

PENERAPAN SELF LOVE SEBAGAI BAGIAN DARI PENCEGAHAN REMAJA MENAMPILKAN PERILAKU NEGATIF DI LINGKUNGAN

Debora Basaria¹, Metta Dewi Satyagraha², Lia Martha Indriana³, dan Nathania⁴

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: Metta.705180180@stu.untar.ac.id

³Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: Lia.705180152@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nathania.705180071@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Teenagers in the digitalization era have become very close to the digital age, especially in the use of smartphones. Problems that can be found in teenagers are problems in an unhealthy relationship, dependence on gadgets, depression, and other mental health problems. One of the causes adolescents tend to have the potential to experience or carry out negative behavior is detrimental to themselves, the lack of self-love. Self-love is an appreciation of oneself that is dynamic and is grown from actions that support physical, psychological, and spiritual growth. Introduction and application of self-love to adolescents in Mino Martani Cilacap, Central Java, under the support of the YSBS (Yayasan Sosial Bina Sejahtera). The youth who take part in this PKM has an age range of 11-27 years and aims to help them to love themselves to avoid negative behavior that can damage them. The activity lasts for 2 days on 6-7 November 2021 online via the Zoom platform. The application of self-love on the first day was carried out in the form of providing psychoeducation containing material about self-love and training in metta meditation techniques which were attended by 7 teenagers. On the second day, the application of self-love was carried out in the form of screening the film Mulan and discussing the film as well as analyzing the individual condition using the SWOT technique which was attended by 5 teenagers. The post-test results were obtained from 10 teenagers. It is known that the teenagers who are involved in this activity seem to love themselves, which is characterized by self-respect behavior, good self-confidence, and the desire to be able to control the desire to use smartphones.

Keywords: *self-love, adolescent, negative behavior*

ABSTRAK

Remaja pada era digitalisasi telah menjadi sangat dekat dengan dunia digital khususnya dalam penggunaan *smartphone*. Permasalahan yang sering ditemukan pada remaja saat ini diantaranya, permasalahan dalam hubungan percintaan yang tidak sehat, ketergantungan pada gadget, depresi, hingga masalah gangguan kesehatan mental lainnya. Salah satu penyebab remaja cenderung berpotensi mengalami atau melakukan perilaku negatif yang merugikan diri mereka adalah kurangnya *self-love* pada diri sendiri. *Self-love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Pengenalan dan penerapan *self-love* pada remaja di Mino Martani Cilacap, Jawa Tengah di bawah dukungan YSBS (Yayasan Sosial Bina Sejahtera). Remaja yang mengikuti PKM ini memiliki rentang usia 11-27 tahun dan bertujuan membantu para remaja untuk dapat mencintai diri mereka sendiri dan menghindari mereka dari perilaku negatif yang dapat merusak diri mereka sendiri. Kegiatan berlangsung selama 2 hari pada 6-7 November 2021 secara daring melalui media platform *zoom*. Penerapan pengenalan *self-love* pada hari pertama dilakukan dalam bentuk pemberian psikoedukasi berisikan materi tentang *self-love* dan pelatihan teknik meditasi metta yang diikuti oleh 7 remaja. Pada hari kedua, penerapan *self-love* dilakukan dalam bentuk penayangan film Mulan dan diskusi dari film tersebut serta melakukan analisa kondisi diri dengan teknik SWOT yang diikuti oleh 5 remaja. Hasil *post-test* didapatkan dari 10 remaja diketahui bahwa remaja yang terlibat dalam kegiatan ini terlihat lebih mencintai diri sendiri yang ditandai dengan adanya perilaku menghargai diri, kepercayaan diri yang baik dan keinginan untuk dapat mengontrol keinginan pada penggunaan *smartphone*.

Kata Kunci: *self-love, remaja, perilaku negatif*



1. PENDAHULUAN

Remaja di era digitalisasi tidak dapat dipungkiri sudah menjadi dekat dengan dunia digital khususnya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* menjadi bagian dalam keseharian remaja yang sering digunakan untuk kepentingan tertentu. Penggunaan *smartphone* yang melebihi batas yaitu empat jam dalam sehari mengakibatkan adiksi. *National Information Society Agency South Korea* mengungkapkan bahwa adiksi *smartphone* sekitar 8,4% dan menurut Kim, adiksi *smartphone* adalah penggunaan yang berlebihan pada *smartphone* dan melibatkan diri secara mendalam akan sesuatu hal yang menimbulkan ketergantungan, sehingga akan berdampak tidak baik bagi remaja seperti tidak dapat mengontrol diri dan kecemasan psikologis (Hasanah *et al.*, 2020). Penggunaan *smartphone* juga erat hubungannya dengan penggunaan internet, berdasarkan penelitian dari Kemkominfo terhadap 400 anak dan remaja di Indonesia, di dapati bahwa sebanyak 98% dari remaja mengetahui tentang internet dan 79.5% remaja pengguna internet (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2014). Akibatnya, banyak dari mereka yang secara tidak sengaja terpapar oleh konten pornografi (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2014). Para remaja juga ditemukan sebagai populasi yang mendominasi penggunaan sosial media. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi remaja, salah satunya adalah perilaku kecanduan jejaring sosial (Pratikto & Kristanty, 2018).

Selain permasalahan di atas, para remaja juga dihadapkan oleh permasalahan pernikahan dan kehamilan usia dini. Seperti temuan Muntamah *et al.*, (2019), bahwa di Indonesia banyak ditemukan kasus pernikahan di usia dini, di mana sebanyak 0,2% atau lebih dari 22.000 anak usia 10-14 tahun sudah melakukan pernikahan serta memiliki anak. Kehamilan dini sendiri ditemukan berdampak negatif pada pencapaian akademik calon orang tua, keuangan keluarga, serta kesehatan dan keamanan calon ibu dan anak (Papalia & Martorell, 2014; Dwijayani & Wilani, 2020). Selain itu, banyak anak-anak hingga remaja yang juga ditemukan telah merokok. Berdasarkan Riskesdas 2018, ditemukan prevalensi merokok di bawah usia 10-18 tahun adalah 9,1% (dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Merokok sendiri dapat membawa beberapa dampak negatif, seperti lebih mudah terpapar COVID-19, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Selain merokok, beberapa remaja juga ditemukan menjadi peminum alkohol. Berdasarkan data survei demografi dan kesehatan Indonesia (2017) ditemukan bahwa peminum alkohol yang terdiri dari 70 persen pria dan 58 persen wanita adalah remaja usia 15-19 tahun (InfoSehat FKUI, 2021). Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan dapat mengarah kepada ketergantungan. Ketergantungan sendiri dapat berbahaya bagi perkembangan otak remaja. Konsumsi alkohol secara berlebihan, juga ditemukan berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik, fungsi otak, dan menimbulkan masalah perilaku (Papalia & Martorell, 2014). Menurut White pada tahun 2001 (dalam Papalia & Martorell, 2014) remaja lebih rentan dengan efek negatif pada fungsi belajar dan ingatan akibat alkohol dari pada orang dewasa.

Selain itu para remaja berada pada tahapan transisi dari kehidupan anak-anak menjadi dewasa. Transisi tersebut sering kali disertai dengan adanya keinginan untuk bebas mengembangkan identitas diri sendiri (Yuliasari, 2020). Namun, jika masa transisi tersebut tidak diiringi dengan kebijaksanaan, maka para remaja dapat melakukan perilaku yang beresiko. Berdasarkan penelitian Savi-Çakar *et al.* (2015), disimpulkan bahwa beberapa perilaku beresiko pada remaja, yaitu penggunaan tembakau, penyalahgunaan alkohol, menggunakan narkotika, mengemudi dengan agresif, melakukan hubungan seks pranikah, agresi, pelecehan seksual, masalah pendidikan, putus sekolah, hingga menjadi pelaku kejahatan (dalam Yuliasari, 2020). Para remaja juga rentan dengan masalah kesehatan mental dan pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya (Yuliasari, 2020).

Permasalahan-permasalahan di atas juga ditemukan terjadi di Kampung Laut yang merupakan salah satu desa binaan dari Mino Martani. Hal tersebut ditemukan dari hasil wawancara secara mendalam kepada pihak Mino Martani dan beberapa remaja di Kampung Laut, yang mana diketahui bahwa beberapa remaja di sana menunjukkan kurangnya motivasi dan komitmen untuk mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan oleh pihak Minomartani, banyak menggunakan waktu untuk bermain gadget, tidak percaya diri, merokok, mengonsumsi alkohol, adanya remaja yang melakukan seks pranikah hingga melakukan pernikahan dini yang semua termasuk dalam jenis perilaku berisiko yang berpotensi memberikan dampak buruk buat para remaja. Penyebab para remaja melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri tersebut, salah satunya disebabkan karena para remaja kurang mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri/*Self-love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Khoshaba, 2012). Menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), *self-love* merupakan sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup. Individu yang telah menerapkan *Self-love* akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Henschke & Sedlemeier, 2021). Dari fenomena-fenomena yang ada di masyarakat, maka terasa perlu sekali penerapan *self love* diberikan dengan tujuan dapat membantu para remaja lebih mengenal dirinya, menyayangi dirinya, percaya diri, dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan proyek kemanusiaan dengan mengusung tema “*I Love Myself*”, berlangsung selama 2 hari dan dilakukan secara *daring* melalui aplikasi *Zoom* dari rumah masing-masing. Acara yang pertama berlangsung pada tanggal 6 November 2021, dari pukul 12.30-14.10 WIB. Kemudian, keesokan harinya yaitu pada tanggal 7 November 2021, dilaksanakan acara kedua yang berlangsung dari pukul 09.30-12.45 WIB. Kegiatan ini dibantu oleh pihak staf dari Mino Martani untuk mengumpulkan remaja mengikuti kegiatan ini. Para remaja yang mengikuti kegiatan ini berasal dari desa-desa yang ada di Kampung Laut, Cilacap, Jawa Tengah. Semua sosialisasi kegiatan pada remaja mengenai PKM ini dilakukan melalui *whatsapp group*.

Peserta dalam kegiatan ini adalah para remaja dan dewasa awal di Kampung Laut, Jawa Tengah dengan rentang usia 11-27 tahun. Acara ini juga dihadiri oleh beberapa perwakilan dari staf Mino Martani. Pada hari pertama pelaksanaan, acara dihadiri sebanyak 7 peserta, yaitu RNK (15), GP (22); NS (16); M (11); AON (19); I (17); R (27), serta 1 perwakilan dari Mino Martani, yaitu ibu A. Sedangkan pada hari kedua, acara dihadiri oleh sebanyak 5 peserta, yaitu AML (14); AON (19); GP (22); ANB (19); ACK (13), serta 2 perwakilan dari Mino Martani, yaitu ibu LI dan ibu M.

Rangkaian acara berlangsung selama 2 hari berturut-turut, yaitu dari tanggal 6 November 2021 hingga tanggal 7 November 2021. Seluruh rangkaian acara baik dari hari pertama hingga kedua, dilakukan secara *daring* (dalam jaringan) melalui aplikasi *Zoom* dari rumah masing-masing. Pada hari pertama, diadakan webinar menggunakan subtema “*Get to Know Self-Love*”, dengan maksud untuk mengenalkan dan mengajak remaja untuk melakukan *self-love*. Materi dalam webinar ini disusun dengan menggunakan konsep *self-love* dari Henschke dan Sedlemeier (2021) dan disajikan dalam bentuk *slide* presentasi kepada para peserta. Pada awal materi dijelaskan terlebih dahulu mengenai definisi tentang *self-love* dari berbagai ahli, perbedaan *self-love* dengan narsisme, komponen-komponen dalam *self-love*, peran *self-love* dalam kehidupan, hingga tips untuk meningkatkan rasa *self-love*. Pada kegiatan hari pertama ini juga diadakan praktik meditasi



metta. Meditasi metta dipandu oleh pembicara, dilakukan dengan duduk dengan tenang, lalu mengarahkan pikiran kebaikan serta cinta kasih kepada diri sendiri dan lalu meluas ke orang lain. Pada akhir sesi, dibagikan form evaluasi acara kepada para peserta. Form evaluasi berisi 17 pertanyaan, mulai dari pertanyaan tentang data diri peserta, pengalaman peserta mengikuti acara, pengetahuan tentang *self-love*, ketertarikan peserta untuk memulai praktik mencintai diri sendiri, serta kritik dan saran terakritik acara. Hal tersebut ditujukan agar menjadi bahan masukan bagi penyelenggara terkait acara dan sebagai bahan pengetahuan terkait pemahaman peserta yang di dapat setelah mengikuti setiap acara.

Pada hari pelaksanaan kedua, penerapan *self-love* dilakukan dalam bentuk penayangan film *Mulan*, yang kemudian diikuti dengan diskusi tentang film serta melakukan analisa kondisi diri dengan analisa SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, dan Threat*). Pada awal seminar dijelaskan terlebih dahulu mengenai gambaran film yang akan ditampilkan, hal ini dilakukan agar remaja dapat memahami maksud dari film yang diberikan. Penerapan model tokoh melalui gambaran film *Mulan* menggambarkan seorang perempuan yang tangguh, mandiri, dan mencintai dirinya maupun keluarganya. Seminar diikuti dengan pemutaran film demi meningkatkan keaktifan dalam kegiatan dan penyampaian pengetahuan yang konseptual (susilawati, 2020). Proses pembelajaran dilakukan dengan cara menonton film dan merefleksikan hasil film yang sudah di tonton ke dalam diri individu (Utomo & Sholihah, 2021), sehingga remaja dapat mempunyai gambaran akan *self-love* dari film yang telah ditonton. Pada hari kedua ini juga diadakan praktik analisa SWOT, yang dilakukan dengan menuliskan tentang kelemahan, kekurangan, peluang, dan ancaman yang dimiliki oleh diri sendiri pada selembar kertas. Kemudian, dilanjutkan dengan membuat kesimpulan dan melakukan analisa terhadap SWOT. Hal ini, bertujuan menjadikan remaja lebih dapat mengenal diri sendiri dari kelebihan, kekurangan, peluang, dan ancaman yang dihadapi. Pada akhir sesi juga dibagikan form evaluasi acara kepada para peserta, dengan maksud untuk mengetahui pengalaman serta ilmu yang didapat oleh peserta selama mengikuti acara hari kedua.

Metode yang dilakukan dalam kegiatan webinar ini baik pada hari pertama maupun hari kedua, berupa ceramah dari narasumber dengan alat bantu berupa slide materi. Metode ceramah dilakukan untuk memudahkan remaja dalam mengerti materi dan teknik yang diberikan, serta memungkinkan untuk dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan remaja di Mino Martani untuk memeperdalam pemahaman mereka. Beberapa hari sebelum kegiatan dimulai remaja diberikan sebuah *pre-test*. Kemudian, sehari setelah rangkaian acara selesai diberikanlah *post-test* kepada para peserta. Pemberian *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman, rasa, serta tindakan mencintai diri sendiri dari para remaja sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian acara yang telah diadakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seminar diikuti sebanyak 12 remaja dengan rentang usia 14- 22 tahun. Kegiatan seminar pada hari Sabtu, 06 November 2021 pukul 12.30 berjalan dengan baik dan lancar. Seminar pertama terdapat 7 remaja yang terlibat dan kegiatan diawali dengan menyambut remaja yang hadir di platform *zoom*. Kemudian, remaja diminta mengisi presensi kehadiran dan mengisi *pre-test*. Pada saat sesi psikoedukasi berlangsung terlihat remaja tertarik dengan pembahasan tentang *self-love* yang diberikan. Remaja mengikuti instruksi narasumber dengan baik saat penerapan metode meditasi metta pada remaja. Dalam sesi tanya jawab ada beberapa remaja menanyakan cara mengaplikasi *self-love* dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator menjawab dengan menerapkan sesuatu yang positif misalnya, melakukan aktivitas yang bermanfaat dengan melakukan meditasi atau menyemangati diri sendiri. Hasil meditasi metta dari seminar yang diadakan pada hari

pertama, remaja memberikan respon yang baik. Pada seminar pertama terdapat enam partisipan menunjukkan sudah memiliki pemahaman yang lebih baik akan *self-love* namun, terdapat satu partisipan yang masih belum mengerti *self-love*. Enam partisipan mengungkapkan bahwa *self-love* diartikan sebagai “lebih mencintai diri sendiri, mulai menyayangi diri sendiri, peduli dengan dirinya sendiri, dan menghargai kebahagiaan diri sendiri”. Remaja diketahui masih ada tiga partisipan memiliki keraguan terhadap kesadaran dalam memperhatikan dirinya sendiri.

Kegiatan seminar pada hari Minggu, 07 November 2021 pukul 09.30 berjalan dengan baik. Seminar kedua terdapat 5 remaja yang terlibat dalam kegiatan. Hasil tanya jawab yang dilakukan pada partisipan memberikan respon yang baik yang ditunjukkan dengan partisipan masih memahami *self-love* yang sudah di terangkan pada hari kedua. Saat menonton film, remaja terlihat mengikuti alur cerita film dengan baik dan dapat mengambil kesimpulan dari film yang ditonton. Remaja mengungkapkan bahwa film mulan memberikan gambaran “mau keluar dari zona nyamannya, sikap gigih, dan tekad yang bulat untuk dapat meraih suatu hal, *self-love* membuat diri menjadi lebih baik, dan berani”. Hasil menonton film ini memberikan kesan yang baik bagi remaja dan memberikan mereka kesadaran tentang *self-love* dalam diri terutama di era digital sekarang. Saat penerapan analisa SWOT pada remaja, remaja memperlihatkan keinginan bagi remaja untuk mengetahui cara menerapkan SWOT dalam kehidupan keseharian mereka. Ada beberapa remaja sudah menerapkan SWOT dengan bentuk buku harian yang selalu mereka tulis.

Hasil SWOT melalui instruksi yang diberikan, remaja memberikan tanggapan yang baik dan dapat dipahami remaja, analisa SWOT secara individu dilakukan dengan menentukan indikator kelebihan, kelemahan, peluang, dan ancaman. Remaja terlihat dapat mengidentifikasi indikator yang dapat dikendalikan oleh mereka sendiri dari kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki dan remaja menyusun peluang dan ancaman berdasarkan yang dialami mereka. Remaja memperlihatkan atau menyusun tujuan yang ingin dicapai pada masa yang akan datang dengan mengevaluasi faktor kelebihan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang mereka rasakan.

Pemahaman remaja atas pemaparan materi yang disampaikan terlihat pada hasil *post-test* pada 10 remaja yang memperlihatkan keinginan remaja untuk terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan dan remaja menjawab sudah melaksanakan *self-love* dalam kehidupan mereka. *Self-love* diperlukan dalam kehidupan remaja dan diketahui 10 remaja merasakan bahwa *self-love* merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan mereka. Beberapa pernyataan remaja mengenai *self-love* adalah “*self-love* membuat saya bisa lebih percaya diri dan bisa memberikan kebahagiaan ekstra, *Self-love* perlu dilakukan agar dapat lebih memahami diri sendiri, *self-love* memberikan solusi agar tidak stres dalam menjalani hidup, dan saya menjadi menghargai dan menyayangi diri sendiri”. Pada 10 remaja tersebut mendapati pertanyaan seperti “apakah anda merasa menjadi lebih mencintai diri sendiri?” dan 10 remaja menjawab sudah mencintai dirinya sendiri dan sudah memperhatikan diri mereka sendiri misalnya, remaja sudah mau mengenal diri mereka sendiri. Dengan demikian remaja yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sosok yang lebih mencintai diri sendiri yang ditandai dengan adanya perilaku menghargai diri, kepercayaan diri yang baik dan keinginan untuk dapat mengontrol keinginan pada penggunaan *smartphone*.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah bahwa remaja yang sebelumnya belum memiliki pemahaman akan pentingnya *self-love* dan tidak memperhatikan dirinya sendiri dalam kesehariannya, setelah sesi psikoedukasi dan pemaparan materi yang telah diberikan remaja dapat memahami *self-love* dengan baik. Remaja mengetahui cara-cara praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka untuk dapat mencintai dan mengenal diri mereka sendiri.



Remaja di Mino Martani mengalami perubahan dalam memahami *self-love* seperti, remaja mengerti cara penerapan teknik meditasi metta dan analisa SWOT, remaja menjadi mengetahui cara merawat diri sendiri, dan ingin mengenal dirinya sendiri.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini adalah remaja di Mino Martani dapat termotivasi untuk mengikuti lebih banyak kegiatan yang dapat mengembangkan diri mereka sendiri baik dilakukan secara *online* maupun *offline*. Selain itu, disarankan untuk remaja dapat membiasakan dirinya untuk berani dalam mengungkapkan pendapatnya dan perasaan yang dirasakan. Saran untuk program PKM yang akan dilaksanakan selanjutnya adalah dapat melaksanakan program secara *offline* karena dapat memberikan data, serta hasil dari seminar lebih nyata dibandingkan *online*. Selain itu, seminar ini dapat memberikan sarana bagi para remaja untuk melakukan konseling dengan psikolog yang memiliki pengalaman agar mendapatkan saran untuk diri remaja itu sendiri.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih yang diberikan kepada Pastor Charles Patrick Burrows, O. M. I selaku kepala Yayasan Sosial Bina Sejahtera (YSBS) dan Christina Widiartanti selaku wakil YSBS, yang telah menerima dan memberikan waktu serta tempat dalam kegiatan ini dan dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih kepada staf Mino Martani, kakak pembimbing, dan remaja-remaja di Mino Martani yang telah terlibat dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada LPPM Bidang Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara, pembimbing PKM yaitu, Debora Basaria, S. Psi., M.Psi, Psikolog, dan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Semuanya memberikan peranan penting dalam kegiatan ini dan kegiatan dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2020). Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti. (2020). Pengaruh *Smartphone addiction* terhadap perilaku agresif pada remaja. *Proyeksi*, 15 (2), 182-191. E-ISSN 2656-4173
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000266>
- InfoSehat FKUI. (2021, Maret 22). 4 Ciri untuk kenali remaja pengguna alkohol dan cara meresponsnya. Info Sehat FKUI. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/4-ciri-untuk-kenali-remaja-pengguna-alkohol-dan-cara-meresponsnya/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, Mei 31). Peringatan HTTS 2020 : Cegah anak dan remaja Indonesia dari "bujukan" rokok dan penularan COVID-19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20053100002/peringatan-htts-2020-cegah-anak-dan-remaja-indonesia-dari-bujukan-rokok-dan-penularan-covid-19.html>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2014, Februari 18). Riset Kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- 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>
- Muntamah, A. L., Latifiani, D., & Arifin, R. (2019). Pernikahan dini di Indonesia: Faktor dan peran pemerintah (perspektif penegakan dan perlindungan hukum bagi anak). *Jurnal hukum*, 2 (1), 1- 12. <https://doi.org/10.31328/wy.v2i1.823>
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development 13 Edition*. Penn Plaza, New York: McGraw Hill Education.
- Pratikto, R. G., & Kristanty, S. (2018). Literasi Media Digital Generasi Z (Studi Kasus Pada Remaja Social Networking Addiction Di Jakarta). *Communication*, 9(2), 19-42.
- Susilawati, E. (2020). Upaya meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam menganalisis video pembelajaran melalui strategi pembelajaran webinar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13 (2), 145- 154. e-ISSN: 2407-7437
- Utomo, P., & Sholihah, M. (2021). The effectiveness of using educational cinema techniques to increase students's self-confidence: An experimental research. *Journal of professionals in guidance and counseling*, 2(2), 51-61. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.41101>
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 63-72.