

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Tahap perkembangan sebagai manusia dikumpulkan dari beragam kejadian di masa lalu, banyak peristiwa masa lalu yang bisa di petik hikmah dan di ambil pelajarannya. Kadangkala, seseorang mengalami peristiwa dan momen indah yang bisa dikenang dan rasanya ingin sekali diulang. Akan tetapi, tidak sedikit pula peristiwa dan momen menyedihkan yang dirasakan. Jangankan untuk mengulangi, mengingatnya pun rasanya tidak sanggup.<sup>1</sup>

Kejadian atau memori hidup yang membahagiakan yang dialami setiap orang dimasa kecil bersama dengan keluarga, lingkungan, dan orang-orang sekitarnya akan menyumbangkan dampak positif bagi kesehatan mentalnya masa selanjutnya. Sebaliknya, kejadian atau memori dalam hidup yang tidak bahagia yang dialami seseorang di masa kecil akan menimbulkan luka batin yang belum selesai, yang nantinya akan mempengaruhi bagaimana cara seseorang tersebut bersikap di masa depan, biasanya menimbulkan perilaku dan perasaan negatif. Hal ini menyangkut *inner child* yang ada pada diri individu itu sendiri.<sup>2</sup>

*Inner Child* menurut Noorvitri adalah inti dari kepribadian seseorang yang dibentuk dari kejadian atau peristiwa di masa kecil, dan hal ini akan mempengaruhi pola pikir dan perilakunya. Seorang yang *Inner Child* nya terluka biasanya memperlihatkan masalah dengan perilaku yang adiktif dan kompulsif, mudah marah, sering berteriak dan menutup hubungan

---

<sup>1</sup> Syfa Nuril Auliya, *Terapi Self-Love: Kamu Hanya Butuh Menjadi Diri Sendiri, Tidak Perlu Terus Menerus Menunjukkan Kebahagiaan*, 1st ed. (Anak Hebat Indonesia, 2024). h. 2-3

<sup>2</sup> Surianti Surianti, "Inner Child: Memahami Dan Mengatasi Luka MasaKecil," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 8, no. 2 (2022): 10–18.

sosialnya.<sup>3</sup> Sedangkan *inner child* yang tidak terluka atau sudah terpenuhi akan menjadi energi yang membantu untuk tumbuh dimasa selanjutnya. *Inner Child* pertama kali dinyatakan oleh psikolog Carl Gustav Jung pada tahun 1875-1961 setelah menilai perasaan dan emosi dalam diri yang kekanak-kanakan. Jung (1961) menyatakan bahwa manusia dilahirkan ke dunia sebagai batu tulis kosong, dengan artian tingkah laku manusia diwujudkan ketidaksadaran yang kolektif kemudian suatu potensi ditimbulkan dengan adanya kesadaran dan interaksi dunia luar. Pola perilaku dasar ini yaitu bagian pendorong dari ketidaksadaran perilaku. *Inner Child* mempengaruhi didalam pikiran (jiwa) bawah sadar manusia yang mempunyai energi 90% membentuk suatu perilaku. Perilaku ini melambangkan seperti mengalami kembali kejadian mengerikan yang terjadi di masa kecil, sehingga hal itu memenuhi pikiran yang kemudian dalam pengendaliannya perilaku ini berpengaruh terhadap cara mengambil keputusan.<sup>4</sup>

Peristiwa yang tidak menyenangkan yang dijumpai di masa anak-anak paling banyak yaitu kejadian kekerasan fisik dan seksual. Ada juga kejadian lain seperti diabaikan, ditolak atau tidak diinginkan, dan kejadian ditinggalkan oleh orang terdekat. *Inner Child* bisa muncul kapan dan dimana saja, maksudnya *Inner Child* tidak melihat usia. Namun, kasus di Indonesia sebagian besar *Inner Child* muncul pada usia anak dan usia remaja. Penelitian yang dilakukan Anggadewi mendapati bahwa trauma yang dialami pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi kehidupan di masa remaja. Adapun traumatik yang paling banyak dialami pada masa kecil yang ditemukan oleh Anggadewi yaitu kekerasan fisik dan seksual, dengan prevalensi masing-masing sebanyak 27,5 %. Kemudian peristiwa traumatik selanjutnya adalah kekerasan emosional dengan prevalensi

---

<sup>3</sup> Isnaniar Noorvitri, "Memahami Inner Child Dalam Diri," *Pijar Psikologi*, September 2019.

<sup>4</sup> Biondi Destriatma Putra, "Hubungan Antara Forgiveness Dengan Wounded Inner Child Pada Remaja," *Nucl. Phys.*, 2023. h. 1-2

22,5%. Akibat dari kejadian tersebut yang paling banyak dialami oleh seseorang yaitu kecemasan, tidak mampu untuk mengendalikan diri, mudah marah, masalah dalam berhubungan dengan keluarga, gangguan tidur. Bahkan ada juga dampak yang perlu waspadai yaitu menyakiti diri, bunuh diri dan agresivitas pada diri seseorang.<sup>5</sup>

Di masa kanak-kanak, banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhannya. Oleh karena itu bukan lagi hal yang mustahil saat anak mempunyai trauma maka bisa berakibat pada perkembangan berikutnya di masa remaja.<sup>6</sup> Di masa perkembangan anak mendekati dewasa, secara fisik akan timbul perubahan-perubahan semacam pertumbuhan otak yang berhubungan dengan emosi, penilaian, perilaku organisasi dan kontrol diri, dan juga perubahan sekunder yang mendorong kematangan seksual. Masa krisis merupakan hal yang menjadi ciri khas pada remaja. Sebagian remaja akan terus mengalami keadaan darurat atau mengalami masalah ketika di masa kanak-kanak mendapati suatu kejadian yang tidak membahagiakan bahkan trauma. Kejadian mengerikan di masa kanak-kanak adalah bagian resiko untuk perkembangan gejala setelah mengalami trauma di kemudian hari ketika seseorang menghadapi stressor traumatis selanjutnya.

Dalam masa transisi, remaja berusaha menemukan identitas diri untuk menata diri menempuh masa dewasa. Menurut Gunarsa dalam Ulfa Husna tidak sedikit yang akan dilakukan agar remaja bisa sukses menjadi orang dewasa yang bertanggungjawab, dengan mempersiapkan diri melalui aktivitas yang memfokuskan pada pengembangan potensi, kompetensi dan skill yang akan memperbaiki kehidupannya pada masa depan, sehingga

---

<sup>5</sup> Brigitta Erlita Tri Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja," *Journal of Counseling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1–7. h. 3-6

<sup>6</sup> Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja." h. 2

dirinya dapat bermanfaat untuk kehidupan masyarakat.<sup>7</sup> Masa remaja adalah tempat seseorang mulai menemukan identitas diri, di usia ini sangat penting untuk mengenal diri. Dengan mengenal diri, mengetahui kemampuan dan nilai diri, maka remaja akan lebih mudah untuk mencintai diri sendiri dan menghindari gangguan kesehatan mental. Tetapi hal ini bukanlah sesuatu yang mudah, kerap kali keberhasilan orang lain dijadikan acuan untuk pembandingan diri, yang seharusnya bukan menjadi tolak ukur yang tepat. Tidak sedikit juga yang memaksakan diri terlalu keras untuk meraih sesuatu agar dinilai baik namun berakhir merusak mental diri sendiri.<sup>8</sup>

Banyaknya kasus menyakiti diri sendiri dan juga bunuh diri pada remaja Indonesia menggambarkan bahwa kesehatan mental remaja Indonesia saat ini sangat memprihatinkan. Berdasarkan penemuan menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Bintang Puspayoga menjumpai anak-anak korban kegiatan menyakiti diri sendiri dengan sengaja atau *self harm*. Menteri PPPA menjelaskan, di salah satu sekolah, tertulis sebanyak 49 korban *self harm*. "Pihak sekolah melaksanakan pemeriksaan secara mendadak pada Desember 2022 dan Februari 2023 mengenai fenomena ini. Semua korban berjenis kelamin perempuan. 40 (empat puluh) anak melakukan satu kali sayatan, serta sembilan lainnya melakukannya secara berulang," tutur Menteri PPPA.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Ulfa Husna and Yeni Karneli, "Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Masalah Kenakalan Remaja Dengan Teknik Expressive Therapy," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian* ... 2, no. 4 (2021): 102–109,

<http://journal.ilinstitute.com/index.php/konseling/article/view/943%0Ahttps://journal.ilinstitute.com/index.php/konseling/article/download/943/508>. h. 102

<sup>8</sup> Dinda Suci Masithoh, Sumarlin Rully, and Rifky Taufik Afif, "Perancangan Desain Karakter Animasi 2D Dengan Judul 'Am I Enough' Untuk Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Kepada Mahasiswa Untuk Lebih Mencintai Diri Sendiri," *e-Proceeding of Art & Design* 10, no. 2 (2023): 1778–1804. h. 3

<sup>9</sup> Eko Schoolmedia, "Fenomena Anak Menyakiti Diri Sendiri Atau Self Harm Di Kota Besar Memprihatinkan," *Scholl Media News*, last modified 2023, accessed March 22, 2023, <https://news.schoolmedia.id/berita/Fenomena-Anak-Menyakiti-Diri-Sendiri-atau-Self-Harm-Di-Kota-Besar-Memprihatinkan-4910>.

Kemudian peristiwa bunuh diri Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), Polri mencatat penindakan terhadap kasus bunuh diri sebanyak 451 kasus. Bila dirata-ratakan, mulai awal 2023, paling sedikit 3 orang melakukan bunuh diri setiap hari. Data itu diambil dari DORS SOPS Polri yang dicatat mulai dari 1 Januari hingga 24 Mei 2023.<sup>10</sup> Selanjutnya kasus depresi di Indonesia juga di dominasi oleh remaja, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, memaparkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan depresi. Depresi yang terjadi dapat dilihat pada masa remaja 15-24 tahun dengan prevalensi yang ditunjukkan yaitu 6,2%, kemudian gangguan mental emosional pada masa remaja 15-24 tahun dengan prevalensi yang ditunjukkan yaitu 10,0%.<sup>11</sup>

Elizabeth B. Hurlock dalam buku Psikologi Perkembangan yang dikutip dari laman School Media News, menjelaskan bahwa masa remaja merupakan usia bermasalah. Pertama, selama masa kanak-kanak sampai dengan anak, hampir semua permasalahan dituntaskan oleh orangtua dan guru. Akibatnya banyak remaja tidak mempunyai pengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, remaja menganggap dirinya sudah mandiri, sehingga ia ingin memecahkan masalahnya sendiri dan tidak mau menerima bantuan dari orangtua dan orang lain. Tetapi sangat disayangkan remaja kerap kali tidak berhasil dalam memecahkan masalahnya sendiri karena ternyata penyelesaiannya tidak tepat dengan apa yang dibutuhkan. Satu persatu kegagalan itu akhirnya menjadikan remaja stress dan tertekan sehingga tidak tahu bagaimana cara menyalurkannya dengan tepat.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Pusiknas Bareskrim Polri, "Kasus Penemuan Mayat Dan Bunuh Diri Meningkat Di 2023," *Pusiknas Bareskrim Polri*, 2023, [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/kasus\\_penemuan\\_mayat\\_dan\\_bunuh\\_diri\\_meningkat\\_di\\_2023](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023).

<sup>11</sup> Depkes RI, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf," *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, 2018. h. 223-228

<sup>12</sup> Schoolmedia, "Fenomena Anak Menyakiti Diri Sendiri Atau Self Harm Di Kota Besar Memprihatinkan."

Banyak remaja yang belum bisa mengenal dirinya dengan baik, banyak pertanyaan yang sering muncul mengenai dirinya sendiri seperti “siapa saya?”, “untuk apa saya hidup?”, “apa kelebihan saya?”. Oleh karena itu banyak sekali remaja yang tidak bisa mengerti dirinya sendiri, merasa bingung dan berujung tidak memiliki arah dalam hidupnya. Selalu membandingkan diri sendiri terhadap orang lain membuat remaja sering kali merasa rendah diri atau *insecure*, sehingga pertanyaan “apa kelebihan saya?” akan muncul menghantuinya, membuatnya tertekan sehingga stress dan kurangnya rasa mencintai diri sendiri.

*Self-Love* atau mencintai diri sendiri menurut Astrid Savitri dalam bukunya, bukan hanya merasa bahagia, melainkan sebuah tindakan. *Self-love* merupakan bagaimana cara untuk berinteraksi dengan diri sendiri yang menyertakan pemahaman atas kesalahan, memahami kekurangan, dan mampu berkomunikasi secara positif dengan diri sendiri tentang kehidupan tanpa menghakimi atau menghukum diri sendiri dengan keras. Singkatnya, cinta diri adalah cara kita memandang dan memperlakukan diri sendiri.<sup>13</sup> Sedangkan menurut Khoshaba dalam Dinda Suci Masithoh dkk, *self-love* adalah keadaan saat seseorang bisa menghargai diri sendiri dengan cara memberi apresiasi pada diri saat dapat memutuskan keputusan dalam perkembangan spiritual, fisik dan juga psikologis.<sup>14</sup> Seseorang yang tidak cinta diri akan sulit untuk bertumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik, karena orang yang tidak mencintai dirinya sendiri biasanya seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain yang akhirnya akan timbul rasa kurang percaya diri, bahkan merasa bahwa dirinya tidak berguna.

Ambisi untuk masuk kedalam kelompok tertentu mendorong remaja untuk lebih memperhatikan penampilannya, namun secara bersamaan juga menimbulkan perasaan tidak puas dan merasa tidak

---

<sup>13</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Self-Love*, ed. Nimas, 2nd ed. (Penerbit Brilliant, 2022). h. 43

<sup>14</sup> Masithoh, Rully, and Afif, “Perancangan Desain Karakter Animasi 2D Dengan Judul ‘Am I Enough’ Untuk Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Kepada Mahasiswa Untuk Lebih Mencintai Diri Sendiri.” h. 3

berharga, ketika mereka merasa tidak mencukupi standar kelompok itu. Akhirnya, remaja sukar untuk menghargai diri sendiri, terutama di masa peralihan remaja yang kerap kali banyak kekhawatiran dan sedikit rasa percaya diri.

Sedikitnya kesadaran perihal pentingnya mencintai diri sendiri bisa mengakibatkan remaja sering menyalahkan diri sendiri dan muncul ketidakpuasan dengan diri sendiri. Keadaan ini bisa membahayakan jika remaja tidak dapat mengelola rasa gelisah atau kekhawatirannya, dan jika tidak diselesaikan dengan tepat, hal ini bisa berpengaruh negatif pada kesehatan mental remaja, bahkan bisa berakhir pada tindakan menyakiti diri sendiri (*self-harm*) dan bunuh diri, seperti fenomena yang sudah dipaparkan diatas.<sup>15</sup>

Pada dasarnya, kesejahteraan fisik dan mental seseorang harus hidup beriringan. Namun, tidak sedikit orang yang menyepelekan kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Dinda Suci Masithoh dkk berpendapat, kesehatan mental bermakna bahwa seseorang tidak berada di bawah tekanan atau kecemasan. Kapasitas untuk menyesuaikan diri secara positif dengan kenyataan, meskipun mungkin tidak menyenangkan, dan menerima kekecewaan sebagai pelajaran untuk masa depan.<sup>16</sup>

Seseorang yang tidak mencintai diri sendiri bisa berdampak pada kesehatan mental nya. Kebanyakan remaja tidak cinta diri juga bisa berujung pada membenci diri sendiri. *Self-Hatred* atau membenci diri sendiri memiliki ciri-ciri seperti: *Pertama*, selalu berpikir negatif dan pesimis. *Kedua*, suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan cenderung rendah diri. *Ketiga*, tidak percaya diri dan susah menerima pujian dari orang lain karena menganggap semuanya itu palsu. *Keempat*, menganggap bahwa orang lain tidak suka pada dirinya dan tidak bisa

---

<sup>15</sup> Amalia Idzni Azzura et al., “Perancangan Buku Panduan Mencintai Diri Sendiri Sebagai Media Edukasi Bagi Remaja Putri” (2023). h. 3

<sup>16</sup> Masithoh, Rully, and Afif, “Perancangan Desain Karakter Animasi 2D Dengan Judul ‘Am I Enough’ Untuk Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Kepada Mahasiswa Untuk Lebih Mencintai Diri Sendiri.” h. 2

menerima kritikan atau pendapat orang lain dan menganggapnya sebagai hinaan atau serangan yang bersifat pribadi. *Kelima*, berpikir bahwa menjalani hubungan dengan orang lain akan berakhir buruk dan biasanya tidak memiliki Impian karena takut jika akan gagal.<sup>17</sup>

Namun *self-love* bukanlah suatu yang mudah untuk diterapkan, karena banyak faktor yang menjadi penghambat seseorang untuk menerapkan *self-love*, salah satunya faktor pengaruh *inner child* yang telah dijelaskan pada halaman sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Berliana dkk yang menyajikan hasil wawancara pada psikolog anak dan remaja, serta responden penelitiannya. Psikolog Hartatik, S.Psi, Psi, menjelaskan luka batin atau *inner child* bisa berpengaruh pada kondisi kesehatan mental yang mempengaruhi *self-love*. Sedangkan hasil wawancara pada 16 responden menyampaikan bahwa *inner child* yang terluka bisa berpengaruh pada kondisi kesehatan mental dan tingkat *self-love* pada seseorang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten, peneliti menemukan tidak sedikit remaja yang belum maksimal dalam mencintai diri sendiri, terutama pada remaja asuh di Pondok Pesantren Al-Irsyad. Sesuai dengan yang dituturkan oleh Ustadzah disana, tak sedikit remaja yang sering *insecure* terhadap dirinya sendiri, sering menarik diri dari teman-teman lainnya, sulit bergaul, merasa minder, mudah tersinggung dengan hal-hal sepele, bahkan merasa tertekan atas omongan orang lain terhadap dirinya. Dari penjelasan yang disampaikan bisa disimpulkan bahwa, remaja asuh disana sesuai dengan ciri-ciri seseorang yang kurang mencintai diri sendiri. Oleh karena itu perlu diketahui apakah faktor yang mempengaruhi remaja disana dalam belum maksimalnya penerapan *self-love*. Melihat fokus sasaran penelitian ini merupakan remaja asuh, yang dimana dapat diketahui merupakan dari keluarga yang berlatar

---

<sup>17</sup> Fitrotun Nisa, "Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022). h. 2

belakang kurang beruntung. Hal ini berkaitan dengan peristiwa yang sudah dialami nya, seperti ditinggalkan oleh orang tuanya karena meninggal dunia saat masih kecil, atau karena keadaan ekonomi yang membuat nya harus hidup dalam keterbatasan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada *inner child* dalam diri remaja asuh disana yang dapat mempengaruhi tingkat *self-love* nya. Secara peristiwa yang menyakitkan seperti ditinggalkan oleh orang tua merupakan hal yang tidak akan pernah bisa dilupakan.

Dengan demikian Peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Pengaruh *Inner Child* Terhadap *Self-Love* Remaja di Pondok Pesantren Al-Irsyad Waringinkurung”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka indentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengetahuan teori *inner child*
2. Gangguan kesehatan mental remaja di Indonesia
3. Permasalahan remaja
4. Pentingnya *self-love* untuk kehidupan remaja
5. Gambaran *self-harted*
6. Gambaran *sefl-love* remaja di Pondok Pesantren Al-Irsyad Waringinkurung

#### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah ini bertujuan agar pembahasan tidak meluas dan mendapatkan hasil yang efektif, maka penulis membatasi penulisan hanya terkait dengan *Inner Child* yang terluka, dan *self-love* pada remaja. Adapun sasaran dalam penelitian ini difokuskan pada remaja asuh yang ada di Pondok Pesantren Al-Irsyad Waringinkurung, dengan rentang usia 13-19 tahun.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya rumusan masalah yang didapat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *Inner Child* berpengaruh terhadap *Self-Love* remaja di Pondok Pesantren Al-Irsyad Waringinkurung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah *Inner Child* berpengaruh terhadap *Self-Love* remaja di Pondok Pesantren Al-Irsyad Waringinkurung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan ilmu dan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum khususnya pada jurusan Bimbingan Konseling Islam mengenai pengaruh *Inner Child* terhadap tingkat *Self-Love* pada remaja. Serta dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *Inner Child* terhadap *self-love* dimasa remaja.
- b. Bagi peneliti maupun peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk meneliti tema yang sama bisa menambah referensi tentang pengaruh *Inner Child* terhadap *self-love* khususnya pada remaja dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

#### **G. Definisi Operasional**

Definisi operasional dibuat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindarkan perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel.<sup>18</sup> Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. *Inner Child*

Mengacu pada Auliya dalam bukunya menjelaskan bahwa *inner child* dapat diartikan sebagai hubungan yang dimiliki seseorang dengan dirinya dan kenangan ketika masih berada dalam usia anak-anak. *Inner*

---

<sup>18</sup> Rafika Ulfa, "Variabel Dalam Penelitian Pendidikan," *Jurnal Pendidikan dan Keislaman* (2021): 342–351. h. 350

*child* mengacu pada anggapan dimana setiap individu mempunyai jiwa kekanak-kanakan di alam bawah sadarnya. *inner child* juga bisa dilihat sebagai kepribadian lain yang dapat muncul ketika individu tersebut sedang berhadapan dengan suatu masalah.<sup>19</sup> Adapun jenis luka pada *inner child* sebagai berikut:

- a) *Abandonment Wound*
- b) *Guilt Wound*
- c) *Trust Wound*
- d) *Neglect Wound*

## 2. *Self-Love*

Mengacu pada Astrid Savitri dalam bukunya yang berjudul *A Handbook For Self-Love*, *Self-Love* merupakan bagaimana cara seseorang memandang dan memperlakukan diri sendiri. Seseorang yang cinta diri berarti menerima seluruh kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki oleh diri sendiri, tanpa menghakimi atau menghukum diri sendiri, oleh karena itu seseorang yang cinta diri bisa menjalani kehidupan yang bahagia dan lebih sehat dalam setiap aspek.<sup>20</sup> Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam *Self-Love* adalah:

- a) *Self-Awareness*
- b) *Self-Worth*
- c) *Self-Esteem*
- d) *Self-Care*

## 3. Remaja

Mengacu pada Santrock, bahwa remaja (*adolescence*) dimaknai sebagai masa perkembangan peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Adapun batas akhir usia remaja yang umum digunakan oleh

---

<sup>19</sup> Auliya, *Terapi Self-Love: Kamu Hanya Butuh Menjadi Diri Sendiri, Tidak Perlu Terus Menerus Menunjukkan Kebahagiaan*. h. 15-16

<sup>20</sup> Savitri, *A Handbook For Self-Love*. h. 43

para ahli antara lain usia 12 hingga 21 tahun. Adapun tahap perkembangan remaja dibagi atas tiga tahapan yaitu:<sup>21</sup>

- a) *Early Adolescence* (remaja awal)
- b) *Middle Adolescence* (remaja pertengahan)
- c) *Late Adolescence* (remaja akhir)

---

<sup>21</sup> Lilis Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja," *Jurnal Edukasi Nonformal*, no. 52 (2020): 147–158. h. 150