

PSIKOEDUKASI TENTANG PENTINGNYA *SELF-LOVE* SEJAK DINI DI SDN 1 KUTAGANDOK

Sheila Kristiani Lekatompessy
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Ps19.shellalekatompessy@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Mengenalkan tentang *self-love* pada anak memang memiliki banyak manfaat. Dengan mencintai diri sendiri, seorang anak akan tumbuh menjadi anak yang percaya diri, memahami apa yang terjadi dan dibutuhkan olehnya, cerdas dalam menghadapi masalah serta cerdas dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, penting sekali mengenalkan dan menanamkan *self-love* sejak dini agar mampu menerima dan menghargai segala hal yang terkait dengannya, baik secara fisik maupun mental. Karena alasan tersebut, perlu dilakukan psikoedukasi untuk mengenalkan tentang pentingnya *self-love* sejak dini di SDN 1 Kutagandok. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara bebas dan observasi. Setelah itu, mengadakan kegiatan psikoedukasi di sekolah SDN 1 Kutagandok secara langsung. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan tatap muka secara langsung di kelas dengan jumlah partisipan 33 orang. Hasil implementasi sosialisasi berjalan dengan baik walaupun ada beberapa kendala. Namun hal tersebut bisa diatasi, sehingga materi dapat disampaikan dengan baik dan siswa/i dapat teredukasi mengenai pentingnya mencintai diri sendiri.

Kata kunci: Psikoedukasi, *Self-love*, Siswa/i SDN 1 Kutagandok

Pendahuluan

Self-love sepertinya salah satu istilah yang banyak diperbincangkan akhir-akhir ini. *Self-love* berarti mencintai diri sendiri. Secara psikologis, istilah *self-love* diartikan sebagai kondisi dimana seseorang belajar untuk menerima dan mencintai apa yang ada pada dirinya.

Menurut Mutiwaseka (2019), terdapat 4 aspek dalam *self-love*, yaitu :

1. *Self-Awareness*

Self-awareness menyangkut proses berpikir seorang individu. *Self Awareness* merupakan kunci kecerdasan emosional. Orang yang memiliki kecerdasan emosional cenderung dapat memproses tindakan yang efektif untuk menyelesaikan masalah. Ini juga berarti kita dapat menghindari sebuah situasi yang dapat memicu perasaan dan reaksi yang tidak diinginkan dari dalam diri sendiri.

2. *Self-Worth*

Self-worth merupakan sebuah keyakinan yang kita miliki tentang segala hal yang baik dalam diri kita. *Self-worth* tidak ditentukan oleh tolok ukur apapun. Kekuatan

dalam diri, bakat, dan kasih sayang yang kita tunjukkan pada orang lain merupakan ekspresi dari *self-worth* kita.

3. *Self-Esteem*

Memiliki rasa *self-worth* yang tinggi menghasilkan *self-esteem* yang tinggi pula. *Self-esteem* lebih kepada kualitas kita serta pencapaian kita. *Self-esteem* berhubungan dengan rasa cukup dan nyaman dengan diri sendiri, dimana kita berada, dan apa yang dimiliki. Jika ingin meningkatkan *self-esteem* maka kita tak perlu membenarkan keberadaan kita.

4. *Self-Care*

Aspek ini lebih kepada secara fisik. *Self-care* berhubungan dengan segala tindakan yang kita lakukan untuk menjaga kesehatan diri kita, seperti mandi, mengatur diet yang seimbang, dan melakukan hal – hal yang disukai.

Self-love dimaknai sebagai upaya untuk menghargai diri yang bersifat dinamis, dan berpengaruh pada pertumbuhan fisiologis, psikologis, dan perilaku (*Psychology Today*, 2012). Menghargai diri dapat menjadi bekal utama dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia sejak dini.

Anak sebagai generasi penerus bangsa rentan terhadap pengaruh diluar. Anak utamanya usia dini memerlukan edukasi untuk mencintai dirinya sendiri, menjadikan dirinya sebagai subjek yang perlu dihargai dan butuh penghargaan sehingga kedepannya menjadi karakter yang tangguh, kuat dan berprinsip yang tidak mudah tergoda oleh pengaruh negative lingkungan.

Psikoedukasi yang dilakukan bertujuan untuk menumbuhkan *self-love* sejak dini. Ketika konsep *self-love* tertanam dengan baik sejak dini, maka kemampuan seseorang dalam mengelola kesehatan mentalnya juga akan positif. Materi *self-love* ini diharapkan mampu memberikan bekal bagi siswa/i SDN 1 Kutagandok agar dapat mengelola kesehatan mentalnya di masa depan.

Metode

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Juli 2022 yang berlokasi di sekolah SDN 1 Kutagandok.

Psikoedukasi tentang pentingnya *self-love* sejak dini difokuskan kepada siswa/i kelas V dan VI SDN 1 Kutagandok yang akan mengalami fase peralihan dari anak-anak ke fase remaja. Tujuan diadakannya psikoedukasi tentang pentingnya *self-love* sejak dini adalah untuk mengenalkan dan menanamkan *self-love* sejak dini. Sebab pada umur tertentu, anak akan terus mencoba sesuatu yang baru dan telah menetapkan tujuannya terkait suatu hal yang ingin dicapai.

Psikoedukasi ini dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara bebas, dan presentasi materi. Observasi dan wawancara bebas dilakukan ke sekolah SDN 1 Kutagandok. Hasil dari observasi dan wawancara akan dijadikan sebagai acuan dalam memberikan materi psikoedukasi. Untuk presentasi materi, dilakukan secara langsung ke sekolah SDN 1 Kutagandok.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam upaya untuk mengenalkan dan menanamkan *self-love* pada siswa/i SDN 1 Kutagandok, menggunakan beberapa tahap :

1. Tahap Pertama

Melakukan observasi terhadap siswa/i SDN 1 Kutagandok dan mencari data dengan cara berkomunikasi secara langsung dengan beberapa siswa/i SDN 1 Kutagandok khususnya siswa/i kelas V dan VI.

2. Tahap Kedua

Melakukan kegiatan psikoedukasi secara langsung dengan siswa/i kelas V dan VI di sekolah SDN 1 Kutagandok, psikoedukasi tentang pentingnya *self-love* dan cara mencintai diri sendiri. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Juli 2022 yang bertempat di dalam kelas VI SDN 1 Kutagandok. Selain menyampaikan materi, diadakan *ice breaking* yaitu mengajak 3 siswa/i untuk maju ke depan kelas untuk menceritakan hobi dan cita-cita mereka. Setelah itu, memberikan cokelat sebagai hadiah karena sudah berani untuk maju ke depan kelas.

Berikut materi yang disampaikan pada saat pelaksanaan kegiatan psikoedukasi :



Berikut dokumentasi pada saat kegiatan psikoedukasi di dalam kelas :



3. Tahap Ketiga

Melakukan evaluasi dengan mendatangi kembali ke sekolah SDN 1 Kutagandok untuk survei kembali mengenai psikoedukasi tentang pentingnya *self-love* yang telah siswa/i lakukan setelah dilakukannya kegiatan psikoedukasi. Dari hasil survei dengan beberapa siswa/i SDN Kutagandok, khususnya siswa/i kelas V dan kelas VI sudah mulai berhenti membandingkan fisik diri sendiri dengan orang lain dan mulai bisa untuk menerima diri sendiri apa adanya. Setelah diadakannya psikoedukasi ini juga, siswa/i lebih menjaga dan merawat kesehatan dirinya sendiri. Tindakan yang dilakukannya yaitu mencuci tangan ketika akan masuk ke dalam kelas dan tidak membuang sampah ke dalam meja. Siswa/i SDN 1 Kutagandok, sudah paham akibatnya jika membuang sampah sembarangan karena sudah teredukasi dengan baik setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi ke sekolah SDN 1 Kutagandok tempo hari.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan dari kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SDN 1 Kutagandok, dapat disimpulkan bahwa siswa/i kelas V dan VI SDN 1 Kutagandok dapat diimplementasikan dan diterima oleh siswa/i dengan baik. Walaupun siswa/i SDN 1 Kutagandok sedikit yang mengetahui tentang istilah *self-love*. Tetapi dengan adanya penyampaian psikoedukasi ini, siswa/i SDN 1 Kutagandok bisa teredukasi tentang pentingnya *self-love* dan cara mencintai diri sendiri.

Rekomendasi yang dapat diusulkan yaitu untuk pihak sekolah ataupun orang tua siswa/i untuk mengenalkan siswa/i pada bahasa Inggris dasar. Dan mengedukasi tentang fenomena sosial yang terjadi saat ini agar anak-anak bisa belajar untuk peduli terhadap sekitar dan dirinya. Karena akhir-akhir banyak kasus kriminal dan pelecehan seksual dan tak lain yang menjadi korban adalah anak-anak.

Daftar Pustaka

Kurniawan, R., Alhakim, A., Arafah, N. N., Sherry, S., Angelino, K., & Tan, C. (2021).

Cintai Diri Sendiri dan Bangun Simpati untuk Mencegah Bullying dan Hate Speech di Kalangan Pemuda. *Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 44-51.

Felani, H. (2020). *Representasi Self-Love dalam Video Klip BTS Era Love Yourself*. Program Studi Ilmu komunikasi. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.

Yanuarsari, D. H., & Pratiwi, M. R. (2021). *Perancangan Komunikasi Visual Kartu Edukasi "Selfclopedia" Sebagai Perlindungan Diri Pada Anak Usia Dini Dengan Tema Dasar: "Self Love"*.