



JEAS
Jendela Aswaja
e-ISSN [2745-9470](https://doi.org/10.24127/jeas.v6i3.2025)

Volume 6, No. 3, Juni 2025 Hal. 307-318

<https://journal.unucirebon.ac.id/index.php/jeas/index>



Pengaruh Edukasi Mencintai Diri Sendiri terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Yatsi Madani 2025

Ida Faridah¹, Ripqotun Nissah^{2*}, AYG Wibisono³

^{1, 2, 3}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

*Corresponding Author: Ripqotun Nissah, Nissah, e-mail: nisavika2020@gmail.com

Diterima: 22 Juli 2025, Disetujui: 02 Agustus 2025, Dipublikasi: 06 Agustus 2025.

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan komponen psikologis penting dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional mahasiswa. Rendahnya kepercayaan diri sering kali dikaitkan dengan munculnya kecemasan, stres, dan gangguan penyesuaian diri di lingkungan pendidikan tinggi. Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan edukatif berbasis *self-love* (mencintai diri sendiri) mulai banyak diteliti sebagai strategi efektif untuk memperkuat kepercayaan diri mahasiswa. Konsep *self-love* mencakup penerimaan diri, penghargaan terhadap keberadaan pribadi, serta pengembangan sikap positif terhadap diri tanpa ketergantungan pada validasi eksternal.

Penelitian ini merupakan studi *literature review* yang bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan-temuan empiris dari sepuluh studi terdahulu terkait pengaruh edukasi mencintai diri sendiri terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Sumber data berasal dari jurnal-jurnal nasional dan internasional yang relevan dan diterbitkan dalam rentang lima tahun terakhir. Analisis dilakukan dengan menelaah desain penelitian, metode intervensi, serta hasil temuan dari masing-masing studi.

Hasil kajian menunjukkan pola yang konsisten bahwa edukasi *self-love*, terutama yang disampaikan melalui modul reflektif dan teknik afirmatif, memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri. Pendekatan ini terbukti mampu memperkuat persepsi diri positif, menurunkan kecemasan sosial, serta meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Literatur yang dikaji juga menekankan perlunya integrasi program edukatif berbasis *self-love* dalam kurikulum pengembangan diri di perguruan tinggi sebagai bagian dari strategi kesehatan mental yang berkelanjutan.

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

ABSTRACT

Self-confidence is a crucial psychological factor that supports academic, social, and emotional development among university students. Low self-confidence is often associated with anxiety, stress, and adjustment difficulties in higher education settings. Recently, educational approaches based on self-love have gained attention as effective strategies to enhance students' self-confidence. The concept of self-love involves self-acceptance, appreciation of one's own existence, and fostering a positive attitude towards oneself without reliance on external validation.

This study is a literature review aimed at analyzing and synthesizing empirical findings from ten previous studies investigating the influence of self-love education on students' self-confidence. The data sources consist of relevant national and international journals published within the last five years. The analysis examines research design, intervention methods, and findings from each study.

The results consistently indicate that self-love education, especially delivered through reflective modules and affirmative techniques, significantly improves students' self-confidence. This approach effectively strengthens positive self-perception, reduces social anxiety, and enhances psychological resilience. The reviewed literature also emphasizes the importance of integrating self-love-based educational programs into university curricula as part of sustainable mental health strategies.

Keywords: self-love, self-acceptance, self-confidence, university students, literature review

DOI: <https://doi.org/10.52188/jaes.v6i2.1386>

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

**PENDAHULUAN**

Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang kompleks dari remaja menuju dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang datang dari aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu mengikuti ritme pembelajaran yang cepat dan padat, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang beragam, membangun relasi yang sehat, dan merancang masa depan karier secara mandiri. Berbagai perubahan dan tuntutan ini membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik serta dukungan psikologis yang memadai, terutama dalam hal pembentukan dan penguatan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri memiliki peran sentral dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan kampus. Kepercayaan diri atau *self-confidence* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam menyelesaikan tugas, mengambil keputusan, serta menghadapi berbagai situasi yang menantang (R. D. Putri et al., 2024). Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kemandirian yang baik, mampu berpikir kritis, serta berani mengemukakan pendapat secara asertif. Selain itu, mereka juga umumnya memiliki daya juang yang tinggi dalam menghadapi kegagalan dan tantangan, sehingga lebih mudah berkembang secara akademik maupun sosial.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung mengalami berbagai hambatan dalam proses belajar, seperti rasa takut gagal, ragu dalam membuat keputusan, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, rendahnya kepercayaan diri dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya risiko kecemasan, stres, bahkan depresi, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik maupun sosial yang tinggi.

Fenomena ini diperparah oleh dinamika kehidupan modern yang sarat akan tekanan. Mahasiswa saat ini hidup dalam lingkungan yang kompetitif dan penuh ekspektasi, baik dari keluarga, dosen, maupun masyarakat. Di samping itu, pengaruh media sosial yang begitu besar sering kali membuat mahasiswa terjebak dalam budaya perbandingan diri (*social comparison*) yang tidak sehat. Standar kesuksesan, kecantikan, atau pencapaian yang ditampilkan secara masif di media sosial kerap menciptakan tekanan tersendiri, sehingga mahasiswa merasa tidak cukup baik atau tidak mampu bersaing. Hal ini dapat melemahkan rasa percaya diri mereka, serta menurunkan kepuasan hidup dan semangat belajar.

Secara lokal, data dari Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023 menunjukkan peningkatan jumlah kasus gangguan mental emosional di kalangan usia remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Hal ini mengindikasikan adanya urgensi untuk memberikan intervensi atau program dukungan mental yang tepat sasaran di tingkat pendidikan tinggi.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kepercayaan diri adalah melalui edukasi mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri atau mencintai diri sendiri merupakan konsep psikologis yang menekankan pada penerimaan diri secara utuh, merawat kesejahteraan pribadi, serta menghargai kelebihan dan kekurangan diri tanpa membandingkan dengan orang lain. Mencintai diri sendiri tidak berarti memanjakan diri secara berlebihan, tetapi bagaimana seseorang dapat memahami dan memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang dan respek.

Laporan dari *World Health Organization* (WHO, 2024) menegaskan bahwa gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Data tersebut menjadi sinyal bahwa diperlukan upaya nyata dalam menciptakan lingkungan kampus yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga mendukung pertumbuhan psikologis mahasiswa. Salah satu pendekatan yang relevan dan berpotensi kuat untuk memperkuat aspek psikologis mahasiswa adalah edukasi tentang *self-love* atau mencintai diri sendiri.

Self-love merupakan konsep yang merujuk pada kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh, menghargai keberadaan diri tanpa syarat, serta memperlakukan diri dengan penuh kasih dan respek. Wardhani & Dwikurnaningsih, (2024) menyatakan bahwa *self-love* merupakan fondasi penting dalam membangun kepercayaan diri yang autentik. Individu yang mencintai dirinya sendiri cenderung memiliki citra diri yang positif, mampu menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan interpersonal, serta memiliki pola pikir yang konstruktif dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, *self-love* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga memengaruhi bagaimana seseorang melihat dan memperlakukan dirinya dalam konteks sosial dan akademik.

Di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di Universitas Yatsi Madani, isu terkait rendahnya kepercayaan diri mahasiswa masih menjadi perhatian. Berdasarkan pengamatan awal, hal ini terutama terlihat pada mahasiswa program studi Keperawatan, di mana tuntutan profesi yang akan mereka jalani sangat tinggi. Profesi keperawatan tidak hanya membutuhkan keterampilan teknis, tetapi juga menuntut kepekaan emosional, empati, kemampuan komunikasi interpersonal, serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Oleh karena itu,

kepercayaan diri menjadi kompetensi psikologis yang sangat penting untuk dikembangkan sejak masa pendidikan.

Mahasiswa jurusan keperawatan di Universitas Yatsi Madani seringkali menghadapi tantangan akademik yang sangat berat, mengingat tuntutan untuk menguasai teori medis yang kompleks serta keterampilan praktis di lapangan. Dalam proses belajar, mereka tidak hanya dituntut untuk mempelajari berbagai konsep kesehatan, tetapi juga untuk mengelola stres, kecemasan, dan beban emosional yang sering muncul selama masa pendidikan. Berdasarkan pengamatan awal dan survei internal yang dilakukan oleh Pusat Konseling Universitas Yatsi Madani, sebagian besar mahasiswa jurusan keperawatan mengalami perasaan kepercayaan diri yang terkait dengan kemampuan akademik, kecemasan dalam menjalani praktik klinis, dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga serta dosen.

Sebagai contoh, dalam wawancara dengan lima mahasiswa jurusan keperawatan pada tahun 2024, empat dari lima mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran mereka terkait dengan performa akademik dan kemampuan praktis yang dirasa masih belum memadai. Mereka juga merasa kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tuntutan akademik yang tinggi, yang berkontribusi pada meningkatnya rasa kepercayaan diri yang mereka rasakan. Salah satu mahasiswa bahkan mengungkapkan bahwa perasaan tidak percaya diri sering muncul ketika berhadapan dengan tugas-tugas besar, seperti ujian akhir atau penilaian praktik, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Sayangnya, tidak semua mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk menghadapi dinamika perkuliahan dan tantangan profesi di masa depan. Dalam konteks ini, diperlukan intervensi edukatif yang tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga membantu mahasiswa menginternalisasi konsep *self-love* ke dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Rahmawati & Putri (2021) menunjukkan bahwa edukasi mengenai mencintai diri sendiri dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri secara signifikan. Intervensi ini dilakukan melalui program pembelajaran yang mencakup refleksi diri, latihan afirmasi positif, serta diskusi kelompok tentang pengalaman dan perasaan pribadi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi mencintai diri sendiri terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Yatsi Madani tahun 2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan program intervensi psikologis yang aplikatif dan efektif, yang tidak hanya mampu meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis dan siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan sistematis untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam berbagai temuan ilmiah mengenai pengaruh edukasi mencintai diri sendiri (*self-love education*) terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menyeleksi, dan menyintesis bukti-bukti empiris yang relevan dari berbagai sumber ilmiah yang kredibel guna menjawab pertanyaan penelitian secara menyeluruh dan berbasis data.

Proses pengumpulan data literatur dilakukan melalui pencarian sistematis dalam beberapa basis data akademik utama, yaitu Google Scholar, PubMed, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup kombinasi istilah dalam bahasa Inggris dan Indonesia seperti: "*self-love education*", "*self-confidence*", "*student mental health*", "*edukasi mencintai diri sendiri*", "*kepercayaan diri mahasiswa*", dan "*kesehatan mental mahasiswa*".

Pencarian ini dirancang untuk menangkap keberagaman studi yang relevan baik secara teoritis maupun empiris dari berbagai disiplin ilmu, terutama dalam bidang psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam seleksi literatur meliputi: Artikel jurnal yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020–2025) agar sesuai dengan perkembangan terbaru dalam wacana *self-love* dan kepercayaan diri.

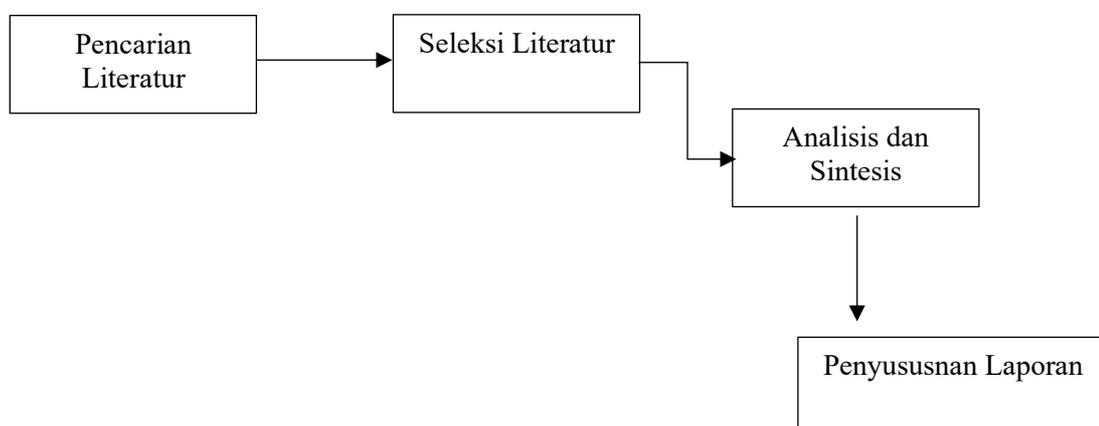
Studi yang secara eksplisit membahas hubungan antara edukasi *self-love*, intervensi psikososial, atau program kesehatan mental dengan peningkatan kepercayaan diri atau kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam akses penuh (*full-text*), artikel yang hanya bersifat opini atau editorial tanpa dukungan data empiris, dan publikasi yang tidak memiliki relevansi langsung dengan populasi mahasiswa atau pendidikan tinggi.

Setelah proses penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, dilakukan telaah menyeluruh terhadap isi artikel untuk menentukan kelayakan dan relevansinya. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara tematik, dengan mengidentifikasi pola-pola utama (*main themes*), pendekatan intervensi yang digunakan, serta variabel-variabel terkait seperti metode pengukuran kepercayaan diri, durasi intervensi, dan hasil penelitian. Selain itu, dilakukan analisis kesenjangan penelitian (*research gaps*) untuk menemukan aspek-aspek yang belum banyak dikaji dalam studi sebelumnya dan potensi kontribusi penelitian ini dalam menjawab kekosongan tersebut.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif dan komparatif, yang bertujuan untuk menyusun sintesis naratif secara komprehensif atas berbagai temuan yang ada. Dalam proses ini, peneliti tidak hanya merangkum isi artikel, tetapi juga mengkritisi kualitas metodologi penelitian, konteks pelaksanaan intervensi, serta efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan dalam menumbuhkan *self-love* dan meningkatkan *self-confidence* mahasiswa.

Lebih jauh, penelitian ini juga berupaya mengkaji implikasi praktis dan teoretis dari temuan yang dianalisis. Secara praktis, sintesis ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang aplikatif bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program kesehatan mental dan pelatihan pengembangan diri yang lebih relevan dan berdampak. Secara teoretis, penelitian ini mengangkat pentingnya *self-love* sebagai salah satu dimensi psikologis yang dapat diintervensi secara edukatif untuk mendukung pencapaian akademik, kesejahteraan mental, serta resiliensi mahasiswa.

Dengan demikian, literature review ini tidak hanya berfungsi sebagai pengumpulan data sekunder, tetapi juga sebagai media reflektif terhadap arah dan efektivitas pendekatan edukatif dalam membentuk karakter serta ketahanan psikologis generasi muda, khususnya dalam konteks kehidupan kampus yang penuh dinamika dan tekanan.



Gambar 1 Kerangka Metode Penelitian (diolah Peneliti, 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan ringkasan dari sepuluh penelitian terdahulu yang relevan dengan hubungan antara mencintai diri sendiri (*self-love*) dan kepercayaan diri pada remaja serta mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut menjadi dasar penting dalam memahami perkembangan konsep *self-love* serta pengaruhnya terhadap kepercayaan diri dan aspek psikologis lainnya pada kelompok usia ini.

Self-love sebagai konsep psikologis yang multidimensi semakin diakui sebagai faktor kunci dalam pembentukan persepsi diri, ketahanan emosional, dan kesejahteraan mental individu. Kajian literatur ini menyoroti bagaimana *self-love* memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan penerimaan diri, mengurangi kecemasan sosial, serta menjadi pelindung terhadap dampak negatif perbandingan sosial yang sering dialami oleh remaja dan mahasiswa.

Beragam metode penelitian digunakan dalam studi-studi tersebut, mulai dari survei kuantitatif, eksperimen, hingga wawancara kualitatif, yang secara kolektif memberikan gambaran komprehensif tentang mekanisme kerja *self-love* dalam berbagai konteks dan kelompok usia. Keragaman pendekatan ini memperkaya pemahaman mengenai bagaimana intervensi yang berbasis pada penguatan *self-love* dapat mendorong kesehatan psikologis dan strategi coping adaptif bagi individu muda.

Sintesis dari berbagai penelitian ini menjadi landasan penting dalam penelitian saat ini, yang bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas edukasi mencintai diri sendiri dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Tabel 1 menyajikan ringkasan jurnal yang mencakup informasi kunci seperti penulis, tujuan penelitian, metode yang digunakan, serta temuan utama, yang akan dianalisis dan didiskusikan secara lebih mendalam pada bagian selanjutnya.

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 <i>self-love</i> terhadap pengurangan kepercayaan diri remaja	Kuantitatif, survey	<i>Self-love</i> 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 <i>self-love</i> terhadap kepercayaan diri mahasiswa	Eksperimen, pre-post test	Edukasi <i>self-love</i> efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa
3	Tarmizi & Sari (2022)	Mencintai Diri Sendiri dan Perbandingan Sosial pada Remaja	Meneliti hubungan <i>self-love</i> dan kecenderungan perbandingan sosial pada remaja	Kuantitatif, survei	<i>Self-love</i> mengurangi kecenderungan perbandingan sosial dan meningkatkan penerimaan diri remaja
4	Hidayat (2021)	Mencintai Diri Sendiri sebagai Faktor Penentu Kesejahteraan Psikologis	Menilai peran <i>self-love</i> dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan	Kualitatif, wawancara mendalam	<i>Self-love</i> signifikan mengurangi perasaan insecure dan meningkatkan

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
5	Wijaya (2020)	Perbandingan Mencintai Diri Sendiri dan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa	menurunkan insecurity Meneliti pengaruh self-love terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa	Kuantitatif, survey	kesejahteraan psikologis 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, survey	Self-love berpengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa
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, survey	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, survey	Penerimaan diri berkontribusi signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa

Berdasarkan kajian komprehensif terhadap sepuluh studi terdahulu, ditemukan pola konsisten yang secara jelas menunjukkan bahwa konsep mencintai diri sendiri (*self-love*) memiliki hubungan yang sangat erat dengan peningkatan kepercayaan diri, penurunan tingkat kecemasan sosial, serta perbaikan signifikan dalam kesejahteraan psikologis, khususnya pada kelompok usia remaja dan mahasiswa. *Self-love* dalam konteks ini tidak hanya dipahami sebagai bentuk penghargaan individu terhadap diri sendiri, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme protektif psikologis yang sangat krusial dalam menghadapi berbagai tekanan sosial yang semakin kompleks dan beragam, terutama di era digital yang penuh dengan stimulus perbandingan sosial dan tekanan ekspektasi.

Kajian ini juga menyoroti peran sentral *self-love* sebagai fondasi penting dalam mengembangkan ketahanan emosional yang kokoh, kestabilan identitas diri, serta kemampuan

adaptif yang mumpuni dalam menghadapi beragam tantangan sosial maupun akademik yang kerap dihadapi oleh remaja dan mahasiswa. Dalam konteks perkembangan psikososial, *self-love* membantu individu untuk tidak hanya menerima kekurangan dan keterbatasan diri, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri yang autentik, yang mampu menopang mereka dalam berbagai situasi stres maupun konflik interpersonal.

Misalnya, studi yang dilakukan oleh Agresta et al. (2022) dan Wijaya (2020) secara empiris menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-love* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat dan stabil, sekaligus mengalami tingkat kecemasan sosial yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki *self-love*. Kedua studi ini, meskipun menggunakan pendekatan survei kuantitatif dengan konteks dan sampel yang berbeda, secara konsisten menemukan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri berperan sebagai penyangga psikologis yang efektif terhadap tekanan lingkungan sosial yang sering kali menimbulkan rasa tidak aman dan kegelisahan. Temuan ini secara kuat mengafirmasi pentingnya *self-love* sebagai modal psikologis utama dalam membangun konsep diri positif yang sehat, sekaligus sebagai alat yang ampuh untuk menjauhkan individu dari siklus kecemasan sosial yang berulang dan merugikan.

Lebih jauh lagi, studi eksperimental oleh Putri et al. (2023) memperkuat temuan tersebut dengan memberikan bukti empiris bahwa intervensi edukatif yang dirancang secara khusus untuk menumbuhkan dan memperkuat *self-love* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa secara signifikan. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang berpartisipasi dalam program edukasi *self-love* menunjukkan peningkatan yang nyata dalam persepsi positif terhadap diri mereka sendiri, disertai dengan penurunan signifikan pada indikator kecemasan yang mereka alami. Keberhasilan intervensi tersebut menegaskan bahwa *self-love* bukanlah semata-mata hasil dari perkembangan alami atau faktor internal individual saja, melainkan juga merupakan kapasitas psikologis yang dapat dikembangkan dan diperkuat melalui pendekatan edukatif yang sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan.

Rangkaian temuan ini menegaskan bahwa penguatan *self-love* dapat menjadi strategi intervensi yang sangat efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja dan mahasiswa. Melalui pembentukan penghargaan diri yang sehat dan penerimaan diri yang positif, individu dapat membangun kepercayaan diri yang kokoh, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh. Oleh karena itu, penerapan program-program edukasi berbasis *self-love* menjadi sangat relevan dan perlu diintegrasikan dalam berbagai konteks pendidikan dan pengembangan diri, khususnya pada masa-masa transisi yang penuh tantangan seperti masa remaja dan awal dewasa.

Lebih lanjut, dimensi sosial dari konsep mencintai diri sendiri (*self-love*) mendapat perhatian khusus dalam sejumlah studi, terutama yang dilakukan oleh Tarmizi dan Sari (2022) serta Lestari (2023). Kedua penelitian ini menyoroti bagaimana *self-love* berperan strategis dalam membantu individu, khususnya remaja dan mahasiswa, untuk menghadapi kecenderungan perbandingan sosial (*social comparison*) yang sangat umum terjadi dalam proses pembentukan identitas diri. Perbandingan sosial sendiri merupakan fenomena psikologis yang telah lama dikaji, di mana individu secara alami melakukan evaluasi dan penilaian terhadap dirinya sendiri dengan membandingkan kondisi, kemampuan, dan pencapaiannya dengan orang lain di sekitarnya. Teori Perbandingan Sosial yang dikembangkan oleh Festinger (1954) menjelaskan bahwa perbandingan ini dapat bersifat adaptif, namun juga berpotensi menimbulkan efek negatif apabila individu merasa inferior atau kurang dibandingkan dengan standar yang ada di lingkungan sosialnya.

Dalam konteks remaja dan mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi menuju dewasa, perbandingan sosial seringkali menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan. Studi-studi oleh Tarmizi dan Sari (2022) serta Lestari (2023) menunjukkan bahwa proses

perbandingan tersebut dapat memicu munculnya kecemasan, rasa tidak cukup, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, bahkan penurunan harga diri yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental. Akan tetapi, hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa tingkat *self-love* yang tinggi dapat memitigasi dampak negatif dari perbandingan sosial ini. Individu yang memiliki *self-love* kuat cenderung lebih mampu untuk memusatkan perhatian pada perkembangan pribadi dan pencapaian diri sendiri, tanpa terlalu terpengaruh oleh standar eksternal yang sering kali tidak realistis. Mereka mampu menerima perbedaan dan keragaman sebagai bagian alami dari pengalaman hidup, sehingga mengurangi tekanan untuk selalu dibandingkan dengan orang lain.

Pendekatan ini menempatkan *self-love* tidak hanya sebagai penerimaan diri secara internal, tetapi juga sebagai keterampilan sosial-emosional yang membantu individu untuk lebih resilient dalam menghadapi dinamika sosial yang kompleks. Hal ini selaras dengan temuan dari studi kualitatif yang dilakukan oleh Hidayat (2021), yang memberikan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman emosional individu dalam konteks *self-love*. Hidayat menggarisbawahi bahwa *self-love* bukan hanya tercermin dari tingkat kepercayaan diri yang terlihat secara kasat mata, tetapi juga dari kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan keterbatasan diri secara jujur dan penuh empati. Kemampuan ini meliputi aspek *self-compassion*, yaitu memberikan belas kasih pada diri sendiri saat mengalami kegagalan atau kesulitan, yang kemudian mendorong individu untuk bangkit kembali dan belajar dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, *self-love* menjadi pondasi utama dalam pembentukan ketahanan psikologis (*resilience*) yang memungkinkan individu untuk tetap optimis dan adaptif di tengah berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Lebih lanjut, temuan ini sangat penting karena menghubungkan konsep *self-love* dengan keberhasilan akademik dan sosial individu. *Resilience* yang terbentuk melalui *self-love* membantu mahasiswa untuk tetap fokus dan tidak mudah terpuruk ketika menghadapi tekanan akademik, konflik interpersonal, maupun kegagalan yang mungkin dialami selama masa studi. Hal ini menegaskan bahwa *self-love* tidak hanya bermanfaat pada tingkat individu secara psikologis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang luas dalam konteks pendidikan dan pengembangan karakter.

Selain itu, bukti empiris mengenai efektivitas intervensi edukatif berbasis *self-love* semakin menguatkan peran penting konsep ini dalam praktik psikologi pendidikan. Studi oleh Putra et al. (2022) dan Wulandari (2022) secara konsisten menunjukkan bahwa program-program edukasi yang berfokus pada penerimaan diri (*self-acceptance*) dan pengembangan *self-love* mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap persepsi diri dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Meskipun durasi pelaksanaan program tersebut relatif singkat, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam perasaan insecure, rasa tidak layak, dan ketakutan tidak diterima secara sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa penguatan *self-love* melalui pendekatan edukatif dapat menjadi strategi yang sangat efektif dan praktis dalam konteks pendidikan tinggi.

Dalam praktiknya, integrasi program pengembangan *self-love* ke dalam layanan konseling, pembinaan karakter, dan pelatihan psikososial di lingkungan kampus dapat memberikan manfaat yang luas. Program semacam ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam membangun kepercayaan diri yang sehat, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan sosial, mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, serta memperkuat ketahanan emosional di tengah dinamika kehidupan yang semakin kompleks dan menantang. Dengan demikian, *self-love* bukan hanya sekadar konsep abstrak, melainkan suatu keterampilan hidup penting yang perlu dipelajari, dipraktikkan, dan dikembangkan secara berkelanjutan agar dapat mendukung kesejahteraan dan keberhasilan mahasiswa secara holistik.

Penelitian oleh Santoso dan Rahman (2021) serta Rahmawati dan Putri (2021) turut mendukung bahwa tingkat *self-love* yang tinggi berkorelasi positif dengan citra diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mereka menekankan bahwa kepercayaan diri tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil dari proses panjang pembentukan citra diri, refleksi pengalaman hidup, serta internalisasi penghargaan terhadap diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan teori *self-concept* oleh Carl Rogers yang menekankan pentingnya *unconditional positive regard* atau penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri dalam membentuk *self-worth* yang sehat.

Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa *self-love* memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kepercayaan diri yang stabil dan adaptif. Intervensi berbasis edukasi, seperti pelatihan refleksi diri, afirmasi positif, dan pengembangan empati terhadap diri, dapat dimanfaatkan sebagai strategi praktis untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Selain itu, penting untuk menempatkan pengembangan *self-love* sebagai bagian integral dari pendidikan karakter di jenjang perguruan tinggi, mengingat banyaknya tekanan akademik, sosial, dan eksistensial yang dialami oleh mahasiswa.

Lebih dari sekadar konsep psikologis, *self-love* memiliki dimensi moral dan kultural yang turut mempengaruhi cara individu membentuk makna terhadap dirinya sendiri. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, yang menekankan harmoni sosial dan kepatuhan terhadap norma, *self-love* terkadang dipersepsikan negatif sebagai bentuk narsisme atau egoisme. Oleh karena itu, edukasi tentang *self-love* harus ditekankan sebagai proses pengenalan diri yang sehat, bukan sekadar memanjakan diri atau menolak kritik. Dengan pemahaman ini, mahasiswa diharapkan dapat menyeimbangkan antara rasa hormat terhadap diri sendiri dan keterbukaan terhadap pertumbuhan pribadi.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat relevan untuk diintegrasikan dalam kebijakan kampus. Pusat layanan konseling di perguruan tinggi dapat merancang program intervensi berbasis *self-love* dengan pendekatan multidisipliner, menggabungkan pendekatan psikologis, edukatif, dan spiritual. Selain itu, dosen dan tenaga pendidik juga perlu diberikan pelatihan agar mampu menjadi fasilitator dalam membantu mahasiswa membangun persepsi diri yang sehat, tidak hanya melalui pengajaran akademik, tetapi juga melalui relasi yang suportif dan empatik.

Sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan, seperti sampel yang terbatas, durasi intervensi yang pendek, dan belum adanya evaluasi jangka panjang atas perubahan kepercayaan diri pasca intervensi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk mengeksplorasi dimensi jangka panjang dari program-program berbasis *self-love*, serta menguji efektivitasnya dalam berbagai konteks budaya dan latar belakang sosial yang berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah mendalam terhadap sepuluh jurnal penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa konsep mencintai diri sendiri (*self-love*) memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri individu, khususnya pada kelompok remaja dan mahasiswa. *Self-love* tidak hanya mencakup penerimaan diri dan penghargaan terhadap nilai-nilai pribadi, tetapi juga melibatkan kemampuan mengelola emosi secara sehat dan membangun pola pikir positif yang berkelanjutan. Individu dengan tingkat *self-love* yang tinggi terbukti lebih tahan terhadap tekanan sosial yang kerap kali menimbulkan kecemasan dan perasaan tidak aman, serta lebih mampu menghindari jebakan perbandingan sosial yang dapat merusak rasa percaya diri.

Penelaahan studi-studi yang ada menunjukkan bahwa pengembangan *self-love* tidak hanya berdampak signifikan pada peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Berbagai intervensi edukatif yang

berfokus pada penguatan *self-love* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun ketahanan mental. Dengan demikian, *self-love* bukan sekadar konsep ideal atau teori abstrak, melainkan elemen kunci dalam strategi penguatan kesehatan mental dan daya juang individu, terutama dalam menghadapi dinamika sosial dan tekanan kehidupan modern yang semakin kompleks.

Sebagai implikasi praktis dari temuan ini, sangat penting bagi institusi pendidikan, praktisi psikologi, dan pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan program pengembangan *self-love* dalam berbagai kegiatan pembinaan karakter, konseling psikologis, serta pelatihan keterampilan sosial dan emosional. Edukasi yang menanamkan nilai penghargaan terhadap diri sendiri dan kemampuan penerimaan diri perlu diberikan sejak tahap awal pendidikan, sehingga individu dapat lebih siap menghadapi tekanan sosial, menjaga kesehatan mental, dan membangun kepercayaan diri yang sehat dan berkelanjutan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian melalui desain penelitian longitudinal agar dapat memantau perubahan dan dampak jangka panjang dari intervensi *self-love*. Selain itu, penting juga mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual yang dapat mempengaruhi hubungan antara *self-love* dan kepercayaan diri, seperti latar belakang budaya, lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta peran media sosial. Pendekatan yang lebih holistik ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam pengembangan program kesehatan mental di berbagai lapisan masyarakat.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berarti. Penulis juga menghargai kontribusi para peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi fondasi penting dalam kajian literatur ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental, serta menjadi referensi yang berguna bagi praktisi dan peneliti di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Pertama tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya dalam penyusunan artikel ini. Terimakasih juga kepada dosen pembimbing saya yang telah mebantu dalam membimbing pengerjaan ini. Dan dosen-dosen serta staf kampus yang telah memberikan semngat dalam menulis artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.

Information about the authors:

Dr. Ida Faridah, S.Kp., M.Kes: Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia
Ripqotun Nissah: nisavika2020@gmail.com, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia
dr. H. AYG Wibisono, M.Kes: Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi - Madani, Tangerang, Indonesia.

Cite this article as:

Faridah, I., Nissah, R., dan Wibisono, A. (2025). Pengaruh Edukasi Mencintai Diri Sendiri terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa di Universitas Yatsi Madani 2025. *Jendela Aswaja (JEAS)*, 6(2), 307-318. DOI: <https://doi.org/10.52188/jaes.v6i2.1386>