

**STRATEGI MENINGKATKAN *SELF-LOVE* PADA REMAJA YANG KURANG
PERCAYA DIRI KARENA JERAWAT: STUDI KASUS DI KAMPUNG
BADAMUSALAM KOTA SERANG**

(Nadila Siti Rahma)¹, (Safinah)², (Aminudin), (Siti Holisoh) (Peni Ramanda)
(UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)¹, (UIN Sultan Maulana Hasanuddin
Banten)²

Alamat e-mail : ¹(221270007.nadila@uinbanten.ac.id)

²(221270018.safinah@uinbanten.ac.id) (221270008.amin@uinbanten.ac.id)
(221270023.siti@uinbanten.ac.id), (peni.ramanda@uinbanten.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to explore strategies to improve self-love among adolescents who experience low self-confidence due to acne, focusing on the case of Putri Nur Intan in Kp. Badamusalam, Sawahluhur Village, Kasemen District, Serang City, Banten. The research uses a qualitative descriptive method through observation and interviews with the subject, her parents, and a guidance counselor. Results show that the application of positive affirmations, parental understanding, and peer support significantly increased self-love and confidence. This study contributes practical insights for school counselors and parents in addressing appearance-based psychological issues in adolescents.

Keywords: self-love, adolescent, acne, self-confidence

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi meningkatkan self-love pada remaja yang mengalami kurang percaya diri karena jerawat, dengan fokus pada studi kasus Putri di Kp. Badamusalam, Kelurahan Sawahluhur, Kecamatan Kasemen, Kota Serang, Banten. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui observasi dan wawancara dengan subjek, orang tua, dan guru bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif, pemahaman orang tua, dan dukungan teman sebaya berdampak dalam meningkatkan self-love dan kepercayaan diri. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dan orang tua dalam menghadapi masalah psikologis remaja yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Kata Kunci: *self-love*, remaja, jerawat, percaya diri

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan secara fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu hal yang sangat diperhatikan oleh remaja adalah penampilan fisik. Banyak remaja mulai merasa cemas atau khawatir apabila mereka merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan oleh lingkungan sosial.(Santrock, 2021).

Salah satu masalah umum yang sering muncul pada masa remaja adalah jerawat. Jerawat sering kali dianggap sepele, namun bagi sebagian remaja, jerawat bisa menjadi sumber tekanan psikologis. Munculnya jerawat di wajah bisa menurunkan rasa percaya diri, membuat remaja merasa tidak nyaman, dan bahkan enggan untuk tampil di depan umum. (Puti&Nugroho, 2023). Hal ini sangat berpengaruh pada perkembangan sosial remaja di lingkungan sekolah maupun pergaulan sehari-hari. (Hidayati&Maulana, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Kusuma (2020) menunjukkan bahwa jerawat dapat

memengaruhi kondisi psikologis remaja dan menyebabkan perasaan minder, malu, serta menghindari interaksi sosial. Selain itu, remaja yang mengalami tekanan karena jerawat juga berisiko mengalami gangguan emosional seperti cemas, stres, bahkan depresi ringan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan dalam menerima diri apa adanya dan membangun rasa cinta terhadap diri sendiri atau *self-love*.

Self-love adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menghargai, dan mencintai dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Menurut Neff (2020), *self-love* berkaitan erat dengan *self-compassion*, yaitu sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kegagalan atau kekurangan. Dengan memiliki *self-love* yang baik, remaja akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial, menerima kondisi fisiknya, dan tetap merasa percaya diri meskipun memiliki kekurangan fisik seperti jerawat. (Syahrir & Damayanti, 2022).

Di lingkungan masyarakat, khususnya di Kampung Badamusalam, Kelurahan Sawahluhur, Kecamatan Kasemen,

Kota Serang, Banten, fenomena ini juga terjadi. Salah satu remaja bernama P mengalami penurunan kepercayaan diri karena jerawat yang cukup parah di wajahnya. Putri mulai menarik diri dari pergaulan, tidak percaya diri untuk tampil di kelas, dan sering merasa tidak pantas berada di tengah teman-temannya. Fenomena ini menjadi perhatian penting karena berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja. (Handayani & Permata, 2021).

Melihat kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi-strategi yang dapat diterapkan untuk membantu remaja seperti Putri dalam membangun *self-love* dan meningkatkan rasa percaya dirinya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru bimbingan dan konseling, orang tua, serta pihak sekolah dalam menangani masalah psikologis remaja yang berkaitan dengan penampilan fisik. Salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja adalah jerawat. Meski secara medis jerawat dianggap sebagai hal yang wajar, namun secara psikologis dapat menimbulkan rasa malu, rendah diri, bahkan menarik diri

dari lingkungan sosial. (Rohmah&Saefudin, 2023).

Fenomena ini juga dialami oleh , seorang remaja perempuan yang tinggal di Kp. Badamusalam, Kelurahan Sawahluhur, Kecamatan Kasemen, Kota Serang, Banten. Berdasarkan hasil pengamatan awal, Putri menunjukkan perilaku menutup diri, jarang berbicara di kelas, dan merasa tidak percaya diri ketika tampil di depan umum. Masalah ini tidak hanya berdampak pada interaksi sosial, tetapi juga pada prestasi akademik dan kondisi emosionalnya.

Self-love atau mencintai diri sendiri merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi remaja yang dapat membantu individu menerima kekurangan fisik dan membangun rasa percaya diri. Ketika remaja memiliki *self-love* yang baik, mereka akan mampu mengelola tekanan sosial, menerima diri sendiri, dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis. (Fitria&Hanafiyah, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi yang dapat meningkatkan *self-love* pada remaja yang mengalami kurang percaya diri akibat jerawat. Penelitian ini juga

diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK, orang tua, serta pihak sekolah dalam mendampingi remaja yang mengalami permasalahan serupa. (Dewi & Rahmawati, 2021).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami lebih dalam tentang pengalaman seseorang, khususnya yang berkaitan dengan perasaan, perilaku, dan respon sosial. Subjek utama dalam penelitian ini adalah Putri seorang siswi SMP yang berusia 14 tahun dan mengalami penurunan rasa percaya diri karena jerawat di wajahnya.

Penelitian dilakukan di Kampung Badamusalam, Kelurahan Sawahluhur, Kecamatan Kasemen, Kota Serang, Banten. Alasan pemilihan lokasi ini karena kondisi sosial masyarakat yang cukup terbuka terhadap pendidikan dan peran sekolah dalam pembinaan mental siswa cukup kuat. Peneliti memilih satu kasus sebagai fokus utama karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman remaja dalam

menghadapi tekanan sosial akibat penampilan fisik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua acara, yaitu:

1. Wawancara mendalam, dilakukan kepada Putri Nur Intan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan perubahan sikap yang dialami. Wawancara juga dilakukan terhadap guru BK dan orang tua Putri untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap.

2. Observasi langsung, dilakukan untuk melihat bagaimana sikap dan interaksi Putri dalam kesehariannya. Observasi dilakukan selama dua minggu.

Pengumpulan data dilakukan dengan tetap menjaga etika penelitian, seperti mendapatkan izin dari pihak sekolah dan keluarga, menjaga kerahasiaan identitas, serta tidak memaksakan jawaban dari subjek. Semua data yang dikumpulkan dicatat dan disimpan secara rapi.

Validitas data diperoleh melalui triangulasi, yaitu membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan triangulasi, hasil yang diperoleh menjadi lebih

akurat karena berasal dari berbagai sumber dan sudut pandang.

Analisis Data Setelah semua data dikumpulkan, peneliti memilih informasi yang berkaitan dengan topik *self-love* dan rasa percaya diri. Kemudian data disusun kembali dalam bentuk penjelasan yang mudah dipahami. Tujuannya agar dapat terlihat pola-pola atau perubahan yang dialami oleh Putri. Dari hasil tersebut, disimpulkan strategi apa saja yang bisa diterapkan untuk membantu Putri dalam membangun *self-love* dan menjadi lebih percaya diri.

Analisis Data Dalam penelitian ini, data dianalisis berdasarkan hasil wawancara dan gambaran kasus Putri yang dibuat secara mendalam. Data yang diperoleh dipilih dan difokuskan pada informasi yang berkaitan dengan rasa percaya diri dan *self-love*. Setelah itu, data disusun secara runtut dalam bentuk penjelasan naratif agar mudah dipahami. Dari hasil tersebut, disimpulkan beberapa strategi yang bisa diterapkan untuk membantu remaja seperti Putri agar lebih mencintai diri sendiri dan tidak merasa rendah diri karena jerawat

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap Putri Nur Intan, ditemukan bahwa ia mengalami rasa tidak percaya diri yang cukup tinggi karena jerawat yang muncul di wajahnya. Putri mengatakan bahwa ia merasa penampilannya buruk dan takut diejek oleh teman-temannya. (Putri & Nuraini, 2023). Ia juga merasa malu untuk tampil di depan kelas dan lebih memilih diam saat pelajaran berlangsung. Dari observasi guru BK, Putri tampak lebih sering menyendiri dan tidak aktif dalam kegiatan sekolah. (Melati & Rini, 2023).

Penelitian oleh Ramadani dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa afirmasi diri berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri remaja. Remaja yang rutin melakukan afirmasi diri cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, tidak mudah merasa rendah diri, dan lebih mampu berinteraksi secara sosial. Afirmasi diri membantu remaja mengatasi perasaan *insecure*, meningkatkan citra diri positif, serta mengurangi kecenderungan menarik diri dari lingkungan.

Putri menyampaikan, "Saya malu sama wajah saya, Kak. Kalau disuruh maju ke depan, saya gemeteran. Takut diejek, takut diliatin

terus." Hal ini menunjukkan bahwa jerawat tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga kondisi emosional dan sosialnya. Guru BK juga menambahkan bahwa Putri dulunya adalah anak yang aktif dan ceria, namun sejak jerawatnya muncul cukup parah, ia jadi murung dan menarik diri dari teman-temannya.

Setelah diberikan beberapa strategi untuk meningkatkan *self-love*, mulai terlihat perubahan positif. Strategi yang digunakan antara lain:

1. Latihan afirmasi positif: Putri diminta menuliskan hal-hal baik tentang dirinya setiap pagi, seperti "Saya tetap berharga walau wajah saya berjerawat" atau "Saya berani tampil di depan kelas." Latihan ini membantunya melihat sisi positif dari dirinya sendiri. (Aisyah & Fatimah, 2021).

Sedangkan Menurut penelitian Hidayat & Sari (2020), strategi terapi untuk meningkatkan harga diri remaja melalui tahapan pengenalan konsep diri dan afirmasi, latihan menulis dan mengucapkan afirmasi positif secara rutin seperti "Saya berharga dan pantas dicintai", pencatatan harian perasaan untuk meningkatkan kesadaran emosional, serta diskusi

reflektif dengan umpan balik positif dari konselor.

Selain itu Strategi afirmasi positif menurut Fauziah dan Rachmawati (2022) meliputi pembiasaan siswa dalam mengucapkan afirmasi positif setiap hari selama periode intervensi, seperti "Saya mampu dan percaya diri" atau "Saya bisa menghadapi tantangan dengan tenang", yang dikombinasikan dengan sesi reflektif untuk mengaitkan afirmasi dengan pengalaman pribadi mereka.

2. Dukungan teman sebaya: Teman-teman terdekat Putri diajak oleh guru BK untuk lebih mendukung Putri, seperti mengajaknya bermain, tidak mengejek, dan memuji ketika Putri tampil percaya diri. Hal ini membuat Putri merasa diterima dan tidak sendirian (Hasanah & Putri, 2021).

Sedangkan Penelitian Sari dan Arifin (2021) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang positif dan konsisten dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja. Strategi utamanya adalah menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan melatih keterampilan komunikasi agar remaja dapat saling mendukung, sehingga mengurangi risiko perilaku negatif.

Dan Penelitian Amalia (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, karena membuat mereka merasa dihargai, diterima, dan didukung dalam menghadapi berbagai situasi.

Dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman maupun keluarga, terbukti memiliki peran besar dalam proses pemulihan kepercayaan diri remaja. Putri menjadi contoh bahwa dengan pendekatan yang tepat, remaja bisa pulih dari rasa tidak percaya diri dan mulai mencintai dirinya sendiri apa adanya. (Nabila & Wahyuni, 2020)

3. Edukasi orang tua: Orang tua Putri diberikan pemahaman agar tidak memaksa anak tampil sempurna. Mereka diminta untuk memberi dukungan emosional, seperti memberikan pelukan, kata-kata positif, dan mengurangi komentar negatif tentang penampilan. (Andriani & Hidayat, 2023) sedangkan Penelitian Ningsih dan Apriani (2022) menyatakan bahwa dukungan keluarga yang hangat dan komunikasi terbuka sangat penting untuk

membantu remaja mengelola emosi dengan baik, sehingga perkembangan emosionalnya sehat. Dan Penelitian Mulyani dan Farhan (2021) menegaskan bahwa peran orang tua sangat penting dalam membentuk konsep diri anak melalui dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan pengakuan terhadap usaha anak, sehingga anak tumbuh dengan rasa percaya diri dan citra diri yang positif.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa jerawat yang dialami oleh Putri berdampak pada penurunan rasa percaya dirinya. Namun, dengan penerapan beberapa strategi seperti latihan afirmasi positif, dukungan teman sebaya, dan edukasi orang tua, Putri mampu meningkatkan *self-love* dan kepercayaan dirinya secara signifikan.

Latihan afirmasi positif membantu Putri melihat sisi baik dari dirinya sendiri, sementara dukungan teman sebaya dan orang tua memberikan lingkungan yang aman dan mendukung untuk perkembangan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan teori *self-compassion* yang menekankan pentingnya penerimaan

dan kasih sayang pada diri sendiri. (Ardiyanti & Lestari, 2021)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru BK, orang tua, dan pihak sekolah dalam membantu remaja yang mengalami masalah kepercayaan diri karena jerawat atau masalah penampilan fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, L., & Suryani, N. (2020). Penerimaan diri remaja terhadap kondisi fisik. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 45–52.
- Aisyah, N., & Fatimah, S. (2021). Afirmasi positif dan pengaruhnya terhadap self-esteem remaja. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(3), 121–129.
- Amalia, D. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan percaya diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 76–83.
- Andriani, R., & Hidayat, R. (2023). Peran keluarga dalam membangun kepercayaan diri anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 35–42.
- Ardiyanti, S., & Lestari, R. (2021). Self-compassion dalam mengurangi kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 14–21.
- Astuti, N., & Kusuma, A. (2020). Remaja dan masalah jerawat: perspektif psikologis. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(2), 88–96.
- Dewi, T. A., & Rachmawati, I. (2021). Membangun konsep diri positif pada remaja melalui konseling individual. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 8(1), 47–54.
- Fauziah, N., & Rachmawati, T. (2022). Intervensi afirmasi positif terhadap kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Humanis*, 11(2), 115–122.
- Fitria, M., & Hanafiah, H. (2020). Konsep self-love dalam Islam dan relevansinya untuk remaja. *Jurnal Kajian Keislaman*, 7(2), 66–73.
- Handayani, D., & Permata, Y. (2021). Body image dan penerimaan diri pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Perempuan*, 5(1), 61–68.
- Hasanah, L., & Putri, F. (2021). Dukungan teman sebaya dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 78–85.
- Hidayati, S., & Maulana, F. (2022). Pengaruh penampilan fisik terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 4(1), 45–52.
- Hidayati, A., & Sari, M. (2020). Terapi afirmasi untuk meningkatkan harga diri remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 33–39.
- Melati, A., & Rini, D. (2023). Pandangan remaja tentang kecantikan: studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(2), 70–78.
- Mulyani, L., & Farhan, A. (2021). Peran orang tua dalam penguatan konsep diri anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 101–109.
- Nabila, S., & Wahyuni, T. (2020). Intervensi CBT pada remaja dengan gangguan harga diri. *Jurnal Terapan Psikologi*, 5(2), 123–130.

- Neff, K. D. (2020). *Fierce self-compassion: how women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive.* HarperWave.
- Ningsih, E. M., & Apriani, R. (2022). Dukungan keluarga dan perkembangan emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga*, 10(1), 55–63.
- Putri, A. N., & Nuraini, N. (2023). Intervensi self-acceptance untuk menangani body shaming pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(2), 89–98.
- Ramadani, R., & Wulandari, R. (2021). Afirmasi diri dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 102–110.
- Rohmah, H., & Saefudin, A. (2023). Dampak stigma jerawat terhadap konsep diri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 112–119.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, M. N., & Arifin, M. (2021). Hubungan antara dukungan sebaya dengan rasa percaya diri pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Konseling*, 4(1), 55–64.
- Syahrir, A., & Damayanti, T. (2022). Psikoedukasi untuk remaja dalam menghadapi tekanan sosial. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1), 29–36.
- Wulandari, R., & Ramadani, R. (2021). Dukungan sosial dan self-love pada remaja dengan gangguan body image. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 102–110.