

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia terdapat tahap – tahap perkembangan, yang dimulai dari tahap tumbuh pada masa prenatal hingga lansia. Tumbuh kembang individu sampai lansia terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu pertama yang dimulai pada tahap prenatal dari embrio sampai 9 bulan dalam kandungan, kedua pada tahap *infancy* dari dilahirkan sampai usia 2 minggu, ketiga pada tahap bayi dari usia 2 minggu sampai usia 2 tahun, keempat pada tahap anak dari usia 2 tahun sampai usia 12 tahun, kelima pada tahap remaja dari usia 12 tahun sampai 21 tahun, keenam pada tahap dewasa dari usia 21 tahun sampai usia 60 tahun dan ketujuh pada tahap lansia dari usia 60 tahun sampai meninggal.¹

Penelitian ini difokuskan pada tahap tumbuh kembang individu yaitu ketika usia remaja. Dalam tahap remaja fisik dan karakter seseorang akan terbentuk. Tahapan remaja termasuk kedalam kategori tahapan transisi dari masa anak-anak untuk menuju ke usia dewasa.²

Tahapan remaja ialah periode individu yang berkembang sangat pesat dan sangat penting dalam kehidupan individu.³ Remaja adalah masa pertumbuhan diri seorang individu secara fisik, psikologis dan kognitif. Ketika seseorang sedang dalam masa remaja maka mereka akan banyak melakukan eksplorasi secara seksual ataupun kehidupan sosialnya, hal ini dilakukan untuk menemukan sebuah identitas dirinya.⁴ Agar mereka bisa menemukan jati dirinya.

Remaja yaitu masa mencari jati dirinya dan masa perkembangan seorang anak dari anak-anak menuju ke masa dewasa yang memiliki perubahan fisik, psikologis, serta kognitif. Secara psikologis remaja merupakan usia individu yang sudah bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya terutama dengan masyarakat dan orang dewasa, yang dimana remaja tersebut tidak lagi merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkatan orang dewasa, melainkan remaja itu telah berada di tingkatan yang

¹ Miftahul Jannah, Siti Rozaina Kamsani, Nurhazlina Mohd. Ariffin, "Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai," *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (2021), h. 120 .

² Denny Pratama and Yanti Puspita Sari, "Karakteristik Perkembangan Remaja" | *Jurnal Edukasimu*, *Edukasimu.org* 1, no. 3 (2021), h. 1: 1–9.

³ Savitri Suryandari, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja," *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar* 4, no. 1 (2016), h. 23: 23–29,

⁴ Ipah Saripah et al., "Kebutuhan Pendidikan Seksual Pada Remaja: Berdasarkan Survei Persepsi Pendidikan Seksual Untuk Remaja," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 5, no. 1 (2021), h. 8: 8–17.

sama dan telah memiliki hak yang sama juga.⁵ Pada masa remaja ini yaitu masa yang sangat rentan sekali terkena masalah, karena pada masa ini seorang anak akan mengeksplorasi semua yang ingin diketahuinya. Peran orang tua harus lebih waspada serta lebih selektif lagi dalam mengawasi anaknya yang sedang berada di usia remaja.

Remaja merupakan masa-masa dimana seorang anak sedang memasuki usia pertumbuhan yang sangat pesat, dari anak-anak menuju ke usia dewasa, usia yang tepat yaitu pada 12-24 tahun.⁶ Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa remaja merupakan usia yang terbilang muda dan sedikit demi sedikit permasalahan mulai muncul. Adapun untuk usia remaja memiliki tiga tahap perkembangan yaitu tahap I remaja awal, pada tahap ini seorang remaja masih belum bisa menerima perubahan yang telah terjadi dirinya secara fisik, tahap II remaja madya, seorang remaja sebagai makhluk sosial membutuhkan sosok seorang teman yang bisa dijadikan tempat untuk berbagi keluh kesahnya, pada tahap ini keegoisannya pun mulai terlihat karena dia sudah mulai bersosialisasi dengan orang lain, tahap III remaja akhir, pada tahap ini remaja menuju ke tahap pendewasaan, yang di mana egonya mulai menyatu atau mulai mereda karena remaja ingin bersatu dengan orang lain agar remaja mendapatkan pengalaman baru yang hanya didapatkan dengan berinteraksi dengan orang lain pada masa ini juga mereka akan membuat batasan-batasan antara dirinya dengan orang lain.⁷

Ciri-ciri pada masa remaja yaitu masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa, masa perubahan emosi atau emosi yang meningkat tidak stabil, masa yang memiliki banyak sekali permasalahan karena tidak bisa mengontrol emosi dan tidak berhati-hati dalam bertindak, masa yang menakutkan karena selalu merasa bahwa di dalam dirinya terlalu banyak masalah yang harus dihadapi, masa selalu memaksakan kehendak dirinya, dan masa pembentukan seluruh identitas atau jati diri sendiri.⁸ Masa peralihan atau masa remaja menuju dewasa banyak sekali rintangan dan tantangan yang harus dihadapi oleh setiap remaja. Hal ini meliputi masalah psikologi, pertemanan, pendidikan, masalah pribadi dan masalah sosial lainnya.

⁵ Wahyu Firdaus and Muhammad Sholeh Marsudi, "Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior," *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6, no. 1 (2021), h. 19: 15–24.

⁶ Indah Dwi Ayuni et al., "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Bahaya Kehamilan Pada Usia Remaja," *Indonesia Journal of Midwifery Sciences* 1, no. 2 (2022), h. 47: 47–52.

⁷ Wildan Agung Setyantoro and Guruh Sukma Hanggara, "Permasalahan Remaja Pengunjung Dalam Kajian Psikologis," in *In Prsiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, (2017), h. 272 270–279.

⁸ Ajhuri, K. F., (2019), Psikologi Perkembangan Pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan, Bantul, Penebar Media Pustaka, h. 124

Mustaqim dan Abdul Wahid dalam Lilis Karlina mengatakan bahwa ciri-ciri remaja yaitu terdiri dari tiga tahapan pertama adalah remaja yang sedang duduk dalam bangku sekolah ataupun lanjutan, pada masa ini remaja mengalami banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi sangat cepat terutama perubahan jasmaninya atau secara sekunder seperti tumbuh jenggot, tumbuh kumis, pada lelaki lengan dan kaki akan bertumbuh dengan sangat cepat sekali, selain itu kelenjar-kelenjar akan tumbuh dan karena hal inilah remaja akan memiliki gangguan pada psikis. Kedua yaitu terjadinya perubahan pada rohani remaja yang dimana remaja akan mulai berfikir secara abstrak mengenai semua ingatan nya, dan ingatan logisnya lama kelamaan akan melemah, pertumbuhan pada psikis ataupun fungsi-fungsinya tidak seimbang dan hal ini yang mengakibatkan remaja akan mengalami gangguan secara batin atau gangguan pada integrasi.

Selain ini kehidupan remaja baik secara sosial ataupun pribadi akan berkembang sangat pesat dan luas hal ini juga yang akan membuat remaja lepas dari rangkulan ataupun kekangan kedua orang tuanya. Pada masa ini juga akan terjadi pertentangan ke ingin tahanan anak, kebebasan dan juga keinginannya. Ketiga terjadi pada akhir masa remaja yang akan menentukan cinta, persahabatan, nilai-nilai keagamaan, kehidupan, dan pada masa ini dijadikan sebagai mentukan atau pembentuk dari cita-cita ataupun nilai-nilai lainnya.⁹

Harlock dalam Karlina mengatakan ciri-ciri remaja memiliki delapan periode, pertama yaitu periode penting dalam remaja karena perkembangan mental, fisik yang terjadi secara cepat, dalam penyesuaian pembentukan mental ataupun sikap remaja, minat serta nilai-nilainya. Kedua yaitu periode remaja dengan perubahan perilaku atau peralihan sikap dari masa anak-anak ke masa dewasa. Ketiga yaitu memasuki periode yang memiliki perubahan diantaranya minat, tubuh atau fisik, emosi yang berubah-ubah, nilai dan perubahan dalam bentuk pola pikiran ataupun perilaku. Keempat yaitu periode remaja yang menimbulkan banyak sekali masalah, pada usia anak-anak semua permasalahan remaja akan diselesaikan oleh orang tua ataupun guru hal inilah yang mengakibatkan remaja tidak memiliki pengalaman untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Kelima periode remaja yang mencari jati diri atau identitas dirinya, remaja akan bertanya – tanya mengenai siapa dirinya dan bagaimana peran yang harus dilakukannya. Keenam periode yang menimbulkan rasa ketakutan dalam diri remaja karena stereotip budaya sekitarnya yang menganggap remaja yaitu anak-anak dengan penampilan yang kurang rapih, tidak bisa dipercaya dan anak-anak yang suka melakukan perusakan kepada suatu hal, peran orang tua atau pun orang dewasa pada periode ini sangat penting sekali serta harus banyak melakukan bimbingan ataupun pengawasan kepada remaja. Ketujuh yaitu periode tidak realistik yang dimana remaja selalu ingin mengikuti gaya dari orang lain orang yang dilihatnya

⁹ Lilis Karlina, “Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja,” *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 1 (2020), h. 151: 147–158.

karena bagi mereka jika mengikuti orang lain maka akan mendapatkan sanjungan dari teman-temannya pada periode ini remaja tidak bisa bergaya sesuai dengan dirinya sendiri. Kedelapan periode ini remaja sudah memasuki masa peralihan ke dewasa dan remaja juga sudah mulai menghubungkan dirinya dengan perilaku yang dilakukan oleh orang dewasa.¹⁰

Tugas perkembangan dalam masa remaja yaitu perkembangan emosional dalam pengelolaan stres, intelektual, dan perencanaan masa depan yang membuat remaja mudah untuk mengalami semua jenis gangguan seperti kecemasan berlebihan, stres, kesepian, dan kesedihan yang terkadang membuat remaja mengambil keputusan dengan mudah tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi kepada dirinya.¹¹ Tugas perkembangan remaja lebih ke arah perilaku remaja atau cara remaja mengambil tindakan dan berperilaku dan juga sikap yang diambil oleh remaja tersebut.¹² Tugas perkembangan remaja berfokus kepada perilaku individu dan sikap yang diambil oleh individu tersebut. Havighurst dalam Jeanete Ophilia Papilaya mengatakan bahwa tugas perkembangan remaja yaitu tugas ada dan harus dipenuhi pada periode tertentu dalam kehidupan remaja tersebut, ketika remaja berhasil melewati tugas perkembangan pada periodenya dengan baik dan benar maka remaja tersebut akan mendapatkan kebahagiaan serta remaja tersebut akan berhasil dan bisa melakukan perkembangan atau tugas-tugas lainnya secara baik dan benar.¹³

Permasalahan yang terjadi di kalangan remaja berdasarkan hasil studi terdahulu, permasalahan yang ditemukan yaitu, yang pertama *people pleaser*, ialah seseorang yang selalu ingin menyenangkan dan membahagiakan orang lain yang selalu mengorbankan dirinya untuk kepentingan orang lain. Selain *people pleaser* remaja juga sering berpikir secara berlebihan.

Permasalahan kedua *overthinking*, yaitu pemikiran berlebihan, untuk semua hal yang penting dan hal yang tidak penting. Penelitian Irfan Sazali Nasution mengatakan bahwa *overthinking*, merupakan hal yang sudah sering terjadi di kalangan remaja.¹⁴ Ketika remaja memiliki *overthinking* maka di dalam dirinya akan muncul permasalahan-permasalahan baru seperti sulit berpikir, sulit mengambil keputusan karena takut salah, dan tidak bisa konsentrasi pada suatu hal. Dampak memiliki pikiran berlebih atau pikiran tidak produktif akan membuat orang

¹⁰ Lilis Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja," *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 1 (2020), h. 151-152

¹¹ Yasherly Bachri et al., "Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja," *Jurnal Salingka Abdimas* 1, no. 1 (2021), h. 31: 30-36.

¹² Jeanete Ophilia Papilaya, et al, (2022) "Identifikasi Tugas Perkembangan Siswa SMP Negeri 10 Ambon," *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan* 10, no. 1, h. 51: 50-55.

¹³ Jeanete Ophilia Papilaya, et al, (2022) "Identifikasi Tugas Perkembangan Siswa SMP Negeri 10 Ambon," *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan* 10, no. 1, h. 51

¹⁴ Irfan Sazali Nasution and others, 'Penyuluhan Kesehatan Tentang Mental Health Pada Remaja SMP', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5.3 (2025), h. 2.

terjebak di keadaan stagnan yang mengakibatkan orang tersebut tidak bisa memulai hal-hal yang baru dan menghambat kemajuan di dalam kehidupan orang tersebut.¹⁵ Permasalahan yang timbul selanjutnya yaitu tidak percaya diri.

Permasalahan ketiga *insecure*, yaitu seorang individu yang tidak percaya diri, selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, merasa dirinya adalah orang yang kekurangan, merasa ragu untuk segala hal, dan tidak pernah merasa aman. Dalam penelitian Jihan Isnirah Qatrunnada remaja mengalami *insecure* karena terlalu tinggi standar yang dimiliki atau sebuah harapannya.¹⁶ Perilaku *insecure* memiliki akibat yang buruk yaitu selalu menutup diri untuk segala hal, karena merasa tidak nyaman dan tidak percaya terhadap lingkungan maupun dirinya, selalu memikirkan hal-hal yang negatif, menurunnnya konsentrasi, merasa takut jika di keramaian, interaksi sosial menjadi sedikit dan selalu merasa gelisah.¹⁷

Permasalahan keempat yaitu kurangnya pemahaman mengenai dampak *Self-love*. Dampak *self-love* ini akan membuat seorang remaja tidak stabil emosinya atau bahkan bisa mengarah kepada depresi. Dalam kesehatan mental akan menimbulkan rasa tidak percaya diri ataupun sulit mengambil keputusan. Hal ini juga terjadi karena kurangnya rasa *self-love* yang ada di dalam diri. Seseorang yang kurang memiliki *self-love* maka dia akan cenderung menghukum, berpikir negatif dan harga dirinya hilang, hal ini akan menghambat tumbuh kembang dirinya sendiri.¹⁸ *Self-love* ialah mencintai dirinya *dengan* sepenuh hati, dengan *self-love* seseorang akan selalu mengutamakan dirinya dibandingkan dengan orang lain. Masalah remaja ini bisa diatasi dengan *self-love* yang ada di dalam dirinya. Dalam konseling masalah ini dapat diatasi dengan konseling kelompok yang dimana konselor akan memberikan kesempatan kepada konseli untuk berbagi pengalaman dengan anggota kelompok lainnya, agar konseli dapat melihat bahwa dirinya tidak merasa sendirian dan mempelajari hal itu dari orang lain dengan membangun cinta kepada dirinya. Karena dampak *self-love* ini sangat mempengaruhi kehidupan seseorang yang akan mengarah kepada perilaku negatif.

Hal tersebut didukung juga oleh berita yang tersebar di berbagai situs yang dimana menjelaskan bahwa banyak sekali kasus yang terjadi di dalam masa remaja seperti bunuh diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masa remaja memiliki

¹⁵ Jovita Sri Dewajani and Yeni Karneli, “Analisis Permasalahan Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling” 4, no. 2 (2020), h. 339: 339–344.

¹⁶ Jihan Isnirah Qatrunnada and others, ‘Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam’, *Ilmu Al-Qur’an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam*, 5.02 (2022), h. 140 pp. 139–52, doi:10.37542/iq.v5i02.655.

¹⁷ Saidah Tunnoor Et Al., “Problematika Insecure Pada Remaja Di Kelas X Sma Pgri 2 Banjarbaru Problematic Insecurity In Adolescents In Class X SMA PGRI 2 Banjarbaru,” *Anterior Jurnal* 23, No. 1 (2021), h. 42: 34–42.

¹⁸ Devina Widi Astuti et al., “Implementasi Self Love Pada Remaja,” *Batara Wisnu Journal : Indonesia Journal Of Comunity Services* 3, no. 2 (2023), h. 329: 327–333.

rasa *insecure* ataupun *overthinking*. Permasalahan sebenarnya dapat diatasi oleh diri sendiri ataupun dengan bantuan dari orang lain atau orang yang ahli dibidangnya. Dengan diri sendiri hal ini dapat diminimalisir atau bahkan bisa juga diatasi melalui cinta kepada diri sendiri atau yang biasa disebut dengan *self-love*. Terlepas dari hal itu remaja dapat melihat bagaimana *self-love* yang ada di dalam dirinya melalui skala *self-love*. Namun di Indonesia skala *self-love* remaja masih sangat jarang. Melihat *self-love* ini dilakukan agar mengetahui sejauh mana *self-love* yang ada di dalam diri, *self-love* dapat menghindarkan pribadi dari menyakiti diri sendiri ataupun bunuh diri dan lain sebagainya.

Akhir – akhir ini juga terdapat beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja. Seperti kasus bunuh diri yang mengutip dari situs berita terpercaya Detik.com, memberitakan mengenai seorang remaja pria yang berusia (22) tahun melakukan bunuh diri inisialnya yaitu RRA, RRA berasal dari Nusa Tenggara Barat RRA melakukan bunuh diri karena RRA putus cinta kisah asmaranya dengan pujaan hati kandas RRA melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri menggunakan selendang kain, RRA melakukan bunuh diri di dalam kamarnya, jasad RRA ditemukan pada tanggal 22 bulan Mei 2025.¹⁹ Di Indonesia terdapat kurang lebih sekitar 50.000 kasus bunuh diri yang dilakukan pertahunnya itu artinya setiap hari ada kasus bunuh diri sekitar 150 orang yang terjadi, angka ini termasuk paling besar.²⁰

Penyebab terjadinya bunuh diri bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor dan penyebab. Pada usia remaja masalah akan banyak bermunculan dan permasalahan ini yang menyebabkan remaja rentan sekali melakukan bunuh diri. Masa remaja merupakan masa dimana rentan sekali terjadinya bunuh diri karena emosional yang dimiliki oleh remaja belum matang dan cara remaja dalam berpikir pun belum baik.²¹ Oleh karena itu *self-love* sangat penting sekali diterapkan di dalam diri remaja. *Self-love* dapat menjaga kesehatan mental remaja dengan cara mempraktikkan atau menerapkannya di dalam diri karena jika remaja tidak

¹⁹ Sui Suadnyana dan Abdurrasyid Efendi, 2025, diakses pada 8 November 2025 pukul 01.01 WIB, https://www-detik.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.detik.com/bali/nusra/d-7927734/pemuda-mataram-gantung-diri-di-kamar-diduga-karena-putus-cinta/amp?amp_gsa=1&js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAgM%3D#amp_tf=Dari%20%251%24s&aoh=17623778004467&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fwww.detik.com%2Fbali%2Fnusra%2Fd-7927734%2Fpemuda-mataram-gantung-diri-di-kamar-diduga-karena-putus-cinta

²⁰ Agustinus Fasak dan Augustina Sulastri, “Mengapa semakin banyak remaja Indonesia bunuh diri? Sebuah telaah literatur,” in *Seminar Nasional Psikologi 2022, 24 November 2022 Fakultas Psikologi -Unmer Malang*, 2022, h. 393 hal. 393–403.

²¹ Alvary Exan Rerung, Rosinta Sekke Sewanglangi’, dan Sandi Alang Patanduk, “Membangun *Self-love* Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius,” *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 2, No. 2 (2022), h.107, 105–15 <<https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>>.

memiliki atau tidak menerapkan *self-love* dalam dirinya maka remaja akan melakukan hal-hal yang cenderung kepada perilaku yang negatif.²²

Fakta menunjukkan bahwa jika seorang remaja kurang memahami *self-love* atau pun dampak maka dirinya tidak akan bisa menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada, karena dirinya akan selalu merasa kurang percaya diri dalam menghadapi permasalahan, selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, selalu menyalahkan dirinya bahwa dirinyalah yang telah menimbulkan banyak masalah dan remaja rentan sekali melakukan tindakan bunuh diri. Hal ini terjadi karena di dalam diri remaja tersebut tidak memiliki *self-love*. *Self-love* sebagai upaya untuk menghargai dirinya karena bersifat dinamis dan dapat mempengaruhi pertumbuhan psikologis, perilaku, dan fisiologi.²³

Self-love bisa membantu remaja untuk menghadapi masalahnya. Untuk mengatasi setiap permasalahan yang ada di dalam diri remaja, seorang remaja bisa menggunakan *self-love* yang ada di dalam dirinya. Hal ini dilakukan agar setiap individu bisa menjaga kesehatan mental, menjalankan kehidupan dengan baik dan bisa menghadapi setiap masalah yang menghampirinya dengan benar. Liming Xue ddk, mengatakan bahwa *self-love* yaitu individu yang mencintai dirinya tidak akan pernah melakukan hal yang akan membahayakan dirinya ataupun tubuhnya dan individu yang memiliki cinta diri maka individu tersebut akan menjaga reputasinya tidak akan membiarkan reputasi dirinya hancur.²⁴ Dengan demikian *self-love* penting sekali di dalam diri remaja agar remaja bisa mencintai dan menjaga dirinya dari hal-hal yang akan merugikan dirinya sendiri.

Self-love yaitu individu yang memiliki sikap penghargaan diri yang timbul atau tumbuh karena tindakan pendukung dari pertumbuhan psikologis, spiritual ataupun fisik yang menjunjung tinggi kebahagiaan, kesejahteraan diri yang tidak akan mengorbankan kebahagiaan diri sendiri hanya untuk orang lain.²⁵ Mencintai diri sendiri lebih penting daripada apapun, karena mencintai diri sendiri akan menumbuhkan kesehatan mental yang baik dan bagus.

²² Nisrina Putri Salsabila Aninaya Virgita, Eka Ayu Lestari, Sandra Sratri, Cholilatul Awwaliyyah, "Penerapan *Self-love* Dalam Diri Guna Mengurangi Tingkat Depresi Pada Remaja," *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, (2024), h.452-453.

²³ K. Lekatompessy, S, "Psikoedukasi Tentang Pentingnya *Self-love* Sejak Dini," *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa* 2, No. 2 (2023), h. 4425: 4424–4428.

²⁴ Liming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese *Self-love*," *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021), h. 6: 1–11.

²⁵ Evi Sulistyanti and Heru Sujarwoko, "Peran Konselor Dalam Meningkatkan Rasa Cinta Kepada Diri Sendiri," *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series* 5, no. 2 (2022), h. 469: 468.

Self-love yaitu mencintai dirinya sendiri disebut juga dapat membantu menjaga kesehatan mental individu.²⁶ Pada dasarnya, di dalam diri setiap individu harus memiliki *self-love*, agar kesehatan mentalnya terjaga dengan baik. Hal ini dilakukan karena masa remaja banyak menghadapi berbagai tantangan, sehingga timbul berbagai permasalahan. Permasalahan tersebut timbul dari faktor internal ataupun faktor eksternal.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Khumairoh, A. et al., menunjukkan bahwa *self-love* dapat mengatasi masalah pada remaja. *Self-love* merupakan hal yang sangat penting untuk kehidupan remaja, *self-love* membantu menjaga kesehatan mental seorang remaja, dapat menurunkan terjadinya resiko kondisi psikologis, menurunkan gangguan-gangguan permasalahan. Karena bagi remaja yang sudah menerapkan *self-love* maka dirinya akan bisa menghadapi permasalahan, kegagalan, dirinya mudah mencintai diri sendiri dan bisa menghadapi kekecewaan.²⁷ Dengan demikian, masalah remaja ini bisa diatasi dengan *self-love*.

Self-love memiliki beberapa aspek-aspek yang sangat penting dalam membantu menyelesaikan masalah remaja. Liming Xue dkk mengatakan bahwa terdapat lima aspek-aspek *self-love* pertama menghargai diri *self-love* akan membentuk individu yang selalu mementingkan dirinya sendiri diatas kepentingan orang lain, karena mementingkan diri sendiri berarti individu tersebut menghargai dirinya sendiri, menjaga dirinya sendiri, melindungi dirinya, dan selalu menghargai dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa dirinya memiliki tindakan dan perasaan yang positif terhadap dirinya sendiri. Menghargai atau menyayangi tubuhnya, pekerjaan, kesehatan, dan keluarganya.

Dua penerimaan diri mencintai diri sendiri berarti memiliki ketekunan untuk diri sendiri dalam memperbaiki agar lebih baik dari sebelumnya dengan selalu mengutamakan diri sendiri, membuat pertahanan diri sendiri yang sangat kuat. Hal ini menunjukkan bahwa dirinya selalu berpegang teguh kepada kekuatan keyakinan individu tersebut, bisa mengambil keputusan dengan bijaksana walaupun tanpa berkompromi dengan orang lain, ditunjukkan dengan adanya prinsip yang sudah tertanam di dalam dirinya.

Tiga ketekunan diri sendiri ditunjukkan dengan orang yang bisa menerima jati diri individu tersebut, dengan penerimaan diri berarti individu akan berkomitmen untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, dengan menerima dirinya baik menerima kekurangan ataupun kelebihan yang dimilikinya.

²⁶ Redaksi Halodoc, (2019), "Pentingnya Self Love Untuk Kesehatan Mental", <http://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-self-love-untuk-kesehatan-mental?srsId=AfmBOoqNn48b21kty9hLtWGW7Cq44KkcfX9iFPtXdE0uPvtyIHxhDa> , diakses pada 13 Oktober 2024, Pukul 13.40WIB

²⁷ Anissa Khumairoh et al., "Self Love Pada Remaja SMA," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora* 3, no. 1 (2024), h. 217: 215–221.

Empat memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri mencintai dirinya sendiri berarti menunjukkan bahwa individu itu telah bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan memenuhi semua kewajiban yang harus individu itu miliki.

Lima memiliki pengendalian terhadap diri sendiri memiliki pengendalian diri akan membatasi individu untuk melakukan suatu hal. Dengan pengendalian diri sendiri berarti individu mengerti atau memiliki kesadaran tentang batasan yang dimilikinya, serta batasan yang ada di dalam norma kemasyarakatan.²⁸ Dengan menjaga kesehatan secara fisik maka hal ini akan menyehatkan pola berpikir seseorang. Hal inilah yang akan mencegah seseorang terkena masalah.²⁹ Jadi *self-love* menambah pemahaman, mencegah remaja melakukan hal-hal negatif, membantu bagaimana cara bertindak seorang remaja untuk menentukan hal apa saja yang harus dilakukan dalam menyelesaikan permasalahannya dan membantu remaja mengambil keputusan yang tepat dan baik .

Pemahaman *self-love* remaja dapat dilihat dengan menggunakan instrumen dalam bentuk skala *self-love*. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana pemahaman remaja mengenai *self-love*. Namun di Indonesia penelitian mengenai skala *self-love* remaja akhir masih kurang atau bahkan jarang ada alat ukur yang berbentuk skala *self-love*, skala *self-love* secara khusus yang digunakan atau ditunjukkan untuk melihat bagaimana pemahaman remaja mengenai *self-love*. Skala *self-love* itu ada diluar negeri, seperti skala *self-love* yang di buat oleh Liming Xue dkk. Liming Xue merupakan seorang dosen di Universitas Yangzhou Tiongkok, penelitian dilakukan karena cinta di dalam diri itu merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehingga pribadi itu akan memiliki nilai moral dan makna kehidupan di dalam hidupnya.³⁰ Namun skala *self-love* ini ditunjukkan untuk masyarakat Tiongkok, skala *self-love* ini dilakukan agar memahami atau mengetahui bagaimana masyarakat Tiongkok memahami atau memandang mengenai *self-love*.

Peneliti tertarik melakukan pengembangan skala *Self-love* milik Liming Xue dkk, menjadi skala *self-love* remaja dengan menyesuaikan kondisi yang ada di dalam diri remaja dengan bersandar menggunakan aspek-aspek dari *self-love* Liming Xue dkk untuk bagian indikator dan item pernyataan akan disusun dengan menyesuaikan remaja yang ada di Indonesia terutama di Pulau Jawa. Dalam penelitian ini remaja yang akan dijadikan subjek penelitian adalah remaja pada

²⁸ Liming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese *Self-love*," *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021),h. 5

²⁹ Lekatompessy, S, "Psikoedukasi Tentang Pentingnya *Self-love* Sejak Dini", H. 4424-4425

³⁰ Liming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese *Self-love*," *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021), h. 1.

tahap akhir yang dimulai dari usia 18-22 tahun.³¹ Dengan domisili Pulau Jawa yang tersebar dalam 6 Provinsi seperti DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, dan Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan instrumen skala untuk melihat pemahaman *self-love* remaja. Instrumen skala dalam penelitian digunakan sebagai alat untuk mengukur perilaku atau data penelitian agar data yang akan diperoleh merupakan data yang valid.³² Skala yaitu alat yang digunakan sebagai pengumpulan data yang nantinya akan mendapatkan gambaran-gambaran dari aspek-aspek yang diteliti ataupun pengukuran sikap-sikap, sifat-sifat yang sedang terjadi di dalam diri individu dengan keterangan baik, sangat baik, tidak baik, atau pun sangat tidak baik, yang digunakan untuk mengukur sebuah variabel penelitian ataupun indikator-indikatornya yang kemudian peneliti bisa mengamatinya, memberikan penilaian yang kemudian akan dianalisis hasilnya dan responden yang akan mengisi sesuai dengan yang sedang dirasakan.³³ Berdasarkan permasalahan yang telah peneliti temukan, yaitu mengenai permasalahan kurang atau jarang adanya alat ukur skala *self-love*, skala *self-love* secara khusus yang digunakan atau ditunjukkan untuk melihat bagaimana pemahaman remaja mengenai *self-love*. Maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Skala *Self-love* Remaja”.

B. Identifikasi Masalah

1. Remaja selalu ingin membahagiakan orang lain daripada membahagiakan dirinya sendiri atau yang biasa disebut *people pleaser*
2. Kurangnya kesadaran mengenai dampak *self-love*
3. Kurangnya skala *Self-love* remaja
4. Minimnya pemahaman remaja mengenai *self-love*

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Peneliti membatasi permasalahan yang di hasilkan dari identifikasi masalah, hal ini di lakukan agar ruang lingkup penelitian tidak luas. Batasan masalahnya yaitu untuk Pengembangan skala *self-love* pada remaja. Adapun rumusan masalah dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Bagaimana Pengembangan skala *self-love* pada remaja ?
2. Bagaimana Kelayakan (Uji validitas dan Uji reliabilitas) Pengembangan skala *self-love* pada remaja ?

³¹ M. Shoffa Saifillah Al-faruq, dan Sukatin (2021), ‘Psikologi Perkembangan’, Deepublish Glorifty and Develop the Intellectual of Human’s Life, Yogyakarta, h. 169 E-book Ipusnas

³² Achmad Syahlani, “Pengembangan Instrumen Minat Belajar Matematika Siswa (Non Tes Skala Likert), h. 21”

³³ Achmad Syahlani, “Pengembangan Instrumen Minat Belajar Matematika Siswa (Non Tes Skala Likert). h. 23”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas. Maka, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk pengembangan skala *self-love* remaja.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis, menambah ilmu pengetahuan mengenai *self-love*. Agar bisa memahami diri sendiri dan bisa menerima kekurangan serta kelebihan yang ada di dalam diri.
2. Bagi remaja, diharapkan penelitian ini dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan yang sedang terjadi, dapat mengetahui seberapa jauh pemahamannya mengenai *self-love* dan dapat menambah sebuah wawasan yang luas baginya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa membantu peneliti untuk lebih memahami dirinya, dan bisa menjadi acuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan menggunakan skala *self-love*.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mimbar Oktaviana dan Diana Rahmasari, yang berjudul Pengembangan Modul *It's Me* Untuk Meningkatkan *self-love* Remaja, penelitian ini membahas tentang pemahaman diri *self-love* dalam usia remaja dengan menggunakan metode modul *It's Me* untuk membantu remaja menghargai dan mengenali dirinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan modul *It's Me* yang dirancang khusus untuk meningkatkan *Self-love* pada remaja.³⁴ Perbedaan dengan penelitian yang penulis susun yaitu yang berjudul Pengembangan Skala *self-love* Pada Remaja, penelitian ini membahas tentang pemahaman remaja mengenai *self-love* dan mengukur menggunakan skala *self-love*. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan skala *self-love* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Raudahtul Rahmadaini dkk, berjudul Hubungan *Self-love* Dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACE) Pada Dewasa Yang Mengalami *Broken Home*, yang membahas tentang *self-love* yang ada didalam diri orang dewasa, *self-love* pada usia dewasa dipengaruhi oleh adanya *Adverse Childhood Experience* (ACE). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-love* dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACE) pada dewasa yang mengalami broken home. Dengan teknik *purposive sampling*.³⁵ Perbedaan dengan

³⁴ M Oktaviana and D Rahmasari, "Pengembangan Modul It's Me Untuk Meningkatkan Self Love Remaja," *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, no. 1, (2024), h. 9388: 9388–9394, <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/13496%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/13496/8948>.

³⁵ R Rahmadaini, R A Aprianty, et al, "Hubungan *Self-love* Dengan Adverse Childhood Experiences (Ace) Pada Dewasa Yang Mengalami Broken Home," *Jurnal*

penelitian yang penulis susun yaitu yang berjudul Pengembangan Skala *self-love* Pada Remaja, penelitian ini membahas tentang pemahaman remaja mengenai *self-love* dan mengukur menggunakan skala *self-love*. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan skala *self-love* pada remaja.

Penelitian Alifia Marva, yang berjudul Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Memberikan Pemahaman Mengenai *Self-love*, penelitian ini membahas tentang remaja yang sering menghadapi tantangan ketika mengembangkan identitas diri, mengeksplorasi dunia dan kurangnya pemahaman mengenai konsep diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan permainan ular tangga dengan pendekatan bimbingan kelompok untuk memberikan pemahaman tentang konsep diri dalam hal *self-love* kepada remaja dalam proses layanan bimbingan kelompok serta melihat nilai dan kategori kelayakan media ular tangga yang dikembangkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap: analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi.³⁶ Perbedaan dengan penelitian yang penulis susun yaitu yang berjudul Pengembangan Skala *Self-love* Pada Remaja, penelitian ini membahas tentang pemahaman remaja mengenai *self-love* dan mengukurnya menggunakan skala *self-love*. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan skala *self-love* pada remaja.

Penelitian Dinda Suci Masithoh, Rully Sumarlin, dan Rifky Taufik Afif. Yang berjudul Perancangan Desain Karakter Animasi 2D Dengan Judul “Am I Enough” Untuk Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Kepada Mahasiswa Untuk Lebih Mencintai Diri Sendiri, penelitian ini membahas tentang diri remaja yang dalam masa pencarian identitas diri ataupun jati dirinya di usia saat ini juga seseorang seharusnya mengenal dirinya sendiri karena hal ini sangat penting sekali selain itu remaja bisa mengetahui nilai-nilai yang ada didalam dirinya dan mengetahui semua kemampuan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian adalah menggambarkan kondisi mahasiswa yang tidak mencintai dirinya sendiri, perancangan atau pembuatan karakter dengan desain yang bisa menggambarkan dan menyampaikan suatu pesan agar menumbuhkan rasa kesadaran diri pada kesehatan jiwa atau mental agar mahasiswa itu dapat mencintai dirinya sendiri.

Kesehatan dan ... 06, no. 03 (2024), h. 168: 168–186, <https://journalpedia.com/1/index.php/jktm/article/view/2747%0Ahttps://journalpedia.com/1/index.php/jktm/article/download/2747/2767>.

³⁶ Alifia Marva and Nararya Rahadyan Budiyono, “Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Memberikan Pemahaman Mengenai *Self-love*” 9, no. 7 (2024), 32-33: 32–53, <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/view/1465/1750>.

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif.³⁷ Perbedaan dengan penelitian yang penulis susun yaitu yang berjudul Pengembangan Skala *Self-love* Remaja, penelitian ini membahas tentang pemahaman remaja mengenai *self-love* dan mengukurnya menggunakan skala *self-love*. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan skala *self-love* pada remaja

G. Definisi Operasional

1. *Self-love*

Self-love adalah seseorang yang sangat mencintai dirinya dan akan menghindari hal-hal yang akan menyakiti dirinya. Seseorang yang sudah memiliki *self-love* di dalam dirinya maka dia akan bisa menghindari hal-hal yang menyakitkan bagi dirinya. Dalam penelitian ini peneliti akan menguraikan dan menjelaskan teori tentang *self-love*. Liming Xue dkk mengatakan bahwa *self-love* yaitu individu yang mencintai dirinya tidak akan pernah melakukan hal yang membahayakan dirinya ataupun tubuhnya dan individu yang memiliki cinta diri maka individu tersebut akan menjaga reputasinya tidak akan membiarkan reputasi dirinya hancur.³⁸ Adapun aspek-aspek *self-love* menurut Liming Xue dkk yaitu menghargai diri sendiri, penerimaan diri, ketekunan diri, tanggung jawab diri, pengendalian diri.³⁹

2. Remaja

Remaja yaitu seorang anak-anak yang sedang dalam masa peralihan menuju dewasa. Remaja merupakan pencarian sebuah identitas bagi dirinya untuk menemukan jati diri yang ada di dalam dirinya. Seseorang yang sedang masa dalam masa ini akan rentan terkena masalah, dan sulit untuk mengelola stres dan kesehatan mental lainnya. Dalam masa ini juga pertumbuhan fisik, psikologis dan kognitif seseorang akan terbentuk. Tugas perkembangan dalam masa remaja yaitu pengelolaan emosional dan psikologisnya. Dalam penelitian ini remaja yang akan dijadikan subjek penelitian adalah remaja pada tahap akhir yang dimulai dari usia 18-22 tahun. Santrock dalam Fatya U. dan Noor A. S mengatakan usia remaja awal di mulai dari 10-13 tahun dan usia remaja akhir dimulai dari 18-22 tahun.⁴⁰

³⁷ 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*, 10.2 (2023), pp. 1778–804.

³⁸ Liming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese *Self-love*," *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021), h. 2: 1–11.

³⁹ Liming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese *Self-love*," *Frontiers in Psychology* 12, no. March (2021), h. 5

⁴⁰ Fatya U. dan Noor A. S., "Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja," *Journal of Health and Therapy*, Vol.1.No.1 (2021),h.29-30 27–46.

Peneliti menggunakan usia remaja pada tahap akhir karena pada masa remaja tahap akhir ini remaja sulit sekali mengontrol emosinya, remaja juga sangat labil kepribadian nya, perasaan nya udah sekali untuk berubah di setiap saatnya tanpa mengenal waktu ataupun keadaan karena suatu waktu remaja akan tertawa terbahak-bahak karena suatu hal dan beberapa menit kemudian remaja bisa langsung merasakan kesedihan atau pun murung karena kelabilan nya dalam mengontrol emosi, untuk cara berpikir remaja pun sama terkadang remaja akan berfikir secara rasional karena suatu hal kemudian beberapa saat kemudian remaja bisa langsung berubah pikiran akan berpikir secara irasional.⁴¹ Pada tahap remaja akhir ini *self-love* sangat dibutuhkan sekali karena *self-love* bisa membantu menjaga kesehatan mental seseorang agar bisa tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya.

⁴¹ Jeanete Ophilia Papilaya, et al, "Identifikasi Tugas Perkembangan Siswa SMP Negeri 10 Ambon," *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan* 10, no. 1 (2022), h. 51: 50–55.