

Pentingnya Mencintai Diri Sendiri dan Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja di MAN 1 Kota Madiun

Ajeng Anastashia Putri¹, Ariyan Kharisma Pradana¹, Chalisa Almadea Putri¹, Devina¹, Zahrah Diva Garnetasari¹

¹ Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

E-mail: zahrahdivaaa18@gmail.com

Abstrak

Sosialisasi yaitu presentasi dengan menggunakan power point. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk mendidik dan mensosialisasikan siswa MAN 1 Kota Madiun tentang nilai mencintai diri sendiri dan kesehatan mental. Dari hasil sosialisasi tersebut Kegiatan Sosialisasi tentang bagaimana cara mencintai diri sendiri untuk kesehatan mental remaja yang di lakukan di MAN 1 Kota Madiun. MAN 1 Kota Madiun merupakan salah satu Madrasah Aliyah Negeri di Provinsi Jawa Timur. MAN 1 Kota Madiun berdiri sejak tahun 1991. Para remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga rentan terhadap salah kaprah. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan tentang mencintai diri sendiri dan kesehatan mental bagi para remaja. Diharapkan media yang digunakan dalam kegiatan ini dapat membantu siswa MAN 1 Kota Madiun dalam mengembangkan pengetahuan remaja sehingga mereka dapat lebih memilah informasi tentang kesejahteraan mental dan mengembangkan cinta diri.

Kata kunci : kesehatan mental, cinta diri sendiri, sosialisasi

Abstract

A PowerPoint presentation is used for socialization. This socialization's goal is to teach and instill in MAN 1 Kota Madiun pupils the importance of self-love and mental wellness. Based on the socialization outcomes, MAN 1 Kota Madiun conducted a socialization activity on self-love for teenage mental health. One of the East Java Province's State Islamic Senior High Schools is MAN 1 Kota Madiun. In 1991, MAN 1 Kota Madiun was founded. Teens are prone to misunderstandings because of their high level of curiosity. Teenagers should therefore be taught about mental health and self-love. In order to better sort out facts regarding mental health and cultivate self-love, it is intended that the media employed in this activity will aid MAN 1 Kota Madiun students in gaining adolescent knowledge.

Keywords: *Mental health, selflove, socialization*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peradaban yang terjadi saat seseorang bertransisi dari masa bayi menuju kedewasaan. Masa remaja adalah masa perkembangan yang pesat, penuh dengan masalah dan perubahan. Jika perubahan dan masalah yang menyertai pubertas tidak ditangani dengan tepat, remaja dapat menderita masalah mental dan emosional. Stres psikologis dialami oleh mereka yang memiliki masalah kesehatan emosional dan mental. Namun, pertumbuhan akan terganggu jika masalah emosional dan mental ini tidak ditangani dengan tepat (Malfasari et al., 2019).

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Jika seseorang tidak memiliki gejala yang berhubungan dengan gangguan mental, maka ia dikatakan berada dalam kondisi kesehatan mental. Jika kesehatan fisik dan mental seseorang selaras, maka semua aspek kehidupannya akan berjalan dengan baik (Muhammad et al., 2022). Permasalahan kesehatan mental pada remaja biasanya banyak di akibatkan karena putus cinta. Dalam kehidupan remaja, hubungan romantis sering kali di anggap sebagai salah satu sumber utama kebahagiaan.

Banyak dari kita yang mengalami perasaan hampa, kebingungan, atau bahkan keraguan terhadap diri sendiri. Akar permasalahan yang sering terjadi biasanya adalah ketergantungan emosional secara umum. Deteksi dini masalah emosional dan perilaku pada anak usia sekolah dan juga terkait dengan kesehatan mental setiap orang, yang tidak diragukan lagi bersifat unik dan dialami. Sebab, pada dasarnya, orang menghadapi situasi yang mengharuskan mereka untuk memberikan berbagai respons yang berbeda. Banyak orang terkadang mengalami masalah kesehatan mental pada titik-titik tertentu dalam hidup mereka. Jadi, mencintai diri sendiri adalah langkah

pertama untuk menjaga kesehatan mental kita dengan cara yang mudah.

Kita menjadi lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan hidup saat kita mencintai diri kita sendiri. Kita tahu bahwa hidup tidak selalu sempurna, tetapi dengan self-love, kita bisa menghadapi setiap kesulitan dengan kepala tegak dan juga dampak negatif banyak remaja yang mencari pelarian melalui pergaulan bebas atau aktivitas yang merugikan diri kita sendiri pergaulan bebas tersebut bisa menyebabkan keputusan buruk untuk kedepannya. Kita dapat menerima diri kita sendiri dengan lebih baik dalam situasi apa pun dengan menyeimbangkan keinginan dan kenyataan saat kita menyadari siapa diri kita. Karena menyadari potensi dan keinginan mereka, orang yang berhasil mengenal diri mereka sendiri secara tidak langsung juga harus mencintai diri mereka sendiri.

2. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan hari Senin tanggal 16 Juni 2025 pukul 08.30- 09.30 WIB secara tatap muka. Peserta dalam kegiatan sosialisasi tersebut adalah siswa kelas 10 dan 11 MAN 1 kota Madiun. Materi di sampaikan oleh presentator dengan metode ceramah dalam bentuk presentasi menggunakan media power point dan media audio visual berupa video edukasi. Kegiatan sosialisasi tidak hanya di lakukan melalui media Power Point dan audiovisual tetapi juga dilakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman siswa selama sosialisasi.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilakukan hari Senin tanggal 16 Juni 2025 pukul 08.30- 09.30 WIB secara tatap muka. Peserta dalam kegiatan sosialisasi tersebut adalah siswa kelas 10 dan 11 MAN 1 kota Madiun. Materi di sampaikan oleh presentator dengan metode ceramah dalam bentuk presentasi menggunakan media power point dan media audio visual berupa

video edukasi. Kegiatan sosialisasi tidak hanya dilakukan melalui media Power Point dan audiovisual tetapi juga dilakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman siswa selama sosialisasi.

Dengan menggunakan strategi pelaksanaan tersebut di atas, diharapkan kegiatan sosialisasi latihan mencintai diri sendiri untuk kesehatan mental pada remaja yang ditujukan kepada siswa MAN I Kota Madiun dapat berjalan dengan baik sesuai dengan materi yang disampaikan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Stikes Bhakti Husada Madiun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja dapat belajar menerima diri mereka apa adanya dengan mempraktikkan cinta diri. Menerima diri sendiri apa adanya berarti mampu mengambil tanggung jawab yang lebih besar atas tindakan Anda dan menerima semua aspek kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Anda dapat menghargai diri sendiri jika Anda mengagumi diri sendiri. Kondisi ini mencakup rutinitas kita untuk menjalani hidup yang lebih bahagia dan menjaga kesehatan mental kita sendiri.

Remaja akan lebih cenderung memiliki kehidupan yang lebih sehat dan lebih tenang sebagai hasil dari perilaku ini, yang meliputi makan lebih banyak makanan dengan nilai gizi yang seimbang, mendapatkan tidur yang cukup, dan membangun rutinitas olahraga yang teratur.

Masalah yang dapat membebani kondisi mental seseorang adalah ketidakmampuan untuk menerima diri kita apa adanya dan ketidaknyamanan yang terkait dengan menampilkan diri kita yang sebenarnya. Pengabaian jangka panjang terhadap penyakit ini akan mengakibatkan masalah psikologis yang lebih mengganggu. Penyakit mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan makan seperti bulimia dan

anoreksia lebih umum terjadi pada mereka yang memiliki 3 harga diri dan cinta diri yang buruk. Oleh karena itu, sangat penting bagi anak-anak untuk dapat menerima diri mereka sendiri untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

Cara praktis untuk memulai mencintai diri sendiri :

A. Afirmasi positif

Dengan mengucapkan kalimat seperti "saya berharga dan mampu" setiap hari untuk memotivasi diri sendiri.

B. Jaga kesehatan

Jadikan makan makanan sehat dan seimbang, tidur yang cukup, dan berolahraga sebagai prioritas.

C. Hargai pencapaian

Merayakan setiap langkah kecil menuju tujuanmu, sekecil apapun itu (Self Rewards).



Gambar 1. Foto Kegiatan 1



Gambar 2. Foto Kegiatan 2

Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan sosialisasi ini antara lain sulit untuk menyamakan jadwal antara siswa siswi

MAN I Kota Madiun dan juga mahasiswa program sarjana kesehatan masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun. Selain itu, pada waktu penyampaian materi masih ada beberapa siswa yang asyik berbicara sendiri.

Solusi dari hambatan yang ada adalah dengan meminta bantuan kepada guru BK guna menanyakan jadwal yang kosong yang bisa digunakan untuk sosialisasi. Untuk solusi dari siswa yang asyik berbicara sendiri, kami memberikan solusi seperti melakukan feedback kepada para siswa setelah presentator selesai memaparkan materi. Setelah kegiatan ini, kedepannya diharapkan para siswa mampu menerapkan apa yang didapat dari kegiatan sosialisasi ini.

4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan sosialisasi tentang pentingnya mencintai diri sendiri, siswa-siswi MAN 1 Kota Madiun diharapkan dapat lebih memahami arti self love. Mencintai diri sendiri bukan hanya soal menerima kelebihan, tetapi juga kekurangan yang ada dalam diri. Dengan memiliki self love, remaja bisa lebih bertanggung jawab atas tindakannya, menjaga kesehatan mental, serta menjalani hidup dengan lebih tenang dan sehat. Hal-hal sederhana seperti memberi afirmasi positif, menjaga pola makan dan tidur, serta menghargai setiap pencapaian, bisa menjadi langkah awal untuk mulai mencintai diri sendiri. Kurangnya cinta terhadap diri sendiri bisa berdampak buruk, seperti munculnya kecemasan, depresi, hingga gangguan makan. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk mulai membangun kebiasaan positif demi kesehatan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., ... & Pekanbaru, K. (2019). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241-246
- [2]. Muhammad, F. A., Kharisma, A. P., dan Sianturi, R. S., (2022) Perancangan User

Experience Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental Online di Masa Pandemi berbasis Mobile menggunakan Metode Design Thinking, *J. Pengemb. Teknol. Inf. dan Ilmu Komput.*, vol. 6 (7),3111–3121.

- [3]. Khoshaba, D. (2012, March 27). A seven step prescription for self-love. Diambil pada April 08,2022, dari Psychology today <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- [4]. Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 16(2), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>