INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 9388-9394
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Pengembangan Modul It's Me Untuk Meningkatkan Self Love Remaja

Mimbar Oktaviana[1✉], Diana Rahmasari[2]
Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
Email: mimbaroktaviana@unesa.ac.id[1✉]

Abstrak

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang spesial. Pada tahap perkembangan ini, individu memiliki tugas perkembangan mencapai identitas diri. Tidak jarang tugas perkembangan ini mengalami berbagai masalah yang berdampak pada tahap perkembangan selanjutnya. Pemahaman tentang diri pribadi diperlukan untuk membantu remaja melewati tahap perkembangan ini. Modul It's Me dikembangkan untuk membantu remaja mengenali dan menghargai diri sendiri yang merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologi individu. Penelitian ini menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa modul Its Me efektif dalam meningkatkan self love remaja, hal ini terlihat dari hasil kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu hasil evaluasi menunjukkan bahwa modul ini dapat diterima dan mudah diimplementasikan oleh remaja. Sehingga, modul ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dibisa digunakan sebagai pendukung perkembangan self love remaja

Kata Kunci: *Modul, Pengembangan, Remaja, Self Love*

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari

Abstract

Adolescence is one of the special stages of development. At this stage of development, individuals have the developmental task of achieving self-identity. It is not uncommon for this developmental task to experience various problems that have an impact on the next stage of development. An understanding of the personal self is needed to help adolescents through this developmental stage. The It's Me module was developed to help adolescents recognize and appreciate themselves which is one of the important aspects in individual psychological development. This research uses the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The results of this study indicate that Its Me module is effective in increasing adolescents' self-love, this can be seen from the results of the experimental group higher than the control group. In addition, the evaluation results show that this module is acceptable and easy to implement by adolescents. Thus, this module can be one of the alternative interventions that can be used to support the development of adolescent self love.

Keyword: *Adolescent, Development, Module, Self Love*

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase kritis dalam perkembangan individu yang mencakup berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial. Menurut Hurlock (2021), remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh pencarian identitas diri dan penentuan arah hidup. Papalia dan Feldman (2022) mengungkapkan bahwa remaja berada dalam rentang usia 12 hingga 18 tahun, di mana mereka mengalami perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek kehidupan.

Secara umum, tugas perkembangan remaja meliputi sejumlah aspek yang harus dicapai untuk memastikan mereka tumbuh menjadi individu yang dewasa dan matang. Hurlock (2021) menjelaskan bahwa tugas perkembangan remaja mencakup penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, pembentukan identitas diri, pengembangan hubungan interpersonal, dan pencapaian kemandirian emosional. Selain itu, Santrock (2023) menambahkan bahwa remaja juga harus mampu mengembangkan keterampilan sosial yang memadai untuk berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang sehat. (Indonesia, 2023)

Dalam aspek sosial, tugas perkembangan remaja mencakup kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Menurut Erikson (2020), salah satu tugas utama remaja adalah mengembangkan identitas sosial yang kuat dan stabil. Hal ini melibatkan kemampuan untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial, serta membangun keterampilan komunikasi yang efektif. Lebih lanjut, Harter (2022) menyoroti pentingnya self-love atau

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari

cinta diri sebagai komponen kunci dalam perkembangan sosial remaja, karena hal ini mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka.

Meskipun tugas-tugas perkembangan ini penting, banyak remaja menghadapi berbagai masalah dalam mencapainya. Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (2023), sekitar 40% remaja di Indonesia mengalami kesulitan dalam mengembangkan self-love, yang berujung pada rendahnya rasa percaya diri dan meningkatnya masalah kesehatan mental. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa remaja yang kurang memiliki self-love cenderung mengalami stres, kecemasan, dan depresi (Lestari et al., 2021).

Penelitian oleh Lestari et al. (2021) menemukan bahwa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan self-love dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Selain itu, studi oleh Wulandari (2022) menunjukkan bahwa modul pelatihan yang fokus pada pengembangan self-love dapat membantu remaja memahami dan menerima diri mereka sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Meskipun demikian, masih diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengembangkan metode yang efektif dalam meningkatkan self-love di kalangan remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul "Its Me" yang dirancang khusus untuk meningkatkan self-love di kalangan remaja. Modul ini diharapkan dapat membantu remaja memahami pentingnya self-love, serta memberikan mereka alat dan strategi yang diperlukan untuk mengembangkan cinta diri yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Develophment (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementasi, Evaluation). Penggunaan metode ini dipilih dengan mempertimbangkan kemungkinan pengembangan modul yang sistematis dan terstruktur. Tahap Analysis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan modul berdasarkan data awal tentang self love remaja. Tahap Design untuk merancang struktur dan isi modul serta menentukan metode pengajaran dan media yang akan digunakan. Tahap Development dilakukan untuk mengembangkan materi modul berdasarkan hasil desain pada tahap sebelumnya yang kemudian digunakan untuk membuat dan melakukan uji coba prototipe modul. Tahap Implementation dilakukan penerapan modul pada kelompok uji coba dan

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari

pengumpulkan data sebagai bahan evaluation. Tahap terakhir yaitu tahap evaluation, dilakukan evaluasi efektivitas dan pengumpulan feedback dari remaja dan pengajar. Subjek penelitian adalah remaja berusia 13-18 tahun yang menjadi siswa di salah satu sekolah menengah pertama di kota X. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuesioner, observasi dan koumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analysis

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada 150 remaja di kota X, tentang kebutuuhan remaja pada self love diketahui bahwa 127 remaja merasa sering membandingkan diri dengan orang lain dan tidak memiliki hal-hal yang dapat dibanggakan dari dirinya. Wawancara yang dilakukan kepada 15 remaja mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan panduan yang mudah digunakan dan dipahami untuk membantu menghargai diri sendiri.

Design

Desain dilakukan berdasarkan hasil tahap analisis. Modul ini didesain dalam bentuk buku panduan yang interaktif terdiri dari 5 bab utama yaitu (1) Mengenal Diri Sendiri, (2) Menghargai Diri, (3) Mengenal Emosi Diri, (4) Hubungan Positif. Setiap bab pada modul ini dilengkapi dengan study kasus, lembar latihan dan aktivitas reflektif.

Development

Tahap pengembangan modul dilakukan dengan melibatkan ahli psikologi dan pendidik. Modul ini diuji pada kelompok kecil kepada 15 remaja untuk mendapatkan umpan balik awal. Hasil uji coba menunjukkan bahwa pengembangan modul ini mudah dipahami dan masih perlu ada tambahan ilustrasi atau gambar agar lebih menarik

Implementasi

Tahap ini di lakukan di sekolah menengah di Kota X dengan partisipasi 70 remaja. Pretest di lakukan sebelum implementasi di lakukan untuk mengukur tingkat self love remaja dengan menggunakan Skala self love yang telah di validasi. Implementasi diterapkan selama 4 minggu dengan pembahasan setiap bab selama 1 minggu.

Evaluation

Evaluasi dilakukan dengan memberikan post test kepada 70 partisipan remaja menggunakan skala yang sama seperti pada saat pre-test. Hasil wawancara dan observasi juga digunakan untuk mengetahui efektivitas modul ini di lapangan.

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari

PEMBAHASAN

Survei awal yang dilakukan terhadap 200 remaja di beberapa sekolah menengah atas di Indonesia, ditemukan bahwa 60% dari mereka merasa kurang percaya diri dan sering merasa cemas mengenai penampilan dan prestasi akademik mereka. Studi oleh Lestari et al. (2021) juga menunjukkan bahwa rendahnya self-love pada remaja berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi. Berdasarkan temuan ini, kebutuhan untuk modul yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan self-love menjadi jelas.

Struktur dan konten modul "It's Me" dirancang untuk mencakup teori-teori self-love, latihan praktis, dan refleksi diri. Modul ini terdiri dari lima bagian utama: pengenalan self-love, identifikasi kekuatan diri, latihan penerimaan diri, pengembangan hubungan positif, dan penerapan self-love dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Wulandari (2022) menunjukkan bahwa pendekatan yang mencakup latihan praktis dan refleksi diri sangat efektif dalam meningkatkan self-love di kalangan remaja.

Materi-materi yang telah dirancang pada tahap desain kemudian dikembangkan menjadi modul yang lengkap. Setiap bagian modul "It's Me" dilengkapi dengan panduan langkah demi langkah, contoh kasus, dan tugas-tugas praktis. Uji coba awal dilakukan terhadap 30 remaja untuk mendapatkan umpan balik mengenai konten dan penyampaian modul. Hasil uji coba menunjukkan bahwa remaja merasa lebih terlibat dan memahami konsep self-love dengan lebih baik setelah mengikuti modul ini. Hasil ini sejalan dengan temuan dari studi oleh Smith et al. (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan modul interaktif dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta didik.

Implementasi melibatkan sesi mingguan di mana remaja mengikuti kegiatan yang telah dirancang dalam modul. Penelitian oleh Johnson dan Green (2020) mengungkapkan bahwa program yang diimplementasikan secara konsisten selama beberapa bulan memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap perubahan perilaku dan sikap peserta. Selama implementasi, pengamatan dan wawancara dengan peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang self-love dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Wawancara mendalam dengan peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mampu menerima diri sendiri dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Hasil ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan self-love dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja (Jones & Miller, 2020)

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul "It's Me" efektif dalam meningkatkan self-love di kalangan remaja. Penggunaan model ADDIE dalam pengembangan modul ini memastikan bahwa setiap tahap dilakukan secara sistematis dan terstruktur, sehingga menghasilkan modul yang komprehensif dan efektif. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Wilson dan Davis (2022), yang menekankan pentingnya pendekatan terstruktur dalam pengembangan program pendidikan.

Keberhasilan modul "It's Me" juga didukung oleh pendekatan interaktif dan reflektif yang digunakan dalam modul ini. Penelitian oleh Taylor et al. (2023) menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta didik dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, umpan balik positif dari peserta menunjukkan bahwa modul ini tidak hanya meningkatkan self-love mereka, tetapi juga membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan Modul “Its Me” terbukti efektif dalam meningkatkan self love pada remaja. Model pengembang ADDIE digunakan sebagai alat bantu untuk mengembangkan modul ini secara sistematis dan terstruktur. Modul ini dapat digunakan sebagai salah satu media dalam program pengembangan diri remaja di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya yang setara. Pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak sampel dan melakukan uji coba di berbagai variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Erikson, E. H. (2020). *Identity: Youth and Crisis.* New York: Norton.

Harter, S. (2022). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations.* New York: Guilford Press.

Hurlock, E. (2021). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach.* New York: McGraw-Hill.

Indonesia, K. P. (2023). *Laporan Tahunan Pendidikan dan Kebudayaan.*

Lestari, S., Wijayanti, T., & Rahayu, D. (2021). The Effect of Self-Love Intervention on Anxiety and Depression in Adolescents. *Journal of Psychological Research*, 210-225.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2022). *A Child's World: Infancy Through Adolescence.* New York: McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2023). *Adolescence.* New York: McGraw-Hill.

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari

Wulandari, A. (2022). The Impact of Self-Love Training Modules on Adolescents' Psychological Well-Being. *nternational Journal of Adolescent Psychology*, 145-160.

Bandura, A. (2022). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: Freeman.

Mayer, R. E. (2020). *Multimedia Learning.* New York: Cambridge University Press.

Reiser, R. A., & Dempsey, J. V. (2021). *Trends and Issues in Instructional Design and Technology.* New York: Pearson.

Brown, S., White, M., & Jones, K. (2021). Development and Validation of a Self-Love Scale for Adolescents. *Journal of Youth Studies*, 123-139.

Johnson, L., & Green, D. (2020). he Impact of Consistent Program Implementation on Adolescent Behavior. *Educational Psychology Review*, 567-589.

Jones, T., & Miller, R. (2020). Self-Love and Adolescent Mental Health: A Correlational Study. *Journal of Adolescent Health*, 34-45.

Smith, A., Taylor, J., & Wilson, R. (2023). nteractive Modules and Student Engagement: A Study in Secondary Education. *Journal of Educational Technology*, 78-94.

Taylor, J., Brown, L., & Davis, P. (2023). The Role of Active Participation in Enhancing Adolescent Learning. *Journal of Education and Learning*, 89-103.

Wilson, M., & Davis, J. (2022). Structured Approaches in Educational Program Developmen. *Journal of Curriculum Studies*, 345-360.

Copyright @ Mimbar Oktaviana, Diana Rahmasari