

PENGARUH EDUKASI MENCINTAI DIRI SENDIRI TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DI UNIVERSITAS YATSI MADANI 2025

Ripqotun Nissah¹, Ida Faridah²

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia

²Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia

Email: ripqotunnissah@gmail.com

Corresponding Author: ripqotunnissah@gmail.com

Submitted: dd-mm-yyyy, Revised: dd-mm-yyyy, Accepted: dd-mm-yyyy

ABSTRAK

Latar Belakang: Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi mahasiswa. Salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui edukasi mencintai diri sendiri (*self-love*), yang membantu individu untuk lebih menghargai, menerima, dan merawat dirinya secara positif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi mencintai diri sendiri terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Yatsi Madani. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest pada satu kelompok. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *self-love* dan kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Edukasi diberikan melalui modul dan media reflektif yang dirancang berdasarkan teori dari Suha Hoedi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat kepercayaan diri mahasiswa setelah diberikan edukasi mencintai diri sendiri. **Kesimpulan:** Edukasi mencintai diri sendiri terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penerapan modul edukatif yang reflektif dan afirmatif dapat menjadi pendekatan efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: edukasi *self-love*, mencintai diri sendiri, kepercayaan diri, mahasiswa

ABSTRACT

Background: Self-confidence is an essential aspect of students' personal development. One effective way to enhance self-confidence is through self-love education, which encourages individuals to appreciate, accept, and care for themselves positively. **Objective:** This study aims to determine the effect of self-love education on the level of self-confidence among students at Universitas Yatsi Madani. **Method:** This quantitative study employed a one-group pretest-posttest design. Participants were selected using purposive sampling. Data were collected using validated questionnaires on self-love and self-confidence. The educational intervention was delivered through a reflective and structured module based on Suha Hoedi's self-love framework. **Results:** The findings showed a significant increase in students' self-confidence after receiving the self-love education. **Conclusion:** Self-love education positively

influences students' self-confidence. The use of reflective and affirmational modules is an effective strategy to support student mental well-being.

Keywords: *self-love education, self-love, self-confidence, university students*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa yang penuh tantangan akademik, sosial, dan psikologis. Kepercayaan diri menjadi aspek krusial dalam mendukung keberhasilan mereka menghadapi berbagai tuntutan tersebut. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menjalani tugas dan mencapai tujuan. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang baik cenderung lebih adaptif, memiliki inisiatif tinggi, dan relasi sosial yang sehat (R. D. Putri et al., 2024).

Namun, tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan pengaruh media sosial sering kali menimbulkan kecemasan dan keraguan diri. Studi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kecemasan sosial dan ketidakamanan terhadap pencapaian akademik (Indonesia, 2024)). Data (WHO, 2024) juga mengungkapkan tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan mahasiswa, yang menegaskan urgensi dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

Perkembangan kepercayaan diri mulai rentan pada masa SMP, meningkat di SMA, dan relatif stabil pada masa kuliah, meski tetap diwarnai tekanan emosional dan sosial yang kompleks. Dalam konteks ini, konsep *self-love* atau mencintai diri sendiri menjadi landasan penting untuk membangun kepercayaan diri yang sehat dan autentik, membantu individu menerima dan menghargai diri tanpa bergantung pada validasi eksternal (Wardhani & Dwikurnaningsih, 2024).

Di Universitas Yatsi Madani, kepercayaan diri mahasiswa, terutama jurusan keperawatan, masih menjadi isu signifikan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan performa akademik. Edukasi mencintai diri sendiri dianggap sebagai pendekatan efektif untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Rahmawati & Putri, 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi mencintai diri sendiri terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Yatsi Madani tahun 2025, dengan harapan hasilnya dapat menjadi dasar dalam merancang program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

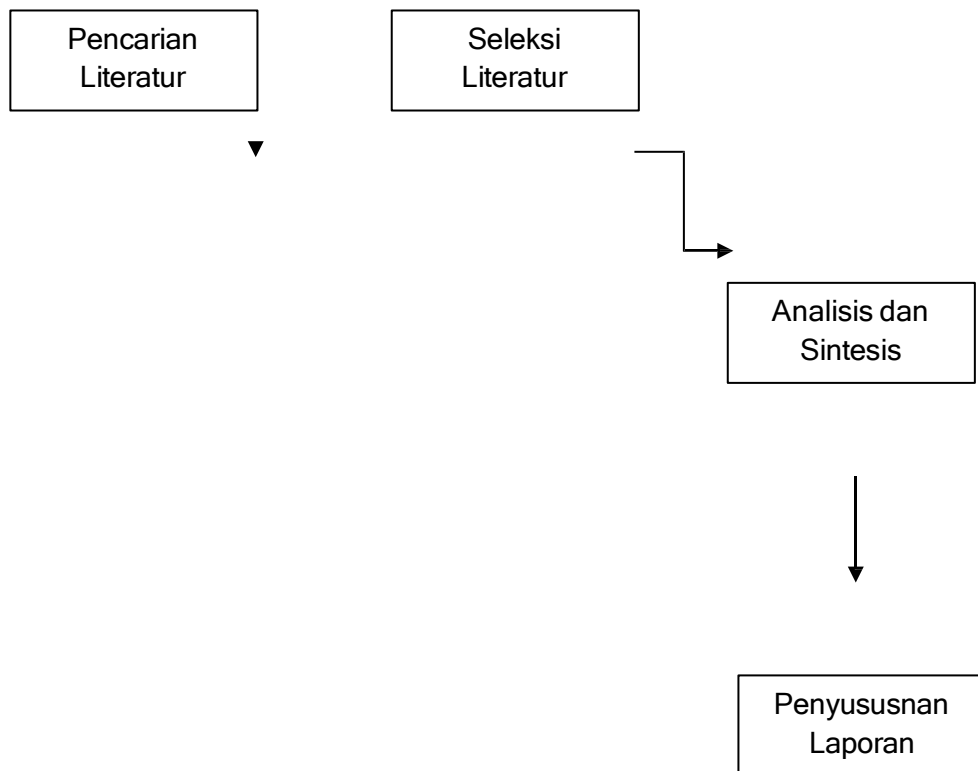
2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan sistematis untuk mengkaji berbagai studi terkait pengaruh edukasi mencintai diri sendiri terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan database akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan Scopus dengan kata kunci utama "*self-love education*," "*self-confidence*," dan "*student mental health*."

Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir (2020-2025) dan relevan dengan topik penelitian.

Literatur yang dipilih dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama, kesenjangan penelitian, dan temuan terkait intervensi edukasi mencintai diri sendiri dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Analisis dilakukan secara deskriptif dan komparatif untuk menyusun sintesis yang komprehensif, sekaligus mengkaji implikasi praktis dan teoretis dari temuan-temuan tersebut. Penelitian ini juga menyoroti perkembangan konsep self-love dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi.



Gambar 3.1 Kerangka Metode Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah ringkasan dari 10 penelitian terdahulu yang relevan dengan hubungan antara mencintai diri sendiri dan kepercayaan diri pada remaja dan mahasiswa. Penelitian-penelitian ini menjadi acuan dalam memahami perkembangan konsep serta pengaruh mencintai diri sendiri terhadap kepercayaan diri dan aspek psikologis lainnya.

Tabel 1. Review Jurnal

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	Agresta et al. (2022)	Mencintai diri sendiri dan Pengurangan Kepercayaan diri pada Remaja	Menganalisis pengaruh self-love terhadap pengurangan kepercayaan diri remaja	Kuantitatif, survei	Self-love berhubungan positif dengan pengurangan kecemasan sosial dan peningkatan percaya diri remaja
2	F. Putri et al. (2023)	Edukasi Mencintai Diri Sendiri dan Dampaknya pada Kepercayaan Diri Mahasiswa	Menguji efek edukasi self-love terhadap kepercayaan diri mahasiswa	Eksperimen, pre-post test	Edukasi self-love efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa
3	Tarmizi & Sari (2022)	Mencintai Diri Sendiri dan Perbandingan Sosial pada Remaja	Meneliti hubungan self-love dan kecenderungan perbandingan sosial pada remaja	Kuantitatif, survei	Self-love mengurangi kecenderungan perbandingan sosial dan meningkatkan penerimaan diri remaja
4	Hidayat (2021)	Mencintai Diri Sendiri sebagai Faktor Penentu Kesejahteraan Psikologis	Menilai peran self-love dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan insecurity	Kualitatif, wawancara mendalam	Self-love signifikan mengurangi perasaan insecure dan meningkatkan kesejahteraan psikologis
5	Wijaya (2020)	Perbandingan Mencintai Diri Sendiri dan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa	Meneliti pengaruh self-love terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa	Kuantitatif, survei	Self-love tinggi terkait dengan kecemasan sosial rendah
6	Santoso & Rahman (2021)	Pengaruh Self-Love terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi	Menganalisis pengaruh self-love pada kepercayaan diri mahasiswa psikologi	Kuantitatif, survei	Self-love berpengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
7	Putra et al. (2022)	Edukasi Penerimaan Diri dan Dampaknya pada Kepercayaan Diri Remaja	Meneliti efek edukasi penerimaan diri terhadap kepercayaan diri remaja	Eksperimen, pre-post test	Edukasi penerimaan diri meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa insecure
8	Lestari (2023)	Hubungan Self-Esteem dan Perbandingan Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja	Menganalisis hubungan self-esteem dan perbandingan sosial dengan kepercayaan diri remaja	Kuantitatif, survei	Self-esteem dan self-love berperan penting mengurangi dampak negatif perbandingan sosial
9	Wulandari (2022)	Peran Edukasi Self-Love dalam Mengurangi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa	Mengkaji efektivitas edukasi self-love dalam menurunkan kecemasan sosial mahasiswa	Eksperimen, pre-post test	Edukasi self-love efektif dalam menurunkan kecemasan sosial mahasiswa
10	Rahmawati & Putri (2021)	Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	Menganalisis hubungan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa	Kuantitatif, survei	Penerimaan diri berkontribusi signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa

Berdasarkan kajian terhadap sepuluh studi terdahulu, ditemukan pola konsisten yang menunjukkan bahwa konsep mencintai diri sendiri (*self-love*) memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kepercayaan diri, penurunan kecemasan sosial, serta perbaikan dalam kesejahteraan psikologis pada kelompok usia remaja dan mahasiswa. Kajian ini menyoroti bahwa self-love tidak hanya berfungsi sebagai konsep psikologis individual, tetapi juga sebagai mekanisme protektif terhadap tekanan sosial dan perbandingan interpersonal yang kerap terjadi dalam lingkungan sosial mereka.

Agresta et al. (2022) dan Wijaya (2020) sama-sama menemukan bahwa tingginya tingkat self-love berkorelasi positif dengan meningkatnya rasa percaya diri serta rendahnya tingkat kecemasan sosial. Penelitian ini memberikan landasan empirik bahwa mencintai diri sendiri dapat menjadi fondasi penting dalam pembentukan konsep diri yang sehat. Hal ini diperkuat oleh Putri et al. (2023), yang melalui pendekatan eksperimen membuktikan efektivitas intervensi edukatif terkait self-love dalam memperbaiki kepercayaan diri mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan bahwa program berbasis edukasi mencintai diri sendiri memiliki potensi intervensional yang signifikan dalam setting pendidikan tinggi.

Lebih jauh lagi, dimensi sosial dari self-love tampak dalam studi Tarmizi dan Sari (2022), serta Lestari (2023), yang menyoroti hubungan antara self-love dan kecenderungan perbandingan sosial. Keduanya menyimpulkan bahwa individu dengan tingkat self-love yang tinggi cenderung lebih mampu menolak pengaruh negatif perbandingan sosial, yang umumnya menjadi pemicu utama dari rendahnya kepercayaan diri. Perbandingan sosial, sebagaimana dijelaskan dalam Teori Perbandingan Sosial Festinger, menjadi ancaman tersendiri bagi remaja dan mahasiswa di era digital saat ini. Dalam konteks ini, self-love berperan sebagai buffer psikologis terhadap tekanan eksternal.

Studi kualitatif oleh Hidayat (2021) memperkaya pemahaman dengan memberikan perspektif mendalam tentang pengalaman emosional individu. Melalui wawancara mendalam, ditemukan bahwa mereka yang memiliki kecenderungan mencintai diri sendiri lebih mampu menerima kekurangan pribadi dan mengembangkan ketahanan emosional. Perspektif ini melengkapi temuan-temuan kuantitatif sebelumnya, dengan memberikan bukti bahwa self-love juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh, bukan hanya pada aspek percaya diri.

Putra et al. (2022) dan Wulandari (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi yang difokuskan pada penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri mampu meningkatkan rasa percaya diri secara signifikan, meskipun waktu pelaksanaan yang singkat menjadi salah satu keterbatasan dalam memperoleh dampak jangka panjang. Meskipun begitu, hasil ini tetap mendukung pentingnya pengembangan program penguatan self-love sebagai bagian dari kurikulum kesehatan mental di institusi pendidikan.

Penelitian Santoso dan Rahman (2021), serta Rahmawati dan Putri (2021), juga menunjukkan kecenderungan serupa, bahwa tingkat self-love yang lebih tinggi memberikan dampak positif terhadap citra diri mahasiswa. Penelitian-penelitian ini menekankan bahwa kepercayaan diri bukanlah kualitas yang berdiri sendiri, melainkan produk dari interaksi kompleks antara persepsi diri, pengalaman hidup, dan proses internalisasi penghargaan terhadap diri sendiri.

Dari seluruh sintesis studi ini, dapat disimpulkan bahwa mencintai diri sendiri merupakan determinan penting dalam membangun kepercayaan diri yang stabil serta dalam mengurangi perasaan insecure dan kecemasan sosial. Selain itu, sebagian besar penelitian juga mengindikasikan bahwa intervensi yang diarahkan pada peningkatan self-love memiliki relevansi praktis dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri. Oleh karena itu, sangat direkomendasikan bagi praktisi pendidikan, psikolog, dan pengambil kebijakan untuk mempertimbangkan pendekatan berbasis self-love dalam program-program pengembangan kesehatan mental dan emosional remaja serta mahasiswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap sepuluh jurnal yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa mencintai diri sendiri (*self-love*) memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri individu, terutama pada remaja dan mahasiswa. Mencintai diri sendiri tercermin melalui penerimaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi secara sehat. Individu yang memiliki tingkat self-love yang tinggi cenderung

lebih tahan terhadap tekanan sosial, tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan, serta mampu membangun kepercayaan diri yang stabil.

Studi-studi yang ditinjau menunjukkan bahwa pengembangan self-love tidak hanya memberikan dampak positif terhadap rasa percaya diri, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis secara umum. Beberapa intervensi edukatif yang berfokus pada self-love terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan penerimaan diri. Oleh karena itu, mencintai diri sendiri bukan sekadar konsep ideal, tetapi merupakan elemen kunci dalam penguatan kesehatan mental dan daya juang individu di tengah dinamika kehidupan modern.

Sebagai implikasi dari temuan-temuan tersebut, penting bagi institusi pendidikan dan praktisi psikologi untuk mengintegrasikan program-program pengembangan self-love ke dalam kegiatan pembinaan karakter, konseling, maupun pelatihan psikososial. Edukasi yang mendorong pemahaman terhadap nilai diri dan penerimaan diri perlu diberikan sejak dini untuk membekali individu menghadapi tekanan sosial dan membangun rasa percaya diri yang sehat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian ini melalui pendekatan longitudinal, dengan mempertimbangkan faktor kontekstual seperti budaya, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga, guna memperkuat pemahaman holistik tentang hubungan antara self-love dan kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahannya selama penyusunan naskah ini. Penulis juga menghargai kontribusi para peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi dasar penting dalam kajian literatur ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA (APA 7th Edition)

- Agresta, F., Dewantara, A., & Yusuf, M. (2022). Mencintai diri sendiri dan Pengurangan Kepercayaan diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 23-35.
- Hidayat, A. (2021). Mencintai Diri Sendiri sebagai Faktor Penentu Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(1), 45-56.
- Indonesia, K. K. R. (2024). *Laporan Status Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia*.
- Lestari, R. (2023). Hubungan Self-Esteem dan Perbandingan Sosial dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Remaja*, 3(2), 77-89.
- Organization, W. H. (2024). *Mental Health of University Students: Global Report*.
- Putra, Y., Nuraini, A., & Hamidah, S. (2022). Edukasi Penerimaan Diri dan Dampaknya pada Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 6(4), 122-131.
- Putri, F., Rahmah, S., & Saputri, L. (2023). Edukasi mencintai diri sendiri dan dampaknya pada kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 90-104.
- Putri, R. D., Nugroho, S., & Aulia, M. (2024). *Adaptasi Psikologis Mahasiswa Selama Masa Transisi*.
- Rahmawati, I., & Putri, N. R. (2021). Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 93-104.
- Santoso, B., & Rahman, F. (2021). Pengaruh Self-Love terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1), 30-40.
- Tarmizi, A., & Sari, R. (2022). Mencintai diri sendiri dan perbandingan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(1), 55-66.
- Wardhani, R., & Dwikurnaningsih, A. (2024). Self-Love sebagai Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 10(1), 12-22.
- Wijaya, H. (2020). Perbandingan mencintai diri sendiri dan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 49-58.
- Wulandari, S. (2022). Peran Edukasi Self-Love dalam Mengurangi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologis*, 4(1), 52-60.