & Jahan, N. (2020). Mental health among orphan and non-orphan adolescents in delhi national capital region (Ncr). *International Journal of Current Research and Review*, 12(20), 20–27. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2020.12201>
- Nadia Rani, E., Sulistiawan, I., Dwi Yunita, R., Alif Ifsyaussalam, R., Ariyani, V., & Dwi Wijaya, Y. (2022). Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 480–486.
- Osamy Zaid Anbar, H., Mahmoud Elewa, S., & Elias Abdel-Aziz, A. (2023). Psychological challenges among Adolescents at Orphanages. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(2), 234–247. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.294240>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Rukmini. (2018). Konsep Diri dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan “Hasyim Asy’ari” Sidoharjo. *Jurnal Ners Lentera*, 6(2), 165–169.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU’ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Septiawardani, H., Syahidah, W. H., & Lestari, R. (2023). Peningkatan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat di PPSW Wanodyatama Melalui Psikoedukasi Self Love. *Abdi Psikonomi* 4(2), 97-103.
- Syafrudin, U., Yulistia, A., & Sugiana. (2020). Penguatan Self-Esteem Anak Panti Asuhan Melalui COREL (Cinta, Olahraga, Rekreasi, Edukasi dan Literasi). *Sumbangsih*, 1(November), 35–43.
- WHO. (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>