Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

Self-Love Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa SMK Negeri 7 Surakarta

Nova Putri Dewi[1], Sri Ernawati[2]
Koresponden: Nova Putri Dewi

Email:
dewinovaputri@gmail.com
sri.ernawati@usahidsolo.ac.id

dikirim: 08 Julii 2025 diterima: 20 Oktober 2024 dipublikasikan: 01 November 2025
DOI: https://doi.org/10.47942/jpttg.v6i3.2045

Abstrak*: Self-love* bertujuan untuk membantu seseorang menerima diri sepenuhnya, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi stres dan kecemasan. Merawat diri dan menjaga keseimbangan emosional, *self-love* juga memperkuat kesehatan mental dan motivasi hidup.*Self-love* memegang peranan penting dalam membangun kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri ini sangat berpengaruh dalam perkembangan pribadi mereka, terutama dalam menghadapi tantangan di dunia akademik dan sosial di sekolah kejuruan. Pendekatan ini melalui wawancara dan observasi pada beberapa siswa di beberapa siswa di SMK 7 Surakarta, ditemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat *self-love* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai masalah, baik yang berkaitan dengan pelajaran maupun hubungan sosial. Selain itu, *self-love* juga berperan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan motivasi belajar. Dari hasil ini, bisa disimpulkan bahwa mengembangkan *self-love* pada siswa sangat penting untuk memperkuat kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, sangat disarankan agar para guru dan pendidik menciptakan kegiatan yang dapat mendukung pengembangan *self-love* dalam lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *kepercayaan diri, self-love.*

Abstract*: Self-love aims to help individuals fully accept themselves, enhance self-confidence, and reduce stress and anxiety. By taking care of oneself and maintaining emotional balance, self-love also strengthens mental health and life motivation. Self-love plays a crucial role in building self-confidence. This self-confidence significantly influences personal development, especially in facing academic and social challenges in vocational schools. Using a qualitative approach, through interviews and observations with several students at SMK 7 Surakarta, it was found that students with a high level of self-love tend to be more confident in facing various challenges, both related to academics and social relationships. Moreover, self-love plays an important role in reducing stress and increasing learning motivation. Based on these findings, it can be concluded that developing self-love in students is essential to strengthen their self-confidence. Therefore, it is highly recommended that teachers and educators create activities that can support the development of self-love within the school environment. (Arial, size 11 Italic font)*

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

***Keywords**: self-confidence, self-love.*

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan, di mana seseorang mulai beralih dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Proses ini biasanya dimulai sekitar usia 12 tahun dan berlangsung hingga awal usia 20-an (Papalia & Olds, dalam Budiargo, 2015). Pada fase ini, remaja sering kali dihadapkan pada tantangan besar, salah satunya adalah krisis identitas, di mana mereka harus mencari tahu siapa diri mereka sebenarnya. Rani dan rekan-rekan (2017) menjelaskan bahwa pada usia ini, remaja perlu menemukan jati diri untuk mengatasi kebingungannya. Salah satu hal yang sering menjadi perhatian adalah penampilan fisik, yang sering kali menjadi pembeda antara satu individu dengan lainnya. Tak jarang, penampilan yang dirasa tidak sesuai dengan standar sosial bisa membuat remaja merasa cemas, terutama dalam berinteraksi dengan teman-temannya (Damarhadi dkk, 2020). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dan mengembangkan kepercayaan diri, serta mencintai diri mereka sendiri agar tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan orang lain.

Self-love atau cinta diri, menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), adalah sikap positif terhadap diri yang dapat dipelajari dan diterapkan sepanjang hidup. Ketika seseorang telah mengintegrasikan *self-love* dalam hidupnya, mereka akan lebih mudah menerima kekurangan dan kelebihan diri, serta berkomitmen untuk merawat diri mereka secara sadar. Ini juga mencakup membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Khoshaba (2012) menambahkan bahwa *self-love* adalah bentuk penghargaan terhadap diri yang berkembang melalui langkah-langkah yang mendukung kemajuan fisik, mental, dan spiritual. Sebagai langkah awal untuk mencintai orang lain, Erich (2020) mengingatkan bahwa mencintai diri sendiri sangat penting. Namun, meskipun *self-love* bermanfaat, jika tidak dijaga dengan baik, ia bisa berkembang menjadi narsisme atau egosentrisme.

Penting bagi remaja untuk mengembangkan *self-love*, terutama dalam membangun kepercayaan diri. Kepercayaan diri ini dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan sosial dan akademik yang sering mereka temui. Melalui artikel ini, akan dibahas lebih dalam bagaimana *self-love* bisa menjadi kunci untuk membantu remaja merasa lebih baik tentang diri mereka dan lebih percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun manfaat dari pengabdian ini yaitu membantu siswa SMK Negeri 7 Surakarta

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

untuk dapat menumbuhkan pentingnya rasa cinta diri terutama dalam membangun kepercayaan diri, dan juga membantu mereka dalam mengatasi berbagai tantangan sosial dan akademik di sekolah.

Tujuan dari adanya kegiatan pengabdian mengenai *self-love* untuk memberikan pemahaman dan membantu siswa membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan sosial di lingkungan sekolah, juga menggali sejauh mana siswa mampu menerapkan *self-love* dalam kehidupan sehari-hari melalui pendekatan psikoedukatif.

Metode

Kegiatan ini akan dilakukan dengan penyuluhan dan role play.Berikut adalah tahapan yang akan dilalui:

1. Tahap 1: Koordinasi
2. Tahap 2: Pelaksanaan program
3. Tahap 3: Evaluasi dan tindak lanjut

Rencana Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Koordinasi
Pengabdi akan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk memastikan jadwal dan persiapan yang matang. Selain itu, pengabdi juga akan menyiapkan ruang yang nyaman dan peralatan seperti laptop dan proyektor untuk presentasi.

b. Pelaksanaan
Sesi dimulai dengan pembukaan dan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan membantu siswa lebih fokus. Penyampaian materi dilakukan secara bertahap dengan pendekatan yang interaktif mengajak siswa berdiskusi, berbagi pendapat, dan terlibat langsung. Materi yang disiapkan dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari mereka agar mudah dipahami dan diterapkan.

c. Evaluasi
Di akhir kegiatan, siswa diajak untuk merefleksikan materi yang telah dipelajari melalui tugas tertulis. Beberapa siswa diberi kesempatan membacakan hasilnya, dan mereka yang aktif diberi apresiasi berupa snack sebagai bentuk penghargaan. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama, memperkuat pemahaman bahwa mencintai diri sendiri adalah langkah penting dalam membangun kepercayaan diri dan menghadapi tantangan masa remaja.

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Melalui kegiatan ini, pihak mitra, yaitu SMK Negeri 7 Surakarta, memberikan

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

dukungan penuh terhadap pelaksanaan program. Sekolah ini menyediakan ruang yang nyaman dan mendukung, memastikan suasana yang kondusif bagi siswa selama kegiatan berlangsung. Selain itu, pihak sekolah juga sangat membantu dalam pengorganisasian kegiatan, memberikan izin, dan mendorong partisipasi siswa agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMK Negeri 7 Surakarta, tepatnya pada kelas X ULP 2, dimana hasilnya adalah:

1. **Tahap Koordinasi**

   Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melakukan koordinasi bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 7 Surakarta, mengingat pelaksanaannya dilakukan pada jam pelajaran BK. Setelah memperoleh persetujuan informal, peneliti mulai melakukan pendekatan awal kepada siswa. Pendekatan dilakukan secara nonformal melalui obrolan santai, pertanyaan ringan, dan pengamatan terhadap ekspresi serta respons siswa mengenai perasaan mereka terhadap diri sendiri.

   Pendekatan seperti ini sejalan dengan pendapat, Sukardi(2008) yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap dinamika psikologis siswa sangat penting dalam penyusunan program yang sesuai dengan kebutuhan mereka, khususnya dalam konteks bimbingan dan konseling. Penyesuaian materi berdasarkan kondisi nyata siswa juga menegaskan pentingnya strategi empatik dalam pelaksanaan psikoedukasi.

   Materi psikoedukasi mengenai self-love kemudian disusun dalam bentuk PowerPoint yang ringkas, komunikatif, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Materi juga dirancang untuk bersifat interaktif agar siswa lebih aktif dalam kegiatan. Ini sesuai dengan prinsip yang dikemukakan olehIrdianti, Qarimah, & Khaerunnisa (2023), yang menekankan pentingnya penyusunan materi psikoedukasi yang kontekstual agar siswa mampu memahami dan menerapkan nilai-nilai yang diberikan dalam kehidupan mereka.

   Selain itu, materi yang disusun tetap diselaraskan dengan kurikulum Bimbingan dan Konseling, sebagaimana disarankan oleh, Yusmansyah & Widiastuti(2014) bahwa program bimbingan sebaiknya terintegrasi dalam sistem pembelajaran agar efektif dalam membantu siswa membentuk citra diri yang sehat.

2. **Pelaksanaan program**

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sesi *ice breaking*, bertujuan membangun suasana santai namun fokus. Hal ini sesuai dengan pendekatan *experiential learning* yang juga diterapkan oleh Irdianti et al(2023) dalam pelatihan psikoedukasi mereka, di mana suasana awal sangat memengaruhi keterlibatan peserta sepanjang kegiatan.



Gambar 1. Materi PPT



Gambar 2. PPT Materi

Penyampaian materi dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan realitas kehidupan siswa. Interaktivitas ini menjadi kunci keberhasilan karena, menurutSukardi (2008), partisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan membuat siswa lebih terbuka dalam menyampaikan perasaannya dan menerima konsep yang diajarkan, seperti pentingnya mencintai diri sendiri.



Gambar 3. Pengenalan dan pemberian materi



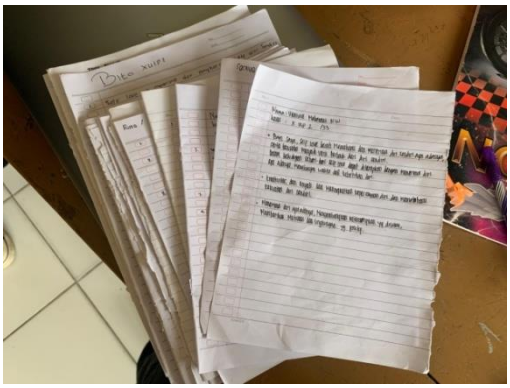
Gambar 4. Mencatat

Setelah materi selesai, siswa diminta menjawab pertanyaan tertulis sebagai bentuk refleksi, Yusmansyah & Widiastuti(2014) menyatakan bahwa kegiatan semacam ini juga mampu melatih komunikasi intrapersonal dan mendorong siswa membentuk pemahaman lebih dalam terhadap konsep yang dipelajari.

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/



Gambar 5. Memberikan soal



Gambar 6. Pengumpulan soal

3. **Evaluasi dan tindak lanjut**

Pada tahap evaluasi, siswa diberi kesempatan menyampaikan kesimpulan dan beberapa di antaranya diminta untuk membacakan hasilnya. Bagi yang aktif diberikan reward berupa snack sebagai bentuk *positive reinforcement*, yang menurutIrdianti et al(2023) merupakan strategi sederhana namun efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi siswa.

Kegiatan diakhiri dengan refleksi dan penutupan. Secara umum, pelaksanaan psikoedukasi ini berjalan lancar dan mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa mengenai pentingnya mencintai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan gagasanSukardi(2008) bahwa psikoedukasi mengenai cinta diri dapat menjadi sarana membangun kepercayaan diri dan ketahanan pribadi dalam menghadapi tekanan sosial pada masa remaja.

Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi tentang self-love di SMK Negeri 7 Surakarta berjalan dengan baik berkat koordinasi yang solid dengan guru BK. Pendekatan awal dilakukan secara santai agar siswa merasa nyaman, dan ini terbukti efektif membangun kedekatan. Materi disusun dalam bentuk yang ringkas dan interaktif agar mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Penyampaian dilakukan secara bertahap, diselingi *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang menyenangkan namun tetap fokus. Siswa terlihat antusias dan aktif selama kegiatan berlangsung. Bagian refleksi di akhir sesi memberi ruang bagi siswa untuk mengungkapkan pemahaman mereka secara pribadi. Reward kecilseperti snack juga menambah semangat mereka untuk terlibat. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan siswa tentang pentingnya mencintai diri sendiri, tapi juga mendorong mereka untuk lebih terbuka dan percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Faktor Pendukung

Faktor pendukung dari kegiatan yang dilaksanakan ini antara lain adalah tersedianya fasilitas ruang kelas yang nyaman dari pihak sekolah, sehingga kegiatan dapat berlangsung

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

dengan tertib dan kondusif. Selain itu, siswa kelas X ULP 2 yang menjadi peserta kegiatan menunjukkan antusiasme dan kerja sama yang baik selama kegiatan berlangsung.

Penggunaan media digital secara langsung seperti proyektor juga sangat membantu dalam penyampaian materi, karena memudahkan siswa dalam memahami informasi yang ditampilkan melalui slide PowerPoint. Dukungan dari keterlibatan mereka dalam memfasilitasi kelas serta memberikan kesempatan penuh bagi pelaksanaan program ini.

Faktor Penghambat

Tidak ditemukan faktor penghambat yang berarti selama pelaksanaan kegiatan berlangsung. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan prinsip yang telah disusun sebelumnya. Dukungan dari pihak sekolah dan keterlibatan siswa yang cukup baik turut berkontribusi terhadap kelancaran kegiatan dari awal hingga akhir.

Evaluasi

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa siswa kelas X ULP 2, sudah cukup memiliki pemahaman dasar mengenai konsep *self-love* dan kaitannya dengan kepercayan diri. Melalui pertanyaan singkat yang diberikan, beberapa siswa mampu menjelaskan arti mencintai diri sendiri, meskipun masih terbatas dalam penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah diberikan psikoedukasi melalui pemaparan materi, siswa menunjukkan peningkatan dalam membangun kepercayaan diri.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa:

1. Peningkatan Pemahaman Kontekstual: Siswa mulai memahami bahwa *self-love* bukan hanya soal menerima diri secara fisik, tetapi juga menghargai diri dalam aspek emosional, sosial, dan akademik.
2. Keterlibatan Positif dalam Kegiatan: Siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan, termasuk saat menjawab pertanyaan lisan maupun tertulis, serta dalam membaca dan menyimak materi dari slide PowerPoint.
3. Refleksi Diri yang Lebih Kuat: Beberapa siswa menyampaikan pengalaman pribadi terkait rasa kurang percaya diri, namun menunjukkan respon positif terhadap ajakan mengenal dan menghargai diri sendiri.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan memberikan dampak yang cukup baik dalam memperkuat pemahaman siswa mengenal *self-love* dan perannya dalam menghadapi tantangan sosial serta tekanan emosional yang umum dialami di usia remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi awal yang baik dalam membentuk sikap positif terhadap diri sendiri dan mendorong siswa untuk lebih percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi siswa.

Jurnal
Pengabdian
Teknologi Tepat Guna
Vol. 6, No. 3, November, 2025, pp. 273-280
https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/TTG/

Melalui pengalaman langsung dalam presentasi dan diskusi mengenai *self-love*, siswa dapat memperdalam pemahaman mereka tentang materi yang telah dipelajari di kelas dan juga memperoleh wawasan praktis yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak hanya membuat mereka merasa dihargai, tetapi juga membantu menghubungkan pengetahuan yang mereka miliki dengan aplikasi langsung dalam kehidupan mereka. Kegiatan ini berhasil membuka wawasan baru bagi siswa dan memberikan mereka keterampilan yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari, terutama dalam hal membangun kepercayaan diri melalui *self-love.*

Daftar Referensi

Damarhadi, F., dkk. (2020). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Candra Jiwa*.

Fromm, E. (2020). *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*. Routledge.

Henschke, J. A., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct.

Irdianti, S. A. M., Akhlakul Qarimah, & Putri Khaerunnisa. (2023). Psikoedukasi Self Development pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*.

Khoshaba, D. (2012). *Self-Love: The Key to Mental Health*. Psychology Today.

Papalia, D. E., & Olds, S. W. (2001). *Human Development* (Edisi ke-9). McGraw-Hill. Dikutip dalam Budiargo, D. (2015).

Rani, D., & Rekan-rekan. (2017). Fully Human Being pada Remaja sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.

Sukardi. (2008). Peran Konselor dalam Meningkatkan Rasa Cinta Kepada Diri Sendiri. *SHEs: Conference Series*.

Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dalam Berkomunikasi dengan Komunikasi Interpersonal. *Alibkin: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.