



Edukasi "*Self-Love to Increase Self-Confidence*": Upaya Membangun Rasa Percaya Diri dan Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Fuji Dwilestari¹, Siti Munawaroh², Hesti Fathan Nurfais Fauziah³, Yayuk Fransiska Novitaningrum⁴, Vina Nikmatul Husna⁵, Naufal Dzikrun Najizin⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Indonesia

Correspondence author: *Fuji Dwilestari*

Email: fuji.dwilestari12@gmail.com

Address : Jl. Pemuda NO 42-46, Kersan, Pegulon, Kabupaten Kendal, Jawa tengah, Telp. 0829436864444

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i4.967>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Mental health is an essential component of achieving overall well-being and optimal health. However, in many developing countries, mental health issues continue to receive relatively limited attention and are often not prioritized compared to the management of infectious diseases. In this context, many adolescent girls in Indonesia still do not fully understand the essence of self-love, which refers to the ability to appreciate, accept, and value oneself.

Objective: This community service program aimed to enhance adolescents' knowledge and understanding of mental health and self-love through health education delivered using interactive learning media.

Method: The educational intervention was conducted through lectures, group discussions, and question-and-answer sessions. The community service activity was carried out on Tuesday, May 19, 2026, at SMP Muhammadiyah 6 Kendal and involved 17 students, consisting of 10 male students and 7 female students. All participants who attended the program were included as the study sample.

Result: The results showed an increase in knowledge among all participants after receiving health education on mental health and self-love. The pre-test scores reflected the participants' level of knowledge before the educational intervention, while the post-test scores indicated their level of knowledge after the intervention. Overall, the pre-test scores ranged from 40 to 75, with a mean score of 59.1, whereas the post-test scores increased to a range of 80 to 100, with a mean score of 91.4.

Conclusion: The results showed an increase in participants' knowledge of mental health and self-love following the educational intervention. The “Self-Love in the Digital Era” program was designed as a preventive and educational effort to address mental health challenges by promoting self-acceptance and the wise use of social media, thereby fostering resilience and self-confidence among adolescents.

Keywords: Mental Health Education, Self-Love, Insecurity, Community Service

Latar Belakang

Kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama di tengah perkembangan zaman yang menghadirkan berbagai tantangan psikologis. Berdasarkan Survei Nasional Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia tahun 2022, sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, hubungan sosial dengan teman sebaya, serta dampak media sosial yang sering menampilkan standar kecantikan dan kesuksesan yang sulit dicapai secara realistis. Media massa dan media sosial memegang peranan besar dalam membentuk standar kecantikan dan persepsi terhadap tubuh. Fardouly dan Vartanian (Febriani & Rahmasari, 2022) menambahkan bahwa paparan konten visual di media sosial mempengaruhi bagaimana pengguna membandingkan dirinya dengan orang lain, yang berdampak negatif terhadap citra tubuh pengguna, terutama remaja. Selain itu, kurangnya intervensi preventif dan edukatif dalam mendampingi perkembangan psikologis remaja juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini (Qonita & Gazadinda, 2023).

Menurut (Putri et al., 2023) *self-love* adalah bentuk penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri yang mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual. Self-love membantu individu menerima kelebihan dan kekurangannya, meningkatkan kepercayaan diri serta efikasi diri, dan menumbuhkan rasa syukur terhadap kehidupan. Dengan self-love yang baik, seseorang memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat sehingga tidak mudah melakukan perbandingan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman tentang self-love penting untuk membantu mengurangi rasa insecure dan persepsi negatif terhadap citra tubuh (Syifa & Pusparini, 2018).

SMP 6 Muhammadiyah Kendal merupakan salah satu sekolah yang memiliki jumlah siswa remaja cukup banyak. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan tenaga pendidik, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Mereka sering kali menganggap berbagai bentuk ketidaknyamanan emosional sebagai bagian yang normal dari kehidupan sehari-hari, sehingga kurang menyadari pentingnya mengenali dan mengelola kondisi tersebut secara tepat (Amaliya et al., 2025).

Melalui pelaksanaan program edukasi yang terencana dan terstruktur, diharapkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya kesehatan mental dapat meningkat serta diikuti dengan perubahan sikap yang lebih positif terhadap upaya menjaga kesehatan jiwa. Selain itu, program ini bertujuan untuk membangun kesadaran diri dan meningkatkan empati sosial, sehingga remaja mampu saling memberikan dukungan dan berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan

edukasi yang menarik, sederhana, dan sesuai dengan karakteristik remaja saat ini dengan bantuan penggunaan media sosial (Suyanti et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan “ Edukasi *"Self-Love to Increase Self-Confidence"*: Upaya Membangun Rasa Percaya Diri Dan Berhenti Membandingkan Diri Dengan Orang Lain” sebagai Upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai Kesehatan mental dengan menggunakan media edukasi seperti powerpoint, poster, penggunaan media sosial dan di sertai dengan dukungan dari orangtua dan fasilitas Pendidikan.

Tujuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 6 Kendal bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental (*Self-Love*) sebelum pelaksanaan edukasi, memberikan pendidikan kesehatan mental melalui media PowerPoint dan poster edukatif, serta mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan remaja setelah mengikuti kegiatan edukasi tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dinyatakan berhasil apabila seluruh rangkaian edukasi kesehatan mental (*Self-Love*) terlaksana sesuai dengan rencana menggunakan media PowerPoint dan poster edukatif, dengan tingkat kehadiran peserta mencapai minimal 90%. Keberhasilan kegiatan juga dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, yang ditandai dengan meningkatnya rata-rata nilai post-test dibandingkan pre-test, serta sedikitnya 80% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Selain itu, peserta diharapkan mampu menjelaskan kembali konsep dasar kesehatan mental, pentingnya self-love, cara menjaga kesehatan mental, serta langkah mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Indikator keberhasilan lainnya adalah Kepuasan peserta yang partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung, yang terlihat dari keterlibatan dalam diskusi, sesi tanya jawab, dan seluruh rangkaian evaluasi.

Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu pemberian informasi melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Mei 2026, di SMP 6 Muhammadiyah Kendal dengan melibatkan 17 siswa, terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Seluruh peserta yang hadir dijadikan sebagai sampel kegiatan dengan teknik total sampling.

Rancangan kegiatan diawali dengan penyusunan proposal, pengajuan perizinan kepada pihak sekolah, serta koordinasi dengan guru terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi yang mengacu pada literatur mengenai kesehatan mental remaja dan self-love, serta pembuatan media edukasi berupa PowerPoint dan poster edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik peserta.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan sasaran siswa tingkat SMP/ sederajat. Studi pendahuluan dilakukan beberapa minggu sebelum kegiatan berlangsung melalui koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengetahui kondisi peserta, khususnya terkait penggunaan media sosial dan tingkat pemahaman mereka mengenai kesehatan mental, rasa percaya diri, serta dampak kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pemberian pre-test menggunakan instrumen berupa 5 soal essay yang di susun oleh tim penyuluhan berdasarkan materi edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai konsep *self-love*, *insecurity*, dan penggunaan media sosial seperti youtube. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai pengertian *self-love dan insecurity*, faktor-faktor yang memengaruhi rasa percaya diri, dampak negatif perbandingan sosial di media sosial, serta strategi membangun citra diri yang positif.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit, yang terdiri atas penyampaian materi melalui presentasi menggunakan PowerPoint (30 menit), diskusi interaktif dan tanya jawab (20 menit), serta penguatan materi melalui poster edukatif tentang *self-love* dan penyampaian pesan-pesan kunci mengenai pentingnya *self-love* serta penggunaan media sosial secara bijak (10 menit).

Pada akhir kegiatan, peserta kembali diberikan post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, serta mengamati partisipasi aktif peserta selama proses diskusi dan tanya jawab.

Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan keterlaksanaan seluruh rangkaian edukasi sesuai dengan rencana, tingkat kehadiran peserta minimal 90%, serta adanya peningkatan rata-rata nilai post-test dibandingkan pre-test, dengan minimal 80% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil dan Diskusi

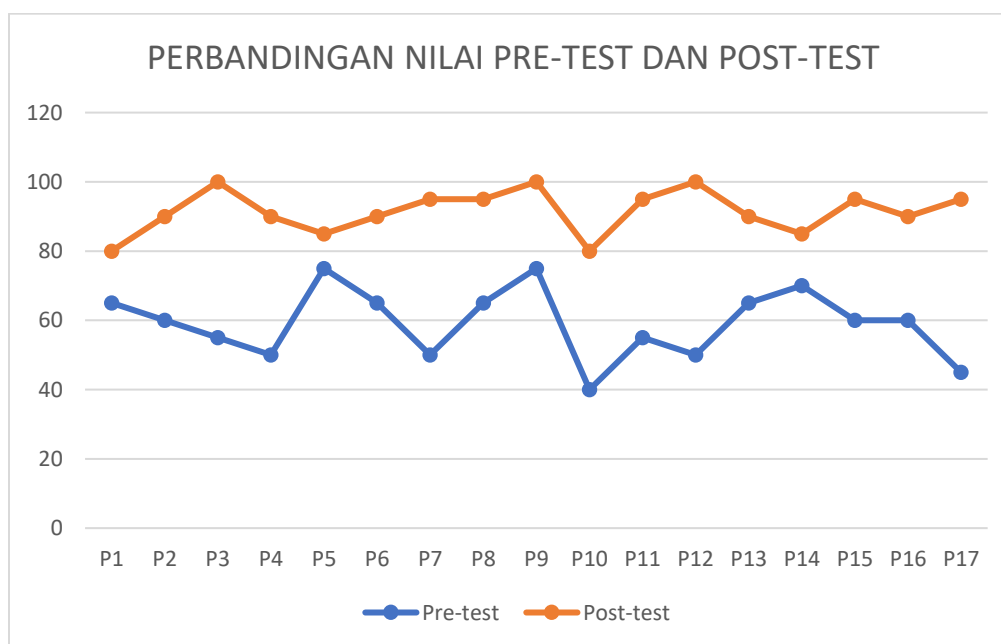
Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mental dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, menumbuhkan sikap *self-love*, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai konsep *self-love*, pentingnya penerimaan diri, serta dampak negatif *social comparison* terhadap kesehatan mental. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai post-test dibandingkan dengan pre-test sebagaimana disajikan pada Tabel 1 dan Grafik 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental

No.	Inisial Peserta	Pre-test	Post-test
1	P1	65	80
2	P2	60	90
3	P3	55	100
4	P4	50	90
5	P5	75	85
6	P6	65	90
7	P7	50	95
8	P8	65	95
9	P9	75	100
10	P10	40	80
11	P11	55	95
12	P12	50	100

13	P13	65	90
14	P14	70	85
15	P15	60	95
16	P16	60	90
17	P17	45	95
Rata-rata		59,1	91,4

Grafik 1. Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Pengetahuan siswa



Berdasarkan data pada **Tabel 1** dan **Grafik 1**, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental dan *self-love*. Nilai *pre-test* menggambarkan tingkat pengetahuan peserta sebelum memperoleh edukasi, sedangkan nilai *post-test* menunjukkan tingkat pengetahuan setelah edukasi diberikan. Nilai *pre-test* berada pada rentang 40–75 dengan rata-rata 59,1, sedangkan nilai *post-test* meningkat menjadi 80–100 dengan rata-rata 91,4. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 32,3 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta, sekaligus menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai kesehatan mental dan pentingnya *self-love*.

Peningkatan pengetahuan tersebut diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang bersifat interaktif, yaitu kombinasi ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, penggunaan media edukasi berupa PowerPoint dan poster edukatif membantu peserta memahami konsep kesehatan mental, *self-love*, serta dampak perilaku membandingkan diri dengan orang lain secara lebih mudah. Materi yang disampaikan juga disesuaikan dengan permasalahan yang sering dihadapi remaja, sehingga peserta merasa materi tersebut relevan dengan kehidupan sehari-hari dan lebih mudah dipahami.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan respons yang positif. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme dalam mengikuti penyuluhan, keaktifan peserta saat sesi diskusi dan tanya jawab, serta keberanian beberapa siswa untuk menyampaikan pengalaman dan pendapat mengenai penggunaan media sosial, rasa percaya diri, dan perasaan *insecurity*. Partisipasi aktif tersebut menciptakan suasana belajar yang komunikatif sehingga proses penyampaian materi berlangsung lebih efektif.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan. Keterbatasan waktu menyebabkan sesi diskusi belum dapat mengakomodasi seluruh pertanyaan yang diajukan peserta. Selain itu, kemampuan peserta dalam memahami materi tidak sepenuhnya sama sehingga beberapa konsep memerlukan penjelasan secara berulang agar dapat dipahami dengan baik. Namun kendala tersebut dapat diatasi melalui penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, pemberian contoh yang sesuai dengan kehidupan remaja, serta pendampingan selama sesi diskusi. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai kesehatan mental serta pentingnya penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri (*self-love*).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Zona, 2022) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental melalui media sosial mampu meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Demikian pula, penelitian (Butarbutar et al., 2025) melaporkan bahwa media edukasi yang dikemas sesuai karakteristik generasi muda dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif terkait kesehatan mental. (Febriana & Cahyani, 2023) menyampaikan bahwa dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik generasi muda, media sosial mampu menjadi sarana edukasi yang tidak hanya informatif, tetapi juga menarik, mudah diakses, dan berpotensi memberikan dampak positif terhadap perubahan pengetahuan, sikap, serta perilaku terkait kesehatan mental. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja, terutama apabila menggunakan metode yang interaktif, bahasa yang sederhana, serta media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Pada kegiatan ini, peningkatan pengetahuan terlihat cukup tinggi dengan rata-rata nilai *post-test* mencapai 91,4, penelitian (Maulana, 2025) melaporkan adanya perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jumlah peserta yang relatif sedikit sehingga proses edukasi berlangsung lebih intensif, adanya interaksi dua arah selama diskusi, penggunaan kombinasi media PowerPoint dan poster, serta materi yang secara khusus disesuaikan dengan kondisi psikososial remaja di lingkungan sekolah. Selain itu, pelaksanaan evaluasi dilakukan segera setelah pemberian materi sehingga informasi yang diterima peserta masih tersimpan dalam memori jangka pendek, yang dapat berkontribusi terhadap tingginya skor *post-test*. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang diperoleh belum dapat menggambarkan retensi pengetahuan dalam jangka panjang maupun perubahan perilaku peserta setelah kegiatan berakhir.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya. Rata-rata nilai *post-test* pada kegiatan ini

mencapai 91,4, sedangkan penelitian lain melaporkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental umumnya hanya memberikan peningkatan yang moderat (Zona, 2022). (Yani et al., 2025) menyampaikan bahwa meskipun edukasi kesehatan mental terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental, pengaruhnya terhadap perubahan kondisi psikologis, seperti mengurangi kecemasan dan depresi, belum dapat dicapai secara optimal hanya melalui satu kali kegiatan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan atau edukasi secara berkala agar manfaat yang diperoleh peserta dapat bertahan dalam jangka panjang.

Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh jumlah peserta yang relatif sedikit sehingga proses edukasi berlangsung lebih intensif, penggunaan metode pembelajaran interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, serta pemanfaatan media PowerPoint dan poster yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Selain itu, evaluasi dilakukan segera setelah penyampaian materi sehingga informasi masih tersimpan dalam memori jangka pendek dan berkontribusi terhadap tingginya skor *post-test*. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih menggambarkan peningkatan pengetahuan jangka pendek dan belum dapat memastikan keberlangsungan retensi pengetahuan maupun perubahan perilaku dalam jangka panjang.

Secara ilmiah, peningkatan pengetahuan setelah edukasi dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran kognitif yang menyatakan bahwa penyampaian informasi yang disertai penguatan visual, diskusi, dan pengalaman belajar aktif akan meningkatkan proses perhatian, pemahaman, penyimpanan informasi, serta kemampuan mengingat kembali (Safitri, 2025). Penggunaan media visual seperti PowerPoint dan poster juga membantu mengurangi beban kognitif sehingga peserta lebih mudah memahami konsep-konsep mengenai kesehatan mental dan *self-love*. Selain itu, pendekatan yang kontekstual membuat peserta lebih mudah menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari sehingga meningkatkan motivasi belajar dan penerimaan terhadap informasi yang diberikan.

Kegiatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang sensitif terhadap isu gender dan literasi media memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan psikososial siswa. Dengan membangun kesadaran mengenai bagaimana media dan lingkungan sosial membentuk persepsi terhadap tubuh serta identitas diri, siswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, meningkatkan resiliensi terhadap berbagai tekanan sosial, dan memperkuat rasa percaya diri dalam mempertahankan integritas serta nilai-nilai pribadi yang dimiliki (Hidayati et al., 2025).

Hasil Kegiatan edukasi yang dilaksanakan melalui kombinasi metode pembelajaran partisipatif, seperti diskusi kelompok, tanya jawab interaktif, dan penggunaan media edukatif, mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan tersebut memudahkan peserta dalam memahami materi sekaligus menghubungkannya dengan pengalaman dan kondisi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu, pendekatan teman sebaya (*peer education*) terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih suportif, sehingga peserta merasa lebih aman dan nyaman dalam mendiskusikan isu-isu kesehatan mental (Suyanti et al., 2025).



Gambar 1A. Penyampaian Materi



Gambar 2A. Diskusi

Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi "Self-Love Vs Insecurity": Upaya Membangun Rasa Percaya Diri Dan Berhenti Membandingkan Diri Dengan Orang Lain

Hasil Kegiatan edukasi yang dilaksanakan melalui kombinasi metode pembelajaran partisipatif, seperti diskusi kelompok, tanya jawab interaktif, dan penggunaan media edukatif, mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan tersebut memudahkan peserta dalam memahami materi sekaligus menghubungkannya dengan pengalaman dan kondisi yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu, pendekatan teman sebaya (*peer education*) terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih suportif, sehingga peserta merasa lebih aman dan nyaman dalam mendiskusikan isu-isu kesehatan mental (Suyanti et al., 2025).

Salah satu luaran yang dihasilkan dari kegiatan penyuluhan ini adalah poster edukasi kesehatan mental bertema "*Self-Love to Increase Self-Confidence*" yang disusun sebagai media promosi kesehatan. Poster memuat informasi mengenai pengertian kesehatan mental dan *self-love*, pentingnya menerima dan menghargai diri sendiri, dampak negatif perilaku membandingkan diri dengan orang lain (*social comparison*), pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, serta langkah-langkah sederhana untuk menjaga kesehatan mental, seperti membatasi penggunaan media sosial, berpikir positif, mengembangkan potensi diri, dan mencari bantuan kepada orang yang dipercaya atau tenaga profesional ketika mengalami masalah psikologis. Poster digunakan sebagai media pendukung selama kegiatan edukasi dan diserahkan kepada pihak sekolah agar dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan sebagai media promosi kesehatan serta sumber informasi bagi siswa dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan yang bertema "*Self-Love to Increase Self-Confidence*" ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental dan pentingnya *self-love*. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai *post-test* dibandingkan *pre-test* (59,1 menjadi 91,4), yang menunjukkan bahwa edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta media PowerPoint dan poster edukatif efektif

dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, penerimaan diri, dan penggunaan media sosial secara bijak. Untuk meningkatkan keberlanjutan kegiatan, edukasi kesehatan mental perlu dilaksanakan secara berkala melalui kolaborasi antara sekolah, guru BK, tenaga kesehatan, dan perguruan tinggi, serta didukung oleh pemanfaatan media digital agar dampaknya dapat menjangkau lebih banyak remaja dan mendorong terbentuknya perilaku menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah SMP 6 muhammadiyah Kendal yang telah memberikan izin serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mental sehingga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada seluruh peserta atas partisipasi aktif dan keterlibatannya selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2025 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kendal Batang yang telah berperan aktif dalam membantu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, sehingga program edukasi ini dapat terlaksana secara optimal.

Daftar Pustaka

- Amaliya, R., Aprilliani, S. N., Psikologi, P. S., & Palembang, K. (2025). *Sosialisasi Kesehatan Mental Dalam Bentuk Peningkatan*. 4(1), 30–33. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i1.6103>
- Butarbutar, A. R., Wahyuni, S., Vanchapo, A. R., Fahlevi, R., Naryanti, I., Ambarwati, K., Laraeni, Y., KM, S., Setialesmana, D., & Sulistyorini, E. (2025). *Meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui pendidikan*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Febriana, B., & Cahyani, I. P. (2023). Self Love: Pesan Persuasif & Kepercayaan Diri Perempuan. *COMMENTATE: Journal of Communication Management*, 4(1), 24–35.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55–68.
- Hidayati, A., Syaifussalam, M. L., Fuadi, F., & Sinatria, N. (2025). *Jurnal SiRad : Bhakti Nusantara From Selfie to Self-Love : A Body Image Education and Sexual Violence Prevention Movement for Digital Native Instagram Users Dari Selfie ke Self-Love : Gerakan Edukasi Citra Tubuh dan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Generasi Digital Native Pengguna Instagram*. 51–58.
- Maulana, L. O. A. M. (2025). *Pengaruh Kombinasi Edukasi Media Video Dan Diskusi Terhadap Perilaku (Pengetahuan, Sikap, Tindakan) Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar: Studi Eksperimen Pada Siswa Sdn 2 Dan Sdn 3 Di Kota Baubau= The Effect Combination Of Video Media Education And Discussion On Behavior (Knowledge, Attitudes, Actions) Of Balanced Nutrition In Elementary School Students: An Experimental Study on Students of SDN 2 and SDN 3 at Baubau City*. Universitas Hasanuddin.
- Putri, F., Firly, A., Suhardi, R., & Napitupulu, R. (2023). *Self love untuk mengurangi insecurity terhadap negative body image perception*. xx, 14–19.
- Qonita, A., & Gazadinda, R. (2023). *“ Self -Care , Self-Love ”: Upaya Peningkatan Kualitas Diri Remaja SMP Brighton melalui Perawatan Diri*.
- Safitri, S. N. (2025). *Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video “E-Dukasi” Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dalam Mendukung Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah*

Kerja Puskesmas Aur Duri. Poltekkes Kemenkes Jambi.

- Suyanti, N., Parningotan, D., Wahyuni, R., & Seriati, T. (2025). *Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025* *The Effectiveness of Community-Based Mental Health Education on the Knowledge and Attitudes of Adolescents in Bangun Rejo Village , Tanjung Morawa Subdistrict , 2025. 2023*, 243–248.
- Syifa, R. S. A., & Pusparini, P. (2018). Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 18–25.
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2025). The Effects of Universal Educational Interventions in Improving Mental health Literacy, depression, and Anxiety among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e13494.
- Zona, O. R. (2022). Edukasi Membangun Self Love Bagi Remaja Wanita Di Indonesia Melalui Platform Instagram@ Preciouself. ID. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10.