



**ANALISIS KEBUTUHAN MODUL PSIKOEDUKASI BERBASIS *SELF-LOVE*
UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA**

Insiyroh Rasikhah Burhan Gading¹, Akhmad Harum², M. Amirullah³, Qawiyyan Fitri⁴

Universitas Negeri Makassar^{1,2,3,4}

e-mail: insyroh51@gmail.com, akhmad.harum@unm.ac.id, amirullah14@unm.ac.id,
qawiyyan.fitri@unm.ac.id

Diterima: 30/06/2026; Direvisi: 09/08/2026; Diterbitkan: 13/09/2026

ABSTRAK

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental dan rendahnya *subjective well-being* (SWB) pada remaja, khususnya siswa SMA, yang ditandai dengan kecemasan, stres, dan kesulitan mengelola emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis kebutuhan pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* guna meningkatkan SWB siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan kombinasi teknik kuantitatif dan kualitatif (*descriptive mixed-method*) dalam bentuk *need assessment* sebagai tahap awal (*front-end analysis*) kerangka R&D model Lee & Owens. Subjek penelitian melibatkan 33 siswa kelas XI-B dan guru BK di SMA Negeri 11 Gowa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data meliputi pedoman wawancara terstruktur dan angket analisis kebutuhan berskala Likert. Hasil identifikasi melalui wawancara menunjukkan bahwa siswa sering mengalami kecemasan menghadapi ujian, stres akademik, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan mengelola emosi negatif. Ditemukan pula bahwa layanan BK yang ada masih didominasi metode ceramah dan belum tersedia media modul mandiri yang dapat dipelajari kembali oleh siswa. Hasil angket memperkuat temuan ini dengan persentase kebutuhan materi antara 85% hingga 95% (kategori sangat dibutuhkan), terutama pada aspek mengenali potensi diri dan mengurangi stres. Pada aspek media, siswa lebih membutuhkan modul dalam bentuk cetak (84%) dengan desain visual menarik, ukuran huruf jelas, dan bahasa sederhana dibandingkan media digital (60%). Simpulan penelitian menunjukkan bahwa pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* merupakan kebutuhan mendesak dan relevan untuk meningkatkan *subjective well-being*.

Kata Kunci: *Mencintai Diri Sendiri, Modul Psikoedukasi, Kesejahteraan Subjektif*

ABSTRACT

This study was motivated by the high prevalence of mental health issues and low subjective well-being (SWB) among adolescents, particularly high school students, as evidenced by anxiety, stress, and difficulty managing negative emotions. The purpose of this study is to conduct a needs analysis for the development of a self-love-based psychoeducation module aimed at improving students' SWB. The method used was a descriptive approach combining quantitative and qualitative techniques (*descriptive mixed-methods*) in the form of a needs assessment as the initial stage (*front-end analysis*) of the Lee & Owens R&D model framework. The study subjects included 33 students from Class XI-B and a guidance counselor at State High School 11 Gowa, selected through *purposive sampling*. Data collection instruments included a structured interview guide and a Likert-scale needs analysis questionnaire. Findings from the interviews revealed that students frequently experience test anxiety, academic stress, low self-confidence, and difficulty managing negative emotions. It was also found that existing guidance and counseling services are still dominated by lecture-based methods, and there are



no self-paced learning modules available for students to review on their own. The survey results reinforce these findings, with the percentage of need for the material ranging from 85% to 95% (classified as “highly needed”), particularly regarding recognizing one’s potential and reducing stress. Regarding media formats, students preferred printed modules (84%) with attractive visual designs, clear font sizes, and simple language over digital media (60%). The study’s conclusions indicate that the development of self-love-based psychoeducational modules is an urgent and relevant need for improving subjective well-being.

Keywords: *Self-Love, Psychoeducational Module, Subjective Well-Being*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan mulai dari pencapaian akademik, hubungan sosial, harapan keluarga, serta perencanaan masa depan (Adzzaky, 2024). Idealnya, siswa mampu menjalani tugas perkembangan tersebut dengan kondisi psikologis yang sehat sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang optimal. Pada kenyataannya tidak semua remaja mampu beradaptasi dalam fase perkembangan ini, sehingga mengalami berbagai permasalahan emosional seperti kecemasan, stres, depresi dan sulit mengendalikan emosi negatifnya (Laela et al., 2025).

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan emosional. Berdasarkan data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 menunjukkan bahwa 26,7% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan kecemasan dan 7,7% remaja usia 14-17 tahun mengalami depresi. Sejalan dengan temuan tersebut, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi depresi nasional mencapai 1,4%, dengan proporsi yang lebih tinggi pada kelompok usia muda yang masih menempuh pendidikan formal, termasuk siswa jenjang SLTA/SMA/MA yang mencapai 1,8% (Kemenkes RI, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja, terutama siswa SMA, membutuhkan perhatian dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah emosional serta kesehatan mental.

Permasalahan tingginya gangguan emosional pada remaja berkaitan dengan rendahnya *subjective well-being*. Menurut Diener (2026), *subjective well-being* merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya yang ditunjukkan melalui tingginya kepuasan hidup, sering mengalami emosi positif, dan lebih jarang mengalami emosi negatif. Penelitian Rulangi, et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan *subjective well-being* rendah menilai kondisi hidupnya sebagai sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga lebih sering mengalami emosi negatif seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. Ooi et al. (2022) juga menjelaskan bahwa remaja dengan *subjective well-being* rendah lebih berisiko mengalami afek negatif seperti kecemasan dan depresi, yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kinerja akademik dan kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut, Ardis et al. (2025) menunjukkan bahwa *subjective well-being* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan kondisi tersebut adalah *self-love*. Menurut Wijaya (2024), *self-love* merupakan kemampuan individu untuk menerima, menghargai, dan mencintai diri sendiri secara positif tanpa bersifat egois. Konsep ini meliputi kemampuan mengenali diri (*self-*

awareness), menghargai nilai diri (*self-worth*), memiliki penghargaan diri yang positif (*self-esteem*), serta kemampuan merawat diri (*self-care*). Kuway (2024) menyatakan individu yang memiliki *self-love* yang baik cenderung lebih mampu menerima kekurangan dirinya, berpikir positif, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi rintangan. Penelitian Qalbi et al. (2022) menunjukkan bawa psikoedukasi berbasis *self-love* membantu siswa dalam memahami, menerima dan menumbuhkan rasa sayang terhadap diri sendiri serta dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi rasa *insecure*. Temuan tersebut sejalan dengan Qalbiyyah et al. (2024) dan Mursalim & Eryandra (2024) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai *self-love* efektif meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 11 Gowa, ditemukan bahwa beberapa siswa masih mengalami kecemasan menghadapi ujian, rendahnya kepercayaan diri, stres akibat tugas sekolah, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan sekolah dan hubungan sosial. Selain itu, siswa juga mengalami kekhawatiran terhadap masa depan yang memicu munculnya emosi negatif seperti gelisah dan takut gagal. Temuan ini diperkuat dengan hasil asesmen awal menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) terhadap 263 siswa yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dan didominasi oleh afek negatif. Kondisi tersebut secara jelas mengindikasikan bahwa *subjective well-being* siswa masih belum optimal, sehingga sangat memerlukan upaya pengembangan diri dan pencegahan secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut, di antaranya melalui layanan informasi, bimbingan klasikal dan konseling individu. Materi yang diberikan umumnya berkaitan dengan motivasi belajar, pengembangan kepercayaan diri, serta perencanaan karier sesuai dengan kebutuhan siswa. Berbagai layanan tersebut telah memberikan manfaat dalam membantu siswa memahami permasalahan yang dihadapi, namun hasilnya dinilai belum optimal dalam membentuk perubahan sikap dan perilaku yang berkelanjutan, khususnya dalam meningkatkan penerimaan diri dan penghargaan diri. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan layanan, seperti penggunaan metode ceramah, diskusi, dan media presentasi sederhana sehingga siswa belum memiliki bahan belajar yang dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah layanan selesai. Selain itu, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan layanan klasikal menyebabkan materi belum dapat disampaikan secara mendalam dan berkesinambungan, sehingga penguatan pemahaman serta penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa memahami dan menerapkan keterampilan penerimaan, penghargaan serta kepedulian terhadap diri secara lebih sistematis, menarik, dan berkelanjutan.

Salah satu bentuk layanan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah psikoedukasi melalui media modul. Modul memungkinkan siswa mempelajari materi secara mandiri, melakukan berbagai aktivitas dan refleksi, serta mengulang materi sesuai dengan kebutuhan masing-masing tanpa bergantung penuh pada konselor. Menurut Nursalim (2018), modul merupakan paket program dan bahan ajar yang disusun secara sistematis untuk memudahkan pelaksanaan layanan informasi maupun bimbingan klasikal secara tertarget. Penggunaan modul secara efektif memungkinkan siswa memperoleh pemahaman esensial secara mandiri sekaligus terus terlibat aktif dalam proses pembelajaran guna mencegah

munculnya kendala baru. Kondisi sekolah yang seringkali memiliki keterbatasan perangkat digital dan akses internet juga menjadikan media cetak berupa modul fisik lebih rasional dan sesuai untuk diaplikasikan dalam layanan BK sehari-hari. Sejalan dengan penjelasan Samhah et al. (2023) bahwa modul merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dikembangkan untuk mengulas topik tertentu secara sistematis dan terstruktur, sehingga dapat membantu peserta didik belajar secara mandiri dalam memahami dan menguasai materi psikologis yang dibahas.

Penelitian mengenai pengembangan modul untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Hastuti et al. (2021) mengembangkan modul kesejahteraan remaja yang berfokus pada pengembangan potensi diri, penerimaan keterbatasan, serta regulasi emosi positif dan negatif, namun belum menekankan aspek *self-love* sebagai dasar pengembangan. Sementara itu, Oktaviana & Rahmasari (2024) mengembangkan modul *It's Me* yang berorientasi pada peningkatan *self-love*, tetapi belum mengkaji penggunaannya sebagai media untuk meningkatkan *subjective well-being*. Amirullah et al. (2026) juga mengembangkan e-booklet *Self-Harm to Self-Love* sebagai media psikoedukasi bagi siswa yang mengintegrasikan konsep *self-love* dalam upaya preventif terhadap perilaku *self-harm*. Meskipun demikian, pengembangan tersebut berfokus pada pencegahan perilaku *self-harm* bukan pada peningkatan *subjective well-being*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai pengembangan modul masih berfokus pada aspek kesejahteraan psikologis atau *self-love* secara terpisah. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengembangkan modul psikoedukasi berbasis *self-love* sebagai media untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa SMA.

Berdasarkan berbagai temuan dan kajian teori tersebut, modul psikoedukasi berbasis *self-love* dipandang memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai media layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa SMA. Sebelum pengembangan modul dilakukan, diperlukan analisis kebutuhan untuk mengetahui kebutuhan siswa terhadap materi dan media yang akan dikembangkan. Analisis kebutuhan menjadi tahap penting agar modul yang dihasilkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* meliputi kebutuhan materi dan karakteristik media sebagai dasar pengembangan modul untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan kombinasi teknik kuantitatif dan kualitatif (*descriptive mixed-method*) dalam bentuk *need assessment* yang ditempatkan sebagai tahap awal (*front-end analysis*) dalam kerangka penelitian dan pengembangan (R&D) model Lee & Owens. Data kuantitatif diperoleh melalui angket tertutup berbasis skala Likert dan dianalisis menggunakan persentase serta rerata skor, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara terstruktur yang dianalisis melalui reduksi data, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan, yaitu pada bulan Juni 2026, dengan melibatkan 33 siswa kelas XI-B SMA Negeri 11 Gowa sebagai calon pengguna langsung produk dan guru BK sebagai pelaksana layanan di sekolah. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterlibatan guru BK dalam pelaksanaan layanan serta posisi siswa kelas XI sebagai kelompok sasaran utama pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love*.

Instrumen yang digunakan terdiri atas pedoman wawancara terstruktur untuk guru BK dan angket analisis kebutuhan tertutup untuk siswa. Wawancara digunakan untuk menggali

informasi mengenai kendala pelaksanaan layanan BK, pemahaman siswa terhadap isu *self-love*, serta ketersediaan media pendukung di sekolah, sedangkan angket digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kepentingan materi psikoedukasi *self-love* dan kriteria tampilan media modul yang diinginkan siswa. Kedua instrumen telah melalui proses verifikasi untuk memastikan kelayakan dan kejelasan setiap butir sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Prosedur pelaksanaan penelitian ditempuh melalui tiga tahap di SMA Negeri 11 Gowa. Tahap pertama, studi pendahuluan melalui observasi lapangan dan wawancara bersama guru BK untuk mengidentifikasi permasalahan dasar terkait kesehatan mental dan pelaksanaan layanan bimbingan di sekolah. Tahap kedua, penyebaran angket analisis kebutuhan secara langsung kepada 33 siswa kelas XI-B untuk menjangkau data kuantitatif mengenai materi dan kepraktisan media modul psikoedukasi berbasis *self-love*. Tahap ketiga, kompilasi seluruh data mentah dari hasil wawancara dan angket, dilanjutkan dengan pembersihan dan pengelompokan data untuk analisis. Hasil perhitungan persentase kebutuhan materi dan media modul kemudian dikonfirmasi ke dalam kriteria interpretasi pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Interpretasi Analisis Kebutuhan

Rentang Persentase (%)	Interpretasi
76% - 100%	Sangat Penting/Sangat Butuh
51% - 75%	Cukup Penting/Cukup Butuh
26% - 50%	Kurang Penting/Kurang Butuh
0% - 25%	Tidak Penting/Tidak Butuh

Tabel 1 menunjukkan kriteria interpretasi yang digunakan untuk menentukan tingkat kebutuhan siswa terhadap materi dan media modul psikoedukasi berbasis *self-love*. Interpretasi didasarkan pada rentang persentase hasil analisis angket, yaitu 76%–100% dikategorikan sangat penting atau sangat butuh, 51%–75% termasuk cukup penting atau cukup butuh, 26%–50% dikategorikan kurang penting atau kurang butuh, sedangkan 0%–25% termasuk tidak penting atau tidak butuh. Kriteria tersebut menjadi acuan dalam mengidentifikasi prioritas kebutuhan pengguna sehingga hasil analisis dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan materi dan karakteristik media yang relevan untuk dikembangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan tahap analisis kebutuhan terkait pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa. Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan pengguna melalui wawancara dengan guru BK dan siswa serta penyebaran angket kebutuhan siswa terhadap materi dan media yang akan dikembangkan dalam modul. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu skor 1 (tidak penting/tidak membutuhkan), skor 2 (kurang penting/kurang membutuhkan), skor 3 (cukup penting/cukup membutuhkan), dan skor 4 (sangat penting/sangat membutuhkan). Instrumen penelitian terdiri atas 30 item pernyataan kebutuhan materi dan 15 item pernyataan kebutuhan media yang telah divalidasi oleh dosen ahli.

Hasil Identifikasi Kebutuhan melalui Wawancara

Hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 11 Gowa menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai permasalahan yang berkaitan dengan *subjective well-being* siswa. Guru BK mengungkapkan bahwa sebagian siswa sering mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, rendahnya kepercayaan diri, stres akibat tuntutan akademik, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan sekolah dan hubungan sosial. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan kekhawatiran terhadap masa depan yang memunculkan emosi negatif, seperti gelisah, takut gagal, dan mudah merasa tertekan. Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga menunjukkan bahwa mereka masih mengalami kesulitan dalam mengenali potensi diri, mengelola emosi, menghargai diri sendiri, serta mempertahankan pikiran positif ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa berbagai layanan telah dilaksanakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut, di antaranya melalui layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu, dan konseling kelompok. Materi yang diberikan meliputi motivasi belajar, pengembangan kepercayaan diri, manajemen stres, keterampilan sosial, serta perencanaan karier. Layanan tersebut telah membantu siswa memahami berbagai permasalahan yang dihadapi, namun pelaksanaannya masih mengandalkan metode ceramah, diskusi, dan media presentasi sederhana yang digunakan pada saat layanan berlangsung.

Guru BK juga mengungkapkan bahwa hingga saat ini belum tersedia media layanan berupa modul yang dapat digunakan secara mandiri oleh siswa untuk mempelajari kembali materi setelah kegiatan bimbingan selesai. Keterbatasan waktu layanan klasikal menyebabkan materi belum dapat disampaikan secara mendalam dan berkesinambungan, sehingga penguatan pemahaman siswa terhadap materi masih belum optimal. Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka mengharapkan adanya media yang berisi materi yang mudah dipahami, dilengkapi aktivitas atau *worksheet*, dan refleksi serta dapat digunakan kembali di luar jam layanan BK. Siswa juga mengharapkan materi yang membahas cara mengenali potensi diri, meningkatkan rasa percaya diri, mengelola stres, memahami emosi, menjaga kesehatan mental, serta menghargai diri sendiri tanpa membandingkan diri dengan orang lain.

Hasil Analisis Kebutuhan Materi dan Isi Modul

Analisis kebutuhan materi dan isi modul dilakukan untuk mengidentifikasi materi psikoedukasi berbasis *self-love* yang dianggap penting dan dibutuhkan oleh siswa sebagai calon pengguna modul. Analisis ini mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan pemahaman diri, pengelolaan emosi, penerimaan dan penghargaan terhadap diri, pengembangan potensi, kesejahteraan psikologis, *self-care*, hingga kemampuan membangun hubungan dan pola kehidupan yang positif. Data diperoleh melalui angket analisis kebutuhan yang diberikan kepada 33 siswa kelas XI-B, kemudian dihitung dalam bentuk persentase untuk menentukan tingkat kebutuhan setiap indikator berdasarkan kriteria interpretasi yang telah ditetapkan. Hasil analisis kebutuhan materi dan isi modul secara keseluruhan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Kebutuhan Materi dan Isi

No	Indikator	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4	Persentase
1.	Konsep <i>self-love</i> (mencintai diri sendiri)		1	9	23	92%
2.	Konsep <i>subjective well-being</i> (kebahagiaan dan kepuasan hidup)			15	18	89%
3.	Konsep <i>self-awareness</i> (kesadaran diri)		1	9	23	92%
4.	Aktivitas mengenali emosi yang dirasakan		1	11	21	90%
5.	Cara memahami kelebihan dan kekurangan diri			11	22	92%
6.	Aktivitas refleksi diri untuk mengenal diri sendiri			10	23	92%
7.	Cara mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari			12	21	91%
8.	Cara menenangkan diri saat menghadapi masalah atau tekanan			10	23	92%
9.	Cara merespons masalah secara positif			12	21	91%
10.	Konsep <i>self-worth</i> (nilai diri)		2	14	17	86%
11.	Cara mengenali potensi diri		1	5	27	95%
12.	Cara melihat pengalaman hidup secara positif		1	9	23	92%
13.	Cara membangun harapan dan tujuan hidup yang baik			8	25	94%
14.	Aktivitas mengekspresikan perasaan positif terhadap diri sendiri			15	18	89%
15.	Cara meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan hidup		1	9	23	92%
16.	Konsep <i>self-esteem</i> (harga diri)			8	25	94%
17.	Cara menghargai diri tanpa membandingkan dengan orang lain		1	5	27	95%
18.	Aktivitas mengembangkan kelebihan diri		1	9	23	92%
19.	Cara mengapresiasi usaha dan pencapaian diri sendiri			6	27	95%
20.	Cara meningkatkan rasa percaya diri			6	27	95%
21.	Cara membangun hubungan positif dengan teman	1		8	24	92%
22.	Konsep <i>self-care</i> (merawat diri)			13	20	90%
23.	Cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari			8	25	94%
24.	Aktivitas kebiasaan merawat diri			14	19	89%

25.	Aktivitas meningkatkan suasana hati	1		7	25	92%
26.	Cara mengurangi stress dan tekanan			6	27	95%
27.	Cara memahami dan menghadapi emosi negatif dengan baik	1		12	20	89%
28.	Cara menjaga keseimbangan antara belajar, istirahat dan aktivitas lainnya		1	6	26	94%
29.	Aktivitas refleksi diri setelah mempelajari materi modul	1	1	15	16	85%
30.	Worksheet pengembangan diri dalam modul	1	1	15	16	85%

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan materi dan isi modul pada Tabel 2, seluruh indikator materi memperoleh persentase kebutuhan yang tinggi, yaitu berkisar antara 85% hingga 95%, sehingga seluruh materi berada pada kategori sangat dibutuhkan oleh siswa. Materi dengan persentase kebutuhan tertinggi yaitu 95% meliputi cara mengenali potensi diri, cara menghargai diri tanpa membandingkan diri dengan orang lain, cara mengapresiasi usaha dan pencapaian diri sendiri, cara meningkatkan rasa percaya diri, serta cara mengurangi stres dan tekanan. Beberapa materi juga memperoleh persentase kebutuhan sebesar 94%, yaitu cara membangun harapan dan tujuan hidup yang baik, konsep *self-esteem*, cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, serta cara menjaga keseimbangan antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya.

Materi lain, seperti konsep *self-love*, konsep *self-awareness*, cara memahami kelebihan dan kekurangan diri, aktivitas refleksi diri, cara menenangkan diri saat menghadapi masalah, cara meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan hidup, serta aktivitas mengembangkan kelebihan diri, juga memperoleh persentase kebutuhan sebesar 92%. Sementara itu, materi mengenai konsep *subjective well-being*, aktivitas mengekspresikan perasaan positif terhadap diri sendiri, konsep *self-care*, serta cara memahami dan menghadapi emosi negatif dengan baik memperoleh persentase kebutuhan antara 89% hingga 90%. Persentase terendah diperoleh pada indikator aktivitas refleksi diri setelah mempelajari materi modul dan *worksheet* pengembangan diri dalam modul, yaitu sebesar 85%. Walaupun menjadi indikator dengan nilai terendah, persentase tersebut masih termasuk dalam kategori sangat dibutuhkan, yang menunjukkan bahwa siswa tetap mengharapkan adanya aktivitas evaluasi dan latihan mandiri sebagai sarana untuk memperkuat pemahaman serta penerapan materi yang telah dipelajari.

Hasil Analisis Kebutuhan Karakteristik Media

Analisis kebutuhan karakteristik media dilakukan untuk mengidentifikasi bentuk, tampilan, kemudahan penggunaan, serta fitur pendukung yang diharapkan siswa dari modul psikoedukasi berbasis *self-love*. Aspek yang dianalisis meliputi format modul, aksesibilitas, kemudahan penggunaan, tata letak, warna dan desain visual, penggunaan ilustrasi, lembar kerja dan refleksi diri, kejelasan penyajian materi, keterbacaan bahasa dan huruf, penggunaan ikon atau simbol, serta keterjangkauan biaya. Data diperoleh melalui angket analisis kebutuhan yang diberikan kepada 33 siswa kelas XI-B dan diolah dalam bentuk persentase untuk menentukan tingkat kebutuhan terhadap setiap karakteristik media berdasarkan kriteria interpretasi yang telah ditetapkan. Hasil analisis kebutuhan karakteristik media modul psikoedukasi berbasis *self-love* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Kebutuhan Media

No	Indikator	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4	Persentase
1.	Modul dapat digunakan langsung dalam kegiatan layanan BK di kelas			23	10	83%
2.	Modul berbentuk cetak (buku fisik)	1		18	14	84%
3.	Modul dapat diakses perangkat teknologi	2	18	11	2	60%
4.	Modul mudah digunakan			18	15	86%
5.	Tata letak halaman rapi dan mudah dibaca			9	24	93%
6.	Menggunakan warna desain yang menarik			9	24	93%
7.	Desain visual yang menarik			6	27	95%
8.	Dilengkapi ilustrasi/gambar yang relevan			13	20	90%
9.	Terdapat lembar kerja aktivitas siswa			16	17	88%
10.	Terdapat bagian refleksi diri	1		10	22	90%
11.	Penjelasan materi singkat tetapi jelas		1	8	24	92%
12.	Bahasa yang sederhana dan mudah dipahami		1	6	26	94%
13.	Ukuran huruf jelas dan mudah dibaca			4	29	97%
14.	Penggunaan ikon/symbol untuk memperjelas bagian materi	1		8	24	92%
15.	Biaya penggunaan murah			14	19	89%

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan media pada Tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar indikator memperoleh persentase tinggi, yaitu 83%–97%, sehingga termasuk dalam kategori sangat dibutuhkan. Indikator dengan persentase tertinggi adalah ukuran huruf yang jelas dan mudah dibaca (97%), diikuti desain visual yang menarik (95%), bahasa yang sederhana dan mudah dipahami (94%), serta tata letak halaman yang rapi dan penggunaan warna yang menarik (93%). Selain itu, siswa juga membutuhkan modul yang dilengkapi ilustrasi, lembar kerja, dan refleksi diri untuk mendukung proses pembelajaran. Indikator paling terendah yaitu modul dapat diakses melalui perangkat teknologi memperoleh persentase 60%.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih memilih modul dalam bentuk cetak dibandingkan media digital.

Pembahasan

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan melalui wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa serta didukung oleh hasil analisis angket kebutuhan, diketahui bahwa siswa SMA Negeri 11 Gowa memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* untuk meningkatkan *subjective well-being*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa masih menghadapi berbagai permasalahan, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan menghadapi ujian, stres akibat tuntutan akademik, kesulitan mengelola emosi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang berdampak pada rendahnya kepuasan terhadap kehidupan sekolah dan hubungan sosial. Guru BK juga menjelaskan bahwa layanan yang selama ini diberikan berupa layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu, dan konseling kelompok telah membantu siswa memahami berbagai permasalahan yang dihadapi. Namun, pelaksanaan layanan masih didominasi oleh metode ceramah dan diskusi dengan media presentasi sederhana sehingga siswa belum memiliki bahan belajar yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa layanan BK tidak hanya memerlukan strategi layanan yang tepat, tetapi juga media pendukung yang mampu memfasilitasi proses belajar siswa secara berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan fungsi preventif dan fungsi pengembangan dalam layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu peserta didik mengembangkan potensi diri serta mencegah munculnya berbagai permasalahan perkembangan (Sasmita et al., 2025).

Hasil analisis kebutuhan materi menunjukkan bahwa materi mengenai mengenali potensi diri, menghargai diri tanpa membandingkan diri dengan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri, mengapresiasi pencapaian diri, serta mengurangi stres dan tekanan memperoleh persentase kebutuhan tertinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih menghadapi kesulitan dalam membangun penghargaan terhadap diri sendiri serta mengelola tekanan yang berasal dari tuntutan akademik maupun lingkungan sosial. Pada masa remaja, individu berada pada tahap pencarian identitas sehingga lebih rentan membandingkan diri dengan orang lain dan mudah terpengaruh oleh penilaian lingkungan. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan menerima dan menghargai diri sendiri, maka dapat menurunkan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Izzani et al. (2024) yang menjelaskan bahwa remaja merupakan individu yang sedang mengalami perkembangan identitas sehingga membutuhkan penerimaan diri yang positif agar mampu menghadapi berbagai perubahan emosional dan sosial. Selain itu, Wijaya (2024) menyatakan bahwa *self-love* membantu individu menerima kekurangan, menghargai kelebihan, serta memperlakukan dirinya secara positif sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental.

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa sangat membutuhkan materi mengenai pengelolaan emosi, menjaga kesehatan mental, mengurangi stres, serta menjaga keseimbangan antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Hasil tersebut memperkuat temuan pada tahap identifikasi kondisi awal bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang belum optimal, ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup dan dominannya afek negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan siswa terhadap materi tersebut bukan sekadar keinginan, melainkan merupakan respons terhadap permasalahan nyata yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ooi et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung

lebih mudah mengalami kecemasan, depresi, stres, serta penurunan kepuasan hidup. Sebaliknya, individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi lebih mampu mengelola tekanan dan menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik.

Selain kebutuhan terhadap materi, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa juga membutuhkan aktivitas-aktivitas reflektif seperti mengenali emosi, memahami kelebihan dan kekurangan diri, melakukan refleksi diri, serta mengembangkan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya membutuhkan informasi dalam bentuk penjelasan teoritis, tetapi juga memerlukan pengalaman belajar yang melibatkan partisipasi aktif sehingga mampu menghubungkan materi dengan pengalaman pribadinya. Aktivitas refleksi memungkinkan siswa mengevaluasi dirinya secara objektif, mengenali perubahan yang dialami, serta membangun kesadaran diri sebagai dasar berkembangnya *self-love*. Hasil tersebut sejalan dengan Annisa et al. (2025) yang menjelaskan bahwa aktivitas pembelajaran yang bersifat reflektif mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik karena mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengonstruksi sendiri makna dari pengalaman belajar yang diperoleh. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, aktivitas refleksi juga dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap pengalaman pribadi sehingga perubahan perilaku menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

Pada aspek media, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih membutuhkan modul dalam bentuk cetak dibandingkan modul digital. Hal ini terlihat dari tingginya persentase kebutuhan terhadap desain visual yang menarik, ukuran huruf yang jelas, bahasa yang sederhana, serta tata letak yang mudah dibaca, sedangkan indikator modul yang dapat diakses melalui perangkat teknologi memperoleh persentase paling rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik media yang diharapkan siswa tidak hanya ditentukan oleh perkembangan teknologi, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sekolah dan kenyamanan dalam proses belajar. Penggunaan modul cetak dinilai lebih praktis karena dapat digunakan secara langsung dalam layanan bimbingan dan konseling tanpa bergantung pada ketersediaan perangkat maupun akses internet. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Adityarini (2025) yang menyatakan bahwa modul fisik maupun terintegrasi memiliki karakteristik mampu mendukung pembelajaran mandiri (*self-instruction*), memuat materi secara utuh dalam satu kesatuan (*self-contained*), dapat digunakan tanpa media pendukung lain (*stand-alone*), serta mudah digunakan dan bersifat ramah bagi pengguna (*user-friendly*). Oleh karena itu, pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* dalam bentuk cetak dinilai sesuai dengan karakteristik kebutuhan siswa maupun kondisi sekolah.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pentingnya pengembangan media layanan bimbingan dan konseling yang mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena tidak hanya mengembangkan modul mengenai *self-love*, tetapi juga menjadikan *subjective well-being* sebagai tujuan utama pengembangan modul. Selain itu, penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan yang melibatkan siswa sebagai calon pengguna dan guru BK sebagai calon pelaksana layanan sehingga materi maupun karakteristik media yang dikembangkan benar-benar didasarkan pada kebutuhan nyata di lapangan. Hasil penelitian ini memberikan dasar empiris yang kuat bagi pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* sebagai media layanan bimbingan dan konseling yang relevan untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa SMA.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan pengembangan modul psikoedukasi berbasis *self-love* untuk meningkatkan *subjective well-being* merupakan kebutuhan yang relevan dalam layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 11 Gowa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa upaya peningkatan *subjective well-being* siswa memerlukan media layanan yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mampu memfasilitasi proses refleksi, penerimaan diri, dan pengembangan potensi secara mandiri. Dengan demikian, modul yang dikembangkan memiliki potensi untuk melengkapi layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan di sekolah agar lebih sistematis, terarah, dan berkelanjutan. Hal ini menegaskan bahwa pengembangan media layanan berbasis kebutuhan merupakan langkah penting dalam meningkatkan efektivitas layanan BK. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa modul psikoedukasi berbasis *self-love* dapat dijadikan sebagai alternatif media pendukung bagi guru BK dalam menyelenggarakan layanan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Pengembangan modul berdasarkan kebutuhan nyata pengguna diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses layanan serta mendorong penerapan pembelajaran mandiri di luar sesi bimbingan. Temuan ini juga memberikan dasar empiris bagi penelitian dan pengembangan pada tahap berikutnya untuk menghasilkan produk yang valid, praktis, dan efektif digunakan di sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan inovasi media bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan peserta didik SMA (Sekolah menengah atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(3), 75-85. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Amirullah, M., Harum, A., & Anwar, A. F. (2026). "Self-Harm to Self-Love" E-Booklet: A Psychoeducational Intervention for Preventing Self-Harm Behavior Among Students. *Psychocentrum Review*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.30998/pcr.8194>
- Annisa, K. K., Palawa, A. H., Zikri, F., & Ramadhan, Z. (2025). Teori belajar proses. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(4), 7277-7298. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/3136>
- Ardis, N., Nugraha, S. P., Nasution, S., Raisardhi, A., & Nasir, E. (2025). The Role of Subjective Well-Being in Mediating Grit and Academic Stress Among Final-Year Students at University X. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(2), 237-250. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i2.6092>
- Diener, E. (2026). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. <http://noba.to/qnw7g32t>
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Modul kesejahteraan remaja*. Penerbit Andi. https://books.google.co.id/books/about/Modul_Kesejahteraan_Remaja.html?id=izEoEAAAQBAJ&redl
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada. <https://share.google/iUnHnhK4015d6py8M>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kuway, T. T. (2024). Upaya penerapan self-love untuk membangun karakter positif pada remaja di era revolusi Society 5.0. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7), 193-204. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/mdi/article/view/934>
- Laela, A. N., Asrori, D., Muslih, M., Izzulhaq, M. I., Ansory, A. L. C., Arifi, T. A. A., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan konseling dalam menyikapi perubahan fisik dan emosi remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331-340. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6279>
- Mursalim, A. H., & Eryandra, A. (2024). Membangun self love pada remaja melalui psikoedukasi. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(5), 778–785. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i5.6532>
- Nursalim, M. (2018). *Pengembangan media bimbingan dan konseling*. Penerbit Indeks. <https://dpk.kepriprov.go.id/opac/detail/8k73w>
- Oktaviana, M., & Rahmasari, D. (2024). Pengembangan Modul It's Me Untuk Meningkatkan Self Love Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 9388-9394. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.13496>
- Ooi, P. B., Khor, K. S., Tan, C. C., & Ong, D. L. T. (2022). Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 958884. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958884>
- Qalbi, A. A. N., Fitrah, N., Jalal, N. M., Alwi, M. A., & Akmal, N. (2022). Self love sebagai upaya mengurangi rasa insecure pada siswa/i kelas x ipa sma muhammadiyah 1 unismuh makassar. *Jurnal Kebajikan Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 85-91. <https://doi.org/10.26858/jk.v1i1.36662>
- Qolbiyyah, S., Rahmah, R., Ludviah, I. P., Sari, V. N., Widiyanto, L. W., & Romeli, M. (2024). Psikoedukasi self-love pada remaja Desa Jombok untuk membentuk diri yang positif. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 51–56. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/301>
- Rahayu, P. S., & Adityarini, E. (2025). Pengembangan modul pembelajaran STEAM berbasis media digital. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 101-115. <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.634>
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (pp. 406-412). <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1163>
- Samhah, S., Mustaji, M., & Rusmawati, R. D. (2023). Pengembangan Modul Layanan Informasi Bimbingan Konseling Pencegahan Perilaku Pacaran Peserta Didik MTs. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(02), 120-135. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n02.p120-135>
- Sasmita, E., Rahmadini, M., Razi, F., & Syam, H. (2025). Layanan Dalam Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Sekolah. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 83-91. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3135>
- Wijaya, J. W. (2024). *Self-love dictionary: Cara sesungguhnya mencintai diri sendiri*. LAKSANA.



TEACHING : Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2775-7188 | p-ISSN : 2775-717X

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/teaching>



https://books.google.co.id/books/about/Self_Love_Dictionary.html?id=H30ZEQAAQBAJ&redir

