



HUBUNGAN ANTARA *SELF-LOVE* DENGAN KEGERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA

Kristina Widowati (alfonsinfch@gmail.com)
Antonius Ian Bayu Setiawan (antonbs@usd.ac.id)

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

(Received: February 2025 / Revised: March 2025/ Accepted: August 2025)

ABSTRACT

The purpose of this study are, 1) to know how high the level of self-love in adolescents, 2) to know how high the level of emotional intelligence, 3) to analyse and know whether there is a relationship between self-love and emotional intelligence, 4) to know the items of self-love scale and emotional intelligence that are identified as low which can be proposed as a guidance topic. This research method is a quantitative correlation research, this research is aimed at adolescents in grade XI of Pangudi Luhur St Yusup High School Yogyakarta. Respondents in this study totalled 132 adolescents. The measuring instrument used is a survey as well as data collection instruments for two variables, namely self-love variables and emotional intelligence variables. Items were declared valid with the validity coefficient value, namely $r \geq 0.30$ and p value < 0.05 , and items were declared reliable when the reliability coefficient was greater than 0.70 ($r_1 > 0.70$). The results of the study prove, 1) The level of self-love of adolescents in class XI of SMA Pangudi Luhur St. Yusup is high. It is shown from a total of 132 respondents 61 adolescents indicated a high level of self-love. 2) The level of emotional intelligence is indicated to be medium to high. It is shown that out of 132 respondents, 61 adolescents indicated moderate, 52 adolescents indicated a high level of emotional intelligence. 3) There is a very strong and positive relationship with a high level of significance. Because the correlation value between the self-love variable and the emotional intelligence variable is 0.809 Furthermore, it is known that the significance value (Sig. 2-tailed) is 0.000. This confirms that the relationship is not coincidental, but has a strong and significant statistical basis. 4) It was found that the items of the self-love and emotional intelligence variables were indicated to be low, the self-love variable items proposed 3 guidance topic themes, and emotional intelligence proposed 3 guidance topics.

Keywords: *self-love, emotional intelligence, adolescents.*

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, mencerminkan reaksi terhadap pengalaman yang melibatkan pikiran, perilaku, dan respons tubuh. Kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dikenal sebagai kecerdasan emosional. Kecerdasan ini penting untuk membantu individu menjalin hubungan, mengelola emosi diri, dan menjaga keseimbangan mental. Pada masa remaja, kecerdasan emosional menjadi kunci dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti pencarian identitas diri dan tekanan sosial.

Remaja sering terpapar tekanan untuk memenuhi ekspektasi lingkungan, baik dari media sosial maupun teman sebaya. Data I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa 34,8% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, gangguan cemas 3,7%, dan gangguan perilaku 0,9%. Hal ini dikarenakan remaja memaksakan diri untuk mengikuti pola hidup dari lingkungan sekitar.¹ Oleh karena itu remaja sering tidak menjadi dirinya secara utuh, dan sering merasa gagal dalam mencapai eksistensi diri. Hal ini berujung pada rendahnya kepercayaan diri dan muncul *fear of missing out* (FOMO). Fenomena ini menggambarkan seseorang ketika tidak terlibat dalam tren terutama yang sedang populer dan wajib dimiliki, selain itu juga memaksakan diri untuk tampil sempurna di hadapan orang lain, sulit menolak ajakan orang lain, sehingga membuat remaja tidak percaya diri, *overthinking*, dan merasa tidak mampu mencapai standar tersebut.² Fenomena ini semakin meluas seiring berjalannya waktu, terlebih dalam era globalisasi yang semakin berkembang.

Self-love, atau cinta diri sendiri, menjadi salah satu pendekatan penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan tersebut. Sikap ini melibatkan penerimaan, penghargaan, dan perhatian pada diri sendiri. Remaja yang memiliki *self-love* cenderung lebih mampu mengenali potensi diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang sehat.³ Penelitian menunjukkan bahwa *self-love* yang diiringi dengan kecerdasan emosional dapat mendukung perkembangan pribadi, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperkuat identitas diri.

¹ APJII, Pengguna Internet Indonesia, <https://katadata.co.id/digital/teknologi/646342df38af1> diakses pada tanggal 11 September 2024

² Brown, L., & Kuss, D. J. "Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: a seven-day social media abstinence trial", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566 (2020)

³ Here, S. V., "Hakekat Cinta dan Perannya bagi Etika Humanistik Erich Fromm", *Syntax Idea*, 3(5), Article 5.(2021)

Masa remaja merupakan tahap kritis pembentukan identitas. Jika berhasil, remaja akan memiliki kepercayaan diri dan arah hidup yang jelas.⁴ Namun, kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan kebingungan identitas, rasa tidak percaya diri, dan bahkan gangguan emosional. Oleh karena itu, *self-love* dan kecerdasan emosional perlu dikembangkan untuk membantu remaja mengelola tantangan yang mereka hadapi. Berdasarkan dari identifikasi masalah yang dipaparkan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-love* dengan kecerdasan emosional pada remaja. Penelitian ini penting untuk membantu remaja dalam proses mencapai tugas perkembangannya dan membantu remaja untuk menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun psikologisnya, di tengah perkembangan era globalisasi ini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang didesain dengan menggunakan penelitian studi korelasi. Penelitian kuantitatif korelasional merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa mengubah, menambahkan, atau memanipulasi data yang telah tersedia. Hubungan antar variabel dinyatakan melalui koefisien korelasi, yang menggambarkan tingkat kekuatan serta arah hubungan tersebut, baik positif maupun negatif.⁵ Oleh karena itu, jenis atau desain penelitian ini digunakan untuk mencari hubungan antara *self-love* dan kecerdasan emosional pada remaja.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia antara 15 hingga 18 tahun. Subjek penelitian mencakup remaja kelas XI SMA Pangudi Luhur St Yusup berjumlah 132 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel., yang meliputi model *sampling purposive*.⁶ Teknik pengambilan sampel ini digunakan dalam penelitian, karena disesuaikan dengan karakteristik dari subjek dan tujuan penelitian. Sumber data penelitian ini diantaranya, data primer diperoleh

⁴ G. Stanley Hall. (2024). Dalam Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=G. Stanley Hall&oldid=1215586759> diakses pada tanggal 12 september 2024

⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta: 2020).

⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif". (Bandung: Alfabeta CV : 2018).

dari survei dan instrumen pengumpulan data. Data sekunder berasal dari hasil survey APJII dan I-NAMHS. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner dalam bentuk *google form* yang dibagikan langsung kepada subjek penelitian yaitu remaja peserta didik kelas IX SMA Pangudi Luhur Santo Yusup Yogyakarta, dengan waktu yang ditentukan oleh sekolah.

3. PERSPEKTIF TEORITIK

3.1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan istilah yang mencakup beragam kemampuan dan keterampilan yang membantu seseorang dalam memahami serta mengelola situasi emosional, baik yang dialami sendiri maupun oleh orang lain, dengan tujuan mendukung perkembangan pribadi dan sosial.⁷ Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dan berfokus pada aspek-aspek positif. Langkah awal yang perlu dilakukan adalah mengenali emosi yang sedang dirasakan, seperti kekecewaan, kesedihan, atau kemarahan, karena sering kali kita kurang berani untuk mendefinisikan perasaan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melatih kemampuan dalam mengenali emosi. Selain itu, kecerdasan emosional dapat terus berkembang seiring dengan meningkatnya kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan dan dorongan hati, memotivasi diri, memperkuat empati, serta meningkatkan keterampilan sosial seperti kedewasaan. Hal ini berbeda dengan kecerdasan intelektual yang perkembangannya bersifat lebih terbatas.⁸ Dari pemaparan terkait kecerdasan emosional dapat ditarik kesimpulan, bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan perasaan diri sendiri, serta kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, memotivasi diri, dan mengelola emosi dengan baik, baik dalam diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain.

3.2. *Self-Love*

Self-love (cinta diri) merupakan sikap positif dan aktif terhadap diri sendiri, yang bukan berarti egoisme atau kesombongan, Erich Fromm juga menjelaskan bahwa

⁷ Dewi, S. R., & Yusri, F, "Kecerdasan Emosi Pada Remaja". *Jurnal Pendidikan*, Vol 2(1), Article 1, (2023).

⁸ Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N, "Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan" *Jurnal Manajemen Pendidikan*, Vol.1(02), Article 02.(2023)

self-love bukan hanya tentang perasaan puas dengan diri sendiri, tetapi juga tentang aktivitas dan sikap yang menunjukkan penghargaan dan kepedulian terhadap diri sendiri.⁹ Pemahaman tentang *self-love* (mencintai diri) adalah kemampuan untuk menghargai diri sendiri dengan cara memberi apresiasi atas keputusan yang mendukung perkembangan spiritual, fisik, dan psikologis.¹⁰ *Self-love* adalah sikap menghargai dan bersikap baik pada diri sendiri yang bisa dipelajari dan dijalani sepanjang hidup. Orang yang memiliki *self-love* akan berusaha memahami dan menerima dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Mereka juga akan merawat diri dengan baik dan secara aktif menciptakan hubungan yang sehat.¹¹ *Self-love* dapat diukur melalui aspek-aspek diantaranya aspek penerimaan diri, aspek perawatan diri, kasih sayang diri sendiri, tanggung jawab, dan rasa percaya diri.¹² Maka secara sederhana *self-love* dapat diartikan kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk mencintai diri sendiri, menghargai, mengapresiasi dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.

3.2. Remaja

Remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) serta periode transisi yang mengalami perubahan fisik, psikis, dan sosial. Remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa transisi seringkali ditandai dengan keinginan untuk bebas mengembangkan identitas diri.¹³ Pada tahap ini, remaja berusaha menyesuaikan diri dengan teman sebaya, mulai memperhatikan pendapat orang lain, serta menginginkan kebebasan dan rasa percaya diri. Masa remaja secara sederhana diartikan adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.¹⁴ Menurut tokoh psikolog masa remaja tergolong dalam diri anak-anak yang menginjak sekolah menengah atas (SMA).

⁹ Erich Fromm, "*The Art Of Loving, Memaknai Hakikat Cinta*" (Jakarta: PT Gramedia: 2020)

¹⁰ Faeruziani, Z. A , "Ide Self Love Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius", *In Gunung Djati Conference Series*, Vol. 24, pp. 860-870 (2023).

¹¹ Here, S. V, "Hakekat Cinta dan Perannya bagi Etika Humanistik Erich Fromm", *Syntax Idea*, 3(5), Article 5.(2021)

¹² Erich Fromm, "*The Art Of Loving, Memaknai Hakikat Cinta*" (Jakarta: PT Gramedia: 2020)

¹³ G. Stanley Hall. (2024). *Dalam Wikipedia*, [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=G. Stanley Hall&oldid=1215586759](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=G._Stanley_Hall&oldid=1215586759) diakses pada tanggal 12 september 2024

¹⁴ Fitriani, Y., Asbari, M., and Mutiara, N, "Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan" *Jurnal Manajemen Pendidikan*, Vol.1(02), Article 02.(2023)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Capaian tingkat *self-love* pada remaja SMA kelas XI Pangudi Luhur St. Yusup Yogyakarta

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa, ditemukan 11 responden atau remaja (8,33%) terindikasi memiliki tingkat *self-love* sangat tinggi, ditemukan 61 responden atau remaja (46,21%) terindikasi memiliki tingkat *self-love* tinggi, ditemukan 55 responden atau remaja (41,66%) terindikasi memiliki tingkat *self-love* sedang, ditemukan 5 responden atau remaja (3,78%) terindikasi memiliki tingkat *self-love* rendah, dan tidak ditemukan responden atau remaja yang terindikasi memiliki tingkat *self-love* sangat rendah. Melalui uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja peserta didik kelas XI SMA Pangudi Luhur St. Yusup dominan memiliki tingkat *self-love* atau mencintai diri yang tinggi. Hasil ini ditunjukkan dari total 132 responden yang menjawab kuesioner terdapat 61 remaja terindikasi dalam tingkat *self-love* tinggi.

Dari hasil tabel kategorisasi diketahui bahwa remaja kelas XI SMA Pangudi Luhur St. Yusup Yogyakarta secara umum memiliki tingkat *self-love* yang dominan tinggi. Dari hasil penelitian, mayoritas responden berada dalam kategori *self-love* tinggi atau sangat tinggi, sementara tidak ada yang berada di kategori sangat rendah. Tingginya tingkat *self-love* ini didukung oleh berbagai program sekolah, seperti rekoleksi dan retreat, yang membantu siswa mengenal diri, memperdalam iman, serta merefleksikan kelebihan dan kekurangan mereka. Selain itu, *self-love* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti penerimaan diri dan pengalaman masa kecil, maupun eksternal seperti hubungan sosial dan lingkungan.¹⁵

Penerapan *self-love* membantu remaja mengembangkan kematangan emosional, sosial, dan intelektual, serta mempersiapkan mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan. *Self-love* berperan penting dalam membangun kepercayaan diri, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan hubungan sosial.¹⁶ Dengan *self-love*, remaja dapat lebih percaya diri, menerima diri mereka apa adanya,

¹⁵ Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., and Patanduk, S. A, "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius", *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 2(2), 105-115. (2022)

¹⁶ Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaus Salam, R. A., Ariyani, V., & Yoga, "Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri", *Science and Education Journal (SICEDU)*, Vol.1(2), Article 2 (2022).

dan memiliki motivasi tinggi untuk mencapai tujuan hidup. Hal ini menjadi bekal penting bagi mereka dalam menjalani masa transisi menuju kedewasaan, menghadapi tantangan globalisasi, dan menentukan arah kehidupan di masa depan.¹⁷

4.2. Capaian tingkat kecerdasan emosional pada remaja SMA kelas XI Pangudi Luhur St. Yusup Yogyakarta

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, dapat dianalisis bahwa, kategori sedang: 46.21% (61 responden), kategori tinggi: 39.39% (52 responden), kategori sangat tinggi: 9.09% (12 responden), dan tidak ditemukan dari responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah, total kecenderungan positif: 94.69%.

Dari data perolehan menunjukkan hampir setengah responden memiliki kecerdasan emosional diatas rata-rata, hanya 5,30% masuk dalam kategori rendah, dan tidak ditemukan remaja yang masuk dalam kategori sangat rendah. Dalam potensi pengembangan dilihat dari 46,21% responden di kategori sedang memiliki potensi untuk meningkatkan ke kategori tinggi, dengan intervensi dan pengembangan yang tepat, kurva dapat bergeser ke arah tinggi, adanya 9.09% di kategori sangat tinggi menunjukkan potensi peningkatan yang realistis.

Maka dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan kecenderungan positif dengan potensi peningkatan yang signifikan, dimana 94.69% responden berada pada kategori sedang ke atas, menandakan basis yang kuat untuk pengembangan menuju level yang lebih tinggi. Grafik ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional responden memiliki potensi yang baik untuk dikembangkan ke arah yang lebih tinggi, mengingat sebagian besar berada pada kategori sedang dan tinggi. Oleh karena itu hasil kategorisasi kecerdasan emosional pada remaja sedang cenderung tinggi.

Tingkat kecerdasan emosional ini dipengaruhi oleh nilai-nilai sekolah seperti kerendahan hati, empati, dan kepercayaan kepada Tuhan, yang sejalan dengan visi sekolah untuk membentuk pribadi beriman, berbudi pekerti luhur, cerdas, dan terampil. Program sekolah, seperti pembelajaran kelompok, membantu siswa mengembangkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, dan saling memahami.

¹⁷ Rahma, S., Husni, J., Sulistiawati, D., and Afridah, M, "Konseling REBT untuk Meningkatkan Self Love pada Pelaku Self-Harm", *Al-Isyraf: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 6(1), Article 1 (2024)

Selain itu kecerdasan emosional dipengaruhi oleh faktor internal seperti, perasaan, pikiran, dan motivasi dan dipengaruhi faktor eksternal seperti lingkungan sosial, media, dan pengalaman hidup.¹⁸ Kemampuan seperti mengenali dan mengelola emosi, memotivasi diri, serta memahami dan menghormati orang lain, adalah kunci kecerdasan emosional. Hal ini membantu individu mengatasi stres, mengelola tekanan, dan menjalin hubungan yang lebih baik.¹⁹ Di masa remaja, kecerdasan emosional juga penting untuk menghadapi tantangan seperti tekanan tren, kecemasan, dan overthinking, yang sering terjadi selama proses eksplorasi diri.

4.3. Korelasi antara *Self-Love* dengan Kecerdasan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara *self-love* dan kecerdasan emosional pada remaja, dengan nilai korelasi sebesar 0,809 dan signifikansi $p < 0,01$. Artinya, semakin tinggi *self-love* seseorang, semakin tinggi pula kecerdasan emosionalnya. *Self-love* adalah sikap positif terhadap diri sendiri, yang mencakup penghargaan dan kepedulian terhadap diri tanpa bersifat egois. *Self-love* mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual, serta memberikan manfaat seperti peningkatan kepercayaan diri, pengurangan stres, penerimaan diri, dan kesejahteraan emosional.

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta orang lain. Menurut Goleman, kecerdasan emosional melibatkan kesadaran diri, pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial. *Self-love* berkontribusi pada pengembangan aspek-aspek ini, seperti kesadaran diri yang tinggi, kontrol emosi, dan empati.²⁰ Remaja dengan *self-love* lebih mampu mengelola stres, menghargai diri sendiri, dan menjalin hubungan yang sehat.²¹

Kaitan *Self-love* dan kesejahteraan psikologis yaitu, penerimaan diri dapat mengurangi kecenderungan perbandingan sosial negative, resiliensi membantu individu bangkit dari kegagalan, keseimbangan emosi mendukung pengelolaan stres

¹⁸ Saparwadi, S., & Sahrandi, A., "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi", *Al-Musyriif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 4(1), Article 1, (2021).

¹⁹ Mukhlisa, P., Yohenda, S., Yanti, U., and Yarni, L., "Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ)", *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, Vol. 2(1), Article 1, (2024)

²⁰ Saparwadi, S., and Sahrandi, A., "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi", *Al-Musyriif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), Article 1, (2021).

²¹ Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., and Patanduk, S. A., "Membangun *Self-Love* Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius". *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 2(2), 105-115, (2022).

dan kebahagiaan, dan *self-compassion* (belas kasih pada diri sendiri) membantu remaja menghadapi kegagalan dengan lembut, meningkatkan kebahagiaan dan cinta diri. *Self-love* dan kecerdasan emosional saling mendukung dalam membentuk kesejahteraan psikologis, keterampilan sosial, dan perkembangan diri remaja, yang berperan penting dalam menghadapi tantangan hidup.

5. KESIMPULAN

Tingkat *self-love* pada remaja yang digambarkan dan dipersepsikan oleh peserta didik kelas XI SMA Pangudi Luhur St Yusup Yogyakarta ditinjau dari hasil penelitian ini masuk dalam kategorisasi dalam indikasi tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa peserta didik remaja memiliki kemampuan mencintai, menerima, menghargai dirinya sendiri dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dalam dirinya. Kemudian dukungan melalui program sekolah dari SMA Pangudi Luhur St Yusup Yogyakarta, juga membantu peserta didik atau remaja semakin mengenal dirinya, memperdalam iman, menemukan keutamaan dalam diri, serta mengevaluasi diri secara reflektif, yang membantu peserta didik remaja semakin mencintai diri (*self-love*) dengan baik.

Tingkat kecerdasan emosional pada remaja peserta didik kelas XI SMA Pangudi Luhur St Yusup Yogyakarta dari hasil penelitian terindikasi dalam posisi tingkat sedang cenderung tinggi. Hal ini membuktikan bahwa peserta didik memiliki kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, serta mengelola emosi dengan baik, baik dalam diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain.

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan sangat kuat dan positif antara *self-love* dengan kecerdasan emosional pada remaja. Semakin tinggi tingkat *self-love* maka semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki remaja dan sebaliknya. Dalam penelitian ditemukan item dari variabel *self-love* dan kecerdasan emosional terindikasi rendah. Item variabel *self-love* diusulkan 3 tema topik bimbingan, dan kecerdasan emosional diusulkan 3 topik bimbingan.

Disarankan kepada lembaga pendidikan dapat menyediakan lingkungan yang mendukung dan program-program berkelanjutan untuk meningkatkan *self-love* dan kecerdasan emosional peserta didik, yang berfokus untuk pengembangan

karakter positif peserta didik, untuk guru BK disarankan dapat menciptakan model dan metode layanan yang menarik dan efektif, seperti jurnal refleksi pribadi, latihan mindfulness, teknik *self-affirmation*, berlatih manajemen diri bermain peran, serta berbagi pengalaman antar peserta didik untuk meningkatkan *self-love* dan kecerdasan emosional. Remaja diharapkan peduli dan berusaha meningkatkan keduanya untuk menjaga kesehatan mental. Dengan *self-love* yang baik, remaja dapat mencintai diri dan orang lain, memiliki motivasi yang kuat, membangun hubungan yang sehat, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar yang ditentukan orang lain dan memiliki pengaturan diri yang baik dalam mengendalikan emosi. []

REFERENCES

- APJII: “Pengguna Internet Indonesia 215 Juta Jiwa pada 2023, Naik 1,17%” — *Teknologi Katadata.co.id*. (t.t.). Diambil 11 September 2024, dari <https://katadata.co.id/digital/teknologi/646342df38af1>, diakses pada tanggal 10 september 2024.
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). “Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). “Kecerdasan Emosi Pada Remaja”. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Fromm, E. (2020) *The Art Of Loving, Memaknai Hakikat Cinta*. Jakarta: PT. Gramedia Jakarta
- Faeruziani, Z. A. (2023, June). “Ide Self Love Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius”. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 24, pp. 860-870).
- Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N. (2023). “Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan?” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), Article 02. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.79>
- G. Stanley Hall. (2024). Dalam Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=G._Stanley_Hall&oldid=1215586759, diakses pada tanggal 12 september 2024
- Here, S. V. (2021). “Hakekat Cinta dan Perannya bagi Etika Humanistik Erich Fromm”. *Syntax Idea*, 3(5), Article 5. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i5.1212>
- Mukhlisa, P., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2024). “Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ)”. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>

- Rahma, S., Husni, J., Sulistiawati, D., & Afridah, M. (2024). "Konseling REBT untuk Meningkatkan Self Love pada Pelaku Self-Harm". *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v6i1.1854>
- Rani, E. N., Sulistiawan, I., Yunita, R. D., Ifsyaussalam, R. A., Ariyani, V., & Yoga. (2022). "Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya dalam Diri". *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70>
- Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., & Patanduk, S. A. (2022). "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius". *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 105-115.
- Saparwadi, S., & Sahrandi, A. (2021). "Mengenal Konsep Daniel Goleman dan Pemikirannya Dalam Kecerdasan Emosi". *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v4i1.480>
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta CV
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.