

IMPLEMENTASI EDUKASI *SELF-LOVE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI DI PONDOK PESANTREN NASHIHUDDIN

Oleh:

Elva Zubkhair¹

Nanda Audia²

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Alamat: Jalan Letnan Kolonel H Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Kec. Sukarame, Kota
Bandar Lampung, Lampung (35131).

Korespondensi Penulis: elvazubkhair88@gmail.com, Nandaaudia@radenintan.ac.id.

Abstract. *The self-love education program was implemented in collaboration with the 34th KKN (Community Service Program) program of UIN Raden Intan Lampung and the Nashihuddin Islamic Boarding School in Sumberrejo Sejahtera Village, Kemiling District. This activity aims to provide outreach, mentoring, and instill awareness among students regarding the importance of self-love as a strategy for maintaining mental health. The background to this program is the large number of students who face academic and social pressures in the Islamic boarding school environment, making them vulnerable to stress, anxiety, and even decreased self-confidence. The methods used were interactive outreach, group discussions, and self-reflection practices involving approximately 80 students. Data collection was carried out through observation, field notes, and documentation. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the concept of self-love, as evidenced by their ability to recognize their potential, accept limitations, and cultivate a positive attitude. In addition, students reported increased self-confidence and decreased stress symptoms. These findings confirm that self-love education integrated with religious values contributes positively to strengthening students' mental health while supporting the creation of a harmonious Islamic boarding school environment.*

IMPLEMENTASI EDUKASI *SELF-LOVE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI DI PONDOK PESANTREN NASHIHUDDIN

Keywords: *Self-Love, Mental Health, Santri, Islamic Boarding School.*

Abstrak. Program edukasi *self-love* dilaksanakan atas dasar kerja sama kelompok 34 KKN UIN Raden Intan Lampung dengan Pondok Pesantren Nashihuddin, Kelurahan Sumberrejo Sejahtera, Kecamatan Kemiling. Kegiatan ini bertujuan memberikan sosialisasi, pendampingan, serta penanaman kesadaran kepada santri mengenai pentingnya *self-love* sebagai strategi menjaga kesehatan mental. Latar belakang program ini adalah banyaknya santri yang menghadapi tekanan akademik maupun sosial di lingkungan pesantren sehingga rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan penurunan rasa percaya diri. Metode yang digunakan berupa sosialisasi interaktif, diskusi kelompok, serta praktik refleksi diri dengan melibatkan ±80 santri. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman santri mengenai konsep *self-love*, terlihat dari kemampuan mereka mengenali potensi diri, menerima keterbatasan, serta menumbuhkan sikap positif. Selain itu, santri melaporkan adanya peningkatan rasa percaya diri dan penurunan gejala stres. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi *self-love* yang terintegrasi dengan nilai-nilai religius berkontribusi positif dalam memperkuat kesehatan mental santri sekaligus mendukung terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis.

Kata Kunci: *Self-Love, Kesehatan Mental, Santri, Pondok Pesantren.*

LATAR BELAKANG

Self-love dapat didefinisikan sebagai perilaku positif yang mencerminkan sikap penerimaan, penghargaan, dan perlakuan yang baik terhadap diri sendiri. Konsep ini memiliki relevansi yang signifikan dengan kesehatan mental karena mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku individu dalam menilai serta menyikapi dirinya. Penerapan *self-love* mendorong terbentuknya pandangan positif terhadap diri, yang berimplikasi pada meningkatnya kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk menerima realitas kehidupannya secara lebih adaptif. (Virgita et al. 2024)

Secara terminologis, *self-love* dimaknai sebagai tindakan mencintai diri sendiri. Namun, pemahaman yang lebih komprehensif menunjukkan bahwa *self-love* bukan hanya bentuk kasih sayang terhadap diri, melainkan juga pengakuan atas nilai, kekuatan, serta keterbatasan diri. Melalui sikap ini, individu terdorong untuk menumbuhkan rasa bangga,

kebahagiaan, serta penghormatan terhadap eksistensinya. Selain itu, *self-love* memiliki keterkaitan erat dengan konsep *self-esteem* (harga diri) dan *self-compassion* (kasih sayang pada diri). Individu yang memiliki *self-love* yang kuat cenderung memperlakukan dirinya secara penuh kasih, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang sehat. (Nisa and Rahmania 2023)

Perlu ditegaskan bahwa *self-love* berbeda secara fundamental dengan narsisme. Narsisme berorientasi pada kepentingan diri yang berlebihan dan cenderung menimbulkan perilaku egois. Sebaliknya, *self-love* bersifat konstruktif karena membantu individu membangun relasi sehat dengan dirinya, tanpa mengabaikan keberadaan orang lain. Dengan demikian, *self-love* dapat dikategorikan sebagai sikap positif yang memiliki fungsi protektif terhadap kesehatan mental, sementara narsisme justru bersifat maladaptif.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, setiap individu berpotensi menghadapi permasalahan psikologis akibat tekanan internal maupun eksternal. Stres merupakan salah satu kondisi yang paling sering muncul dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, seperti depresi. Pada situasi tertentu, terutama ketika menghadapi pengalaman traumatis, individu bahkan berisiko mengalami gangguan psikologis yang lebih kompleks. Hal ini mengindikasikan pentingnya penerapan *self-love* sebagai strategi preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental.

KAJIAN TEORITIS

Self-Love

Self-love adalah suatu sikap positif individu terhadap dirinya sendiri yang ditandai dengan penerimaan, penghargaan, serta kepedulian terhadap kondisi fisik maupun psikologis yang dimiliki. *Self-love* tidak hanya berarti mencintai diri secara egois, tetapi lebih kepada kesadaran untuk merawat, menghargai, serta memperlakukan diri secara sehat baik secara emosional, mental, maupun spiritual. (Eva Henschke, 2023)

Dalam konteks pendidikan, khususnya di pesantren, *self-love* berperan penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, kedisiplinan, dan dinamika sosial. (Hidayati et al. 2025) Santri yang memiliki *self-love* akan lebih mudah menerima kekurangan dirinya, lebih percaya diri, serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Dengan demikian, *self-love* dapat dipahami sebagai fondasi

IMPLEMENTASI EDUKASI *SELF-LOVE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI DI PONDOK PESANTREN NASHIHUDDIN

kesehatan mental yang membantu individu mencapai ketenangan batin dan kualitas hidup yang lebih baik.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang ditandai dengan kemampuan untuk menyadari potensi diri, mengelola tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi positif dalam lingkungan sosialnya. Kesehatan mental sebagai kondisi individu yang terbebas dari gangguan jiwa, mampu mengendalikan emosi, berpikir secara jernih, serta menjalin hubungan sosial yang harmonis. Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup aspek positif berupa perasaan bahagia, keseimbangan emosional, resiliensi, dan kualitas hidup yang baik. (Sarmini et al. 2023)

Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipahami sebagai keadaan menyeluruh yang mencakup keseimbangan pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun spiritual.

Santri

Santri sebagai peserta didik di pondok pesantren menghadapi dinamika kehidupan yang khas, mulai dari padatnya aktivitas belajar, kedisiplinan tinggi, hingga tuntutan adaptasi terhadap lingkungan yang serba kolektif. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental santri, seperti munculnya stres, kecemasan, bahkan rasa rendah diri apabila tidak mampu beradaptasi secara optimal. (Nisa and Rahmania 2023)

Dalam konteks ini, *self-love* menjadi faktor penting bagi santri untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional. Dengan memiliki *self-love*, santri mampu menerima diri apa adanya, menyadari potensi diri, serta menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan di pesantren. Selain itu, *self-love* yang ditanamkan melalui edukasi berbasis nilai religius membantu santri menghindari sikap berlebihan dalam menilai kekurangan diri, sehingga kesehatan mental mereka dapat tetap terjaga.

Pondok Pesantren

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran penting tidak hanya dalam pengajaran ilmu agama, tetapi juga dalam pembinaan akhlak, karakter, dan kepribadian santri. Kehidupan di pesantren yang identik dengan disiplin, kemandirian, serta interaksi sosial yang intens dapat menjadi sarana pembentukan mental yang kuat. Namun, di sisi lain, dinamika ini juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti stres, kelelahan, atau perasaan tertekan jika santri tidak mampu mengelola dirinya dengan baik. (Ariwinata et al. 2025)

Edukasi *self-love* menjadi relevan untuk diintegrasikan ke dalam kehidupan pesantren. *Self-love* membantu santri agar mampu menerima diri, menyadari potensi, serta menghargai keterbatasannya tanpa kehilangan semangat untuk terus berkembang. Dengan adanya pemahaman *self-love* yang berbasis nilai religius, santri dapat menjaga kesehatan mentalnya, meningkatkan rasa percaya diri, dan menghindari sikap negatif terhadap diri sendiri. (Anissa Khumairoh, et al., 2024)

Oleh karena itu, pondok pesantren tidak hanya berperan sebagai pusat transmisi ilmu agama, tetapi juga dapat menjadi ruang strategis untuk menanamkan nilai *self-love* sebagai bagian dari pendidikan karakter. Dengan demikian, integrasi nilai *self-love* dalam sistem pendidikan pesantren akan mendukung terciptanya santri yang sehat mental, kuat spiritual, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih resilien.)

Menurut Saleh (2018), psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku menekankan bahwa setiap bentuk perilaku merupakan manifestasi dari kondisi psikis individu. Dengan demikian, ketika seseorang mengalami guncangan emosional atau psikologis, respons perilaku yang muncul mencerminkan keadaan batin yang dialaminya. Manifestasi tersebut dapat berupa perilaku adaptif maupun maladaptif, bahkan tidak jarang mengarah pada tindakan yang merugikan diri sendiri. Apabila tidak diantisipasi, perilaku maladaptif ini tidak hanya berdampak negatif pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial di sekitarnya.

Psikologi memiliki peran yang sangat esensial dalam memahami dimensi kejiwaan manusia, sebab disiplin ini secara khusus menelaah aspek pikiran, perasaan, serta perilaku individu dalam berbagai konteks kehidupan. Melalui kajiannya, psikologi mampu menjelaskan bagaimana interaksi antara faktor biologis, sosial, maupun lingkungan turut membentuk perkembangan mental dan emosional seseorang. Berbagai

IMPLEMENTASI EDUKASI *SELF-LOVE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI DI PONDOK PESANTREN NASHIHUDDIN

pendekatan dalam psikologi, seperti psikoanalisis, kognitif, maupun humanistik, memberikan kerangka teoretis untuk menyingkap motivasi, pola berpikir, hingga reaksi individu terhadap situasi tertentu. Lebih dari itu, psikologi juga berfungsi sebagai sarana dalam mengidentifikasi adanya gangguan mental, mendukung proses pemulihan, sekaligus meningkatkan kualitas hidup individu melalui penerapan terapi yang tepat. Kontribusi psikologi menjadi semakin nyata dalam kehidupan sehari-hari, baik di bidang pendidikan, dunia kerja, maupun dalam menjalin relasi sosial, karena pemahaman yang mendalam mengenai aspek kejiwaan manusia dapat menciptakan pola interaksi yang lebih harmonis, sehat, serta produktif. (Ema Fitriya, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah 2025).

METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang menekankan keterlibatan aktif peserta. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Nashihuddin, Kelurahan Sumberrejo Sejahtera, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung, pada bulan Juli–Agustus 2024. Peserta berjumlah sekitar 80 santri dengan rentang usia 13–18 tahun.

Metode pelaksanaan meliputi tiga tahap utama:

1. Sosialisasi interaktif, berupa penyampaian materi mengenai konsep *self-love* dan kesehatan mental berbasis nilai religius.
2. Diskusi kelompok, di mana santri berbagi pengalaman serta tantangan dalam menjaga kesehatan mental.
3. Praktik refleksi diri, melalui kegiatan menulis syukur, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, serta membuat afirmasi positif.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung, catatan lapangan, dokumentasi kegiatan, dan wawancara singkat dengan santri. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahap reduksi, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman dan sikap santri terhadap *self-love*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi mengenai *self-love* dilaksanakan di Aula Pondok Pesantren Nashihuddin dengan menggunakan pendekatan partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena dinilai lebih efektif dalam membangun keterlibatan aktif peserta, khususnya para santri, sehingga mereka tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi ikut serta dalam setiap tahapan kegiatan. Selama pelaksanaan, santri terlibat secara langsung dalam berbagai bentuk aktivitas, mulai dari ice breaking, diskusi kelompok, hingga latihan refleksi diri. Tahapan pertama berupa ice breaking terbukti sangat bermanfaat dalam mencairkan suasana. Aktivitas ini mampu mengurangi ketegangan awal, meningkatkan antusiasme, serta mendorong keberanian santri untuk berinteraksi. Melalui permainan ringan yang dikemas secara menyenangkan, santri menjadi lebih terbuka dan bersemangat mengikuti sesi berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa suasana awal yang nyaman memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan mental peserta dalam menerima materi edukasi.

Setelah suasana kondusif terbangun, kegiatan dilanjutkan dengan latihan refleksi diri. Pada tahap ini, santri diajak untuk menuliskan ungkapan syukur atas hal-hal sederhana dalam hidupnya, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, serta menyusun afirmasi positif yang dapat mereka terapkan sehari-hari. Proses refleksi ini menghasilkan respon yang beragam. Sebagian besar santri mampu mengekspresikan perasaan dan pemikiran yang lebih jujur tentang diri mereka. Banyak di antara mereka mulai menyadari pentingnya menghargai diri, menjaga kesehatan mental, serta merawat diri secara fisik dan emosional. Bahkan, beberapa santri menyampaikan bahwa kegiatan ini membuat mereka merasa lebih tenang, optimis, serta lebih percaya diri dalam menghadapi rutinitas padat di pesantren.

Pembahasan

Keterlibatan aktif santri dalam kegiatan ini menunjukkan keberhasilan penerapan pendekatan partisipatif. Ice breaking berperan sebagai pintu masuk untuk membangun ikatan emosional antar peserta serta menyiapkan kondisi psikologis yang positif. Hal ini sejalan dengan teori experiential learning yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran. Suasana belajar yang menyenangkan terbukti

IMPLEMENTASI EDUKASI *SELF-LOVE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI DI PONDOK PESANTREN NASHIHUDDIN

mampu meningkatkan konsentrasi, keterbukaan, dan penerimaan individu terhadap informasi baru.

Lebih lanjut, latihan refleksi diri memberikan ruang personal bagi santri untuk menginternalisasi makna *self-love*. Dengan menulis rasa syukur dan afirmasi positif, santri belajar membangun pola pikir yang lebih konstruktif, menerima diri secara utuh, dan menumbuhkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri. Temuan ini sesuai dengan teori self-compassion yang menyatakan bahwa menerima dan memperlakukan diri dengan kasih sayang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosional.

Selain itu, diskusi kelompok setelah sesi refleksi menjadi momen penting untuk memperkuat kesadaran kolektif. Santri dapat menyadari bahwa pengalaman mereka bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari dinamika sosial yang juga dirasakan oleh teman-teman lainnya. Kesadaran ini menumbuhkan empati, solidaritas, serta rasa saling mendukung di antara sesama santri. Dampaknya, kegiatan *self-love* tidak hanya berfokus pada perkembangan individu, tetapi juga memberikan manfaat sosial berupa peningkatan kebersamaan dan dukungan emosional dalam komunitas pesantren.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan edukasi *self-love* di Pondok Pesantren Nashihuddin membuktikan bahwa pendekatan berbasis partisipasi mampu memperkuat pemahaman sekaligus mengarahkan santri pada perilaku positif. Metode interaktif seperti ice breaking dan diskusi, ditambah metode reflektif berupa penulisan syukur dan afirmasi diri, berhasil menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan, tetapi juga membekali santri dengan keterampilan psikologis yang relevan untuk menjaga keseimbangan mental, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan kepedulian terhadap diri sendiri maupun orang lain dalam kehidupan sehari-hari di pesantren.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi *self-love* yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Nashihuddin dengan pendekatan partisipatif terbukti memberikan dampak positif bagi para santri. Melalui *ice breaking* yang interaktif, suasana belajar menjadi lebih kondusif dan santri terdorong

untuk terlibat aktif. Latihan refleksi diri membantu mereka mengenali potensi, menerima kekurangan, serta menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi *self-love* mampu meningkatkan pemahaman santri mengenai pentingnya mencintai diri secara sehat, membedakannya dari sikap egois atau narsistik, serta menumbuhkan keterampilan regulasi diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial di lingkungan pesantren. Dengan demikian, edukasi *self-love* tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental individu, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis, saling menghargai, dan berorientasi pada pengembangan diri santri secara menyeluruh.

Saran

1. Program berkelanjutan: Edukasi *self-love* sebaiknya tidak hanya dilakukan sekali, tetapi menjadi program rutin melalui kegiatan muhasabah, journaling syukur, atau sesi konseling kelompok kecil.
2. Pelatihan bagi pendidik dan pengasuh: Ustadz, ustadzah, serta wali asrama perlu dilibatkan dalam pelatihan singkat tentang konsep *self-love* dan pendampingan psikososial.
3. Integrasi dalam kurikulum pesantren: Konsep *self-love* dapat dimasukkan dalam kajian akhlak, pembiasaan doa, maupun pembelajaran keterampilan hidup (life skills).
4. Pengembangan media edukasi: Dibutuhkan media kreatif seperti modul, poster motivasi, atau video pendek agar nilai *self-love* lebih mudah dipahami santri.
5. Evaluasi terukur: Perlu dilakukan evaluasi lanjutan dengan instrumen psikologis sederhana, misalnya skala stres akademik atau self-compassion scale, untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi.

DAFTAR REFERENSI

- Ariwinata, Surya, Muhammad Fauzan, Rafi Indra Satria, and Rahayu Citra L. 2025. "Cemas Itu Manusiawi : Konsep Komunikasi Kesehatan Untuk Jiwa Yang Lebih Tenang Pada Remaja Pondok Pesantren." 2(July): 1–8.

IMPLEMENTASI EDUKASI *SELF-LOVE* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI: STUDI DI PONDOK PESANTREN NASHIHUDDIN

- Ema Fitriya, Nur Hani'ah, and Hanifatul Khofifah. 2025. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5(2): 291–306. doi:10.32478/8zv7ag68.
- Henschke, Eva, and Peter Sedlmeier. "What is *self-love*? Redefinition of a controversial construct." *The Humanistic Psychologist* 51.3 (2023): 281.
- Hidayati, Arina, Muhammad Lathief Syaifussalam, Fauzan Fuadi, and Naufal Sinatria. 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." : 51–58.
- Khumairoh, Anissa, et al. "Self Love Pada Remaja SMA." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora* 3.1 (2024): 215-221.
- Nisa, Khoirun, and Nurani Rahmania. 2023. "Implementasi Program Keputrian Dalam Menanamkan Self Love Bagi Perempuan Pada Siswi Kelas IV,V Dan VI MI Miftahul Huda Pandantoyo Kertosono Nganjuk." *Mentari: Journal of Islamic Primary School* 1(4): 210–20.
- Sarmini, Sarmini, Angga Putri, Cica Maria, Lisastri Syahrias, and Ita Mustika. 2023. "Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6(1): 154. doi:10.32529/tano.v6i1.2400.
- Virgita, Salsabila Ainaya, Eka Ayu Lestari, Sandra Suratri, Cholilatul Awwaliyyah, and Nisrina Putri. 2024. "Penerapan Self Love Dalam Diri Guna Mengurangi Tingkat Depresi Pada Remaja." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2(1): 451–53. <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/ampoen/article/view/2035>.