

**SOSIALISASI PENERAPAN *SELF-LOVE* PADA REMAJA SMAN 1LEMBANG
KABUPATEN BANDUNG BARAT**

***SOCIALIZATION OF THE IMPLEMENTATION OF SELF-LOVE IN ADOLESCENTS OF
SMAN 1 LEMBANG, WEST BANDUNG DISTRICT***

Yustikasari

Prodi Humas Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran

Email : yustikasari@unpad.ac.id

ABSTRACT: *Adolescence is a transition period for a person from child to adult. During this transition period, a person often experiences changes within himself. Responding to these changes, if not accompanied by good self-control, can lead teenagers into actions that are detrimental to themselves. One of the things that can cause teenagers to fall into detrimental actions is a lack of self-love. The concept of self-love is respecting yourself, being able to make decisions independently, and having a positive view of yourself. The benefits that teenagers can experience if they apply self-love are a sense of self-confidence, easy acceptance and learning from mistakes, and more motivation to improve their self-quality.*

Keywords: Mental health, Self-love, Teenagers

ABSTRAK: Masa remaja merupakan masa transisi seseorang dari anak-anak menjadi orang dewasa. Pada masa transisi ini, seseorang kerap mengalami perubahan dalam dirinya. Menyikapi perubahan tersebut, apabila tidak disertai pengendalian diri yang baik, dapat menjerumuskan remaja ke dalam tindakan yang merugikan dirinya. Salah satu hal yang dapat menyebabkan remaja terjerumus ke dalam tindakan merugikan adalah kurangnya rasa *self love*. Konsep dari *self love* adalah menghargai diri sendiri, dapat mengambil keputusan secara mandiri, dan memilikipandangan positif terhadap diri sendiri. Manfaat yang dapat dirasakan remaja jika mereka menerapkan *self love* adalah adanya rasa percaya diri, mudah menerima dan mempelajari kesalahan, serta lebih termotivasi untuk meningkatkan kualitas diri.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Self-love, Remaja

Received	Revised	Published
27 Oktober 2023	17 November 2023	20 November 2023

PENDAHULUAN

Perkembangan di berbagai bidang telah membawa kemajuan yang cukup pesat dalam aspek kehidupan masyarakat dan negara Indonesia. Di bidang pembangunan kualitas hidup manusia, bangsa Indonesia telah menunjukkan perkembangan yang pesat dan berkesinambungan sejak tahun 1970, hingga akhirnya taraf hidup masyarakat Indonesia dapat ditingkatkan, yang dapat membanggakan kesehatan yang lebih baik, pendidikan yang lebih baik, dan kekayaan yang lebih banyak.

Namun, beberapa laporan menunjukkan bahwa peningkatan harapan hidup sebenarnya terkait dengan tingginya tingkat kesehatan mental dan masalah perilaku. Dan kasus yang berhubungan dengan kesehatan meningkat setiap tahun. Selain itu, pertumbuhan ekonomi dan peningkatan kesejahteraan juga berkaitan dengan peningkatan masalah lainnya seperti alkoholisme, penyebaran narkoba, pembunuhan, kekerasan sosial, kekerasan terhadap perempuan, stres dan tekanan, ketakutan akan penyakit, ketakutan akan kehilangan keluarga, masalah keuangan, kehilangan keluarga.

Hal tersebut diperburuk dengan kondisi seperti kurangnya layanan kesehatan, kurangnya kontak sosial, tidak menempuh pendidikan sebagaimana mestinya, dan kurangnya fasilitas olahraga. Selain itu, Pertumbuhan ekonomi serta peningkatan kesejahteraan juga berdampak pada bidang

sosial dan lingkungan fisik, seperti pengangguran, kemiskinan, dan diskriminasi gender. Hal ini sangat berdampak bagi kehidupan, terutama kehidupan para remaja.

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja biasanya berkeinginan untuk dapat secara bebas mengembangkan identitas dirinya. Namun, jika peralihan tersebut tidak dibarengi dengan kontrol yang baik, maka remaja dapat melakukan perilaku yang berisiko. Perilaku berisiko di kalangan remaja diantaranya merokok, konsumsi alkohol, pemakaian narkoba, mengemudi secara ugal-ugalan, seks pranikah, tawuran, pelecehan seksual, putus sekolah dan kenakalan remaja.

Remaja juga rentan terhadap masalah kesehatan mental. Remaja biasanya melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri, dan salah satu penyebabnya adalah remaja tidak menjalankan *self love* pada dirinya.

Self love adalah bentuk dinamis dari apresiasi diri yang tumbuh melalui tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, mental dan spiritual. *Self-love* merupakan sikap kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup. Seseorang yang telah menerapkan *self-love* akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di masyarakat khususnya para remaja, maka diperlukannya penerapan *self-love* dengan tujuan untuk membantu para remaja untuk lebih mengenal diri sendiri, menyayangi diri sendiri, percaya diri, dan dapat membuat para remaja mampu menghindari untuk melakukan perilaku yang berisiko.

Oleh karena itu, Dalam rangka kegiatan PPMKKNM tahun 2023, kami memutuskan untuk mengadakan pelatihan secara luring untuk meningkatkan keterampilan remaja khususnya siswa SMAN 1 Lembang Kabupaten Bandung Barat. Hal ini memungkinkan mereka menjadi sasaran pelaksanaan program promosi kesehatan mental.

Universitas Padjadjaran merupakan perguruan tinggi negeri yang mempunyai misi memberikan pelayanan kepada masyarakat setempat selain kegiatan akademik dan penelitian. Kegiatan nirlaba (PPM) diatur oleh guru dan terkadang dirangkum dalam bentuk Kontrak Kerja Mahasiswa Mata Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (KKNM), sehingga mahasiswa dapat menggunakan keuntungan perkuliahannya untuk amal. Program KKNM didirikan oleh Universitas Padjadjaran dan diintegrasikan ke dalam program PPM yang menghubungkan kebutuhan masyarakat, termasuk program kegiatan kreatif inovatif bagi mahasiswa.

Kegiatan KKN Integratif ini mengambil topik "Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja khususnya *self-love* pada remaja" berperan penuh untuk ikut serta dalam menangani masalah kesehatan mental pada remaja di Desa Kayuambon, Lembang, Bandung Barat, Jawa Barat secara menyeluruh sehingga diharapkan permasalahan remaja yang terjadi mengenai kesehatan mental dapat ditanggulangi.

METODE

Kegiatan PPMKKNM ini menggunakan dua teknik dalam pelaksanaannya. Yang pertama adalah penyampaian bahan ajar pada perkuliahan tatap muka (perkuliahan), dan yang kedua adalah simulasi atau latihan disertai diskusi sebagai solusi terhadap berbagai permasalahan yang dirasakan. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan mahasiswa mampu menghadapi berbagai permasalahan psikologis khususnya di kalangan generasi muda yang merupakan keterampilan penting untuk benar-benar berperan di masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, pelatihan/pertukaran, dan diskusi (studi kasus). Metode ceramah yang akan disampaikan adalah beragam materi mengenai pengertian, ruang lingkup, dan aspek kesehatan mental remaja. Pelatihan ini terutama berfokus pada *selflove* pada remaja. Uraian tentang *self-love* pada remaja yang memerlukan contoh spesifik memberikan contoh yang beragam. Interaksi dalam bentuk ceramah ini lebih bersifat intim, santai dan timbal balik.

Setelah berinteraksi dan mempraktekkan metode ceramah, peserta secara cepat dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing menerima materi dan topik perkuliahan. Semuanya didasarkan pada skenario yang telah disiapkan dan didukung secara terpusat. Hal yang menarik dari pelatihan ini adalah para peserta mempunyai pengalaman menangani permasalahan *self-love* pada

generasi muda. Hal ini memungkinkan proses pelatihan berjalan lancar.

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi untuk meningkatkan *self-love* pada remaja adalah metode diskusi atau tanya jawab mengenai sosialisasi yang telah selesai dan berbagai kekurangan yang perlu diperbaiki setelah kegiatan. Dalam diskusi tersebut muncul beberapa pertanyaan menarik yang akan dievaluasi untuk kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil PPM dijadikan sebagai proses untuk memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi, memperkaya sumber belajar, dan memberi manfaat bagi civitas akademika. Salah satu proses pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memperkaya sumber belajar adalah Kuliah Kerja Nyata (KKN). Hasil survei PPM fakultas salah satunya dapat disosialisasikan kepada masyarakat melalui KKN. PPM yang diciptakan oleh guru menyikapi permasalahan sosial dengan memecahkan permasalahan yang timbul akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di perguruan tinggi. Permasalahan masyarakat yang bersifat umum (teknis, sosial, ekonomi) memerlukan penanganan secara multidisiplin agar kegiatan dapat dilakukan secara bersama-sama dan terintegrasi dalam program PPM. Program pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan rutin yang berlangsung setiap tahunnya. Pengabdian kepada masyarakat merupakan bagian dari tiga dharma perguruan tinggi di Universitas Padjadjaran, dimana 15 fakultas terbagi dalam 127 jurusan atau kurikulum. Kegiatan nirlaba PPMKKNM Universitas Padjadjaran ini merupakan Sosialisasi program promosi kesehatan penerapan *self-love* pada remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga berlangsunglah kegiatan sosialisasi. Pada masa ini, generasi muda umumnya ingin bebas mengembangkan identitasnya. Namun, jika transisi ini tidak dibarengi dengan pengendalian yang tepat, remaja dapat mengembangkan perilaku berisiko. Perilaku berisiko di kalangan remaja antara lain merokok, minum minuman keras, penggunaan narkoba, mengemudi ugal-ugalan, seks pranikah, perkelahian, pelecehan seksual, putus sekolah, dan kenakalan remaja. Kaum muda juga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Remaja biasanya melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri, dan salah satu penyebabnya adalah remaja itu sendiri yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang bersahabat. Pada saat kegiatan interaksi berlangsung, remaja/siswa SMAN 1 Lembang dan seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan sangat antusias dari awal hingga akhir. Kami berharap seminar dan pelatihan ini dapat membawa hasil yang berguna bagi generasi muda dalam kehidupan sehari-hari.

Definisi Self-Love

Dikutip dari Brain & Behavior Research Foundation, *self-love* adalah bentuk apresiasi pada diri sendiri. Perasaan ini muncul dan tumbuh sebagai akibat dari adanya kegiatan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Mencintai diri sendiri berarti mampu menghargai kesejahteraan dan kebahagiaan diri sendiri. Mencintai diri sendiri bisa menghindarkan diri dari menjadi *people pleaser*.

Bentuk Self-Love

a. Menjaga Diri Sendiri

Tahapan awal dalam menerapkan *self-love* sebaiknya dimulai dengan melakukan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan tubuh diri sendiri. Karena, mempunyai tubuh yang sehat merupakan bagian dari mencintai diri sendiri. Menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan cara berolahraga seperti lari, berenang, bersepeda, dan lain-lain. Agar tubuh semakin sehat sebaiknya juga dibarengi dengan menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi. Tubuh yang sehat mampu memberikan energi positif ketika memulai aktivitas.

b. Bersyukur

Bersyukur merupakan salah satu cara untuk mencintai diri sendiri. Bersyukur menjadikan individu yang jauh lebih bahagia karena mampu menghindarkan diri dari sifat iri. Sifat iri dapat menyebabkan seseorang menjadi minder dan yang lebih buruknya lagi, seseorang merasa tidak mampu menjadi seperti orang yang dibandingkan dengan diri sendiri. Tanamkan dalam diri kita bahwa “terkadang kita kerap kali lupa bahwa setiap orang punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing.”. Terdapat cara untuk melatih diri sendiri agar tetap bersyukur akan keadaan hari ini. Misalnya, sehari sekali coba untuk temukan dan sadari hal apa yang bisa disyukuri hari ini.

c. Yakin Terhadap Keputusan yang Diambil

Tentunya, diri sendiri akan bertanggung jawab ketika salah dalam mengambil keputusan. Hal ini terjadi sebab setiap individu harus bisamenentukan hal apa yang kita inginkan dan kita butuhkan. Keberanian dankepercayaan diri untuk mengambil keputusan, termasuk ke dalam bentuk mencintai diri sendiri. Namun, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu mempertimbangkan segala sesuatu dengan cermat agar keputusanyang diambil tidak salah dan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan.

d. Menjauhi Lingkungan Pertemanan yang Membawa Pengaruh Buruk

Pertemanan bisa memberikan energi yang baik atau buruk. Dan sebagai makhluk sosial, kita bisa untuk memilih pertemanan yang bermanfaat bagi diri sendiri. Singkatnya, setiap individu berhak memilih untuk berteman dengan siapa saja tanpa harus membencinya. Bukan hanya pertemanan, lingkungan saat kita menjalani kehidupan juga memberikan energi positif dan ada pula yang memberikan energi negatif. Lingkungan dan pertemanan yang sehat akan membuat mental kita menjadi lebih sehat.

e. Mencari Kebahagiaan untuk Diri Sendiri

Salah satu cara untuk membuat diri kita bahagia adalah memfokuskan banyak waktu dan perhatian pada tubuh kita. Dengan memfokuskan diri pada tubuh kita, maka kita akan langsung mengetahui apa yang dibutuhkan agar diri kita bahagia. Kita bisa bereksperimen mengenai berbagai kegiatan yang kita sukai. Jika diri kita sudah lebih bahagia, maka energi akan terkumpul dan kita mampu untuk memulai aktivitas dengan lebih semangat.

f. Berani Berekspresi

Mengekspresikan diri dapat dilakukan dengan cara membuat sesuatu yang kita sukai seperti memasak, menggambar, menulis, dan masih banyak hal lainnya. Dengan mengekspresikan diri, kita akan lebih mengetahui hal apa yang kita sukai dan kita banggakan. Sesibuk apapun, kita harus mampu untuk meluangkan waktu untuk mengeluarkan isi hati yang kadang terpendam.

Seberapa Penting *Self Love* itu?

1. Menjadikan diri lebih autentik.

Menerapkan *self-love* membuat seseorang mampu menerima identitas dirinya. Segala nilai, keunikan, dan sudut pandang yang ia miliki dapat lebih diterima dan dihargai oleh dirinya sendiri. Orang yang mencintai dirinya memiliki keberanian untuk menjadi jujur dengan dirinya. Hal ini juga memudahkannya untuk berani berekspresi tanpa merasa malu atau tertekan.

2. Menciptakan batasan atau *boundaries* yang sehat.

Ketika seseorang mencintai dirinya, tercipta sebuah *boundaries* atau batasan yang sehat. Batasan tersebut membuat dirinya terhindar dari pilihan yang kurang baik karena ia telah menetapkan suatu standar untuk dirinya sendiri. Batasan ini bisa membuat seseorang lebih menghargai dirinya sendiri.

3. Menganggap diri lebih bernilai.

Berharga atau tidaknya seseorang tidak ditentukan oleh prestasi maupun pencapaian yang dimiliki. *Self-love* membuat seseorang merasa berharga, terlepas dari ada atau tidaknya prestasi atau pencapaian. Dengan menganggap diri kita berharga, kita dapat merasa lebih percaya diri dan mampu menerima kesulitan yang dihadapi.

4. Menerima kekurangan diri.

Self-love membuat seseorang lebih mudah untuk menerima kekurangan dalam dirinya. Kekurangan diri tersebut dijadikan sebagai kesempatan untuk memperbaiki dan mengembangkan diri. Memaafkan, menerima, dan memperbaiki kekurangan diri juga membuat kita lebih mudah dalam mencintai orang lain.

5. Menjauhkan diri dari hal yang destruktif.

Self-love akan memunculkan rasa menghormati diri sendiri. Hal ini akan menjauhkan diri kita dari hal-hal atau lingkungan yang bersifat *toxic*, destruktif, dan tidak sehat karena muncul perasaan untuk melindungi diri sendiri. *Self love protects itself*.

Dampak Penerapan *Self Love*

Dampak jika kita tidak mencintai diri sendiri:

- a. Selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- b. Tidak pernah merasa cukup baik.
- c. Menggantungkan kebahagiaan ke orang lain.
- d. Meragukan cinta dari orang lain.
- e. Menahan diri untuk melakukan hal yang baik untuk diri sendiri.

Dampak jika kita mencintai diri sendiri:

- f. Mudah mengekspresikan diri sendiri.
- g. Mudah menerima dan mempelajari kesalahan yang dilakukan.
- h. Mengetahui hal yang pantas didapatkan oleh diri.
- i. Membantu dalam menjalani gaya hidup yang sehat.
- j. Lebih termotivasi untuk meningkatkan kualitas diri.

Persiapan Kuliah Kerja Nyata dimulai dengan memberikan surat administrasi kepada pihak Kepala Desa Kayuambon dan SMA Negeri 1 Lembang terkait perizinan dan kegiatan yang akan dilakukan pada saat melakukan survei pertama ke desa. Persiapan kemudian dilanjutkan dengan membangun koordinasi dengan Kepala sekolah SMA Negeri 1 Lembang.

Koordinasi dan bimbingan dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dilakukan secara daring melalui platform Zoom dan Whatsapp. Selama tahap persiapan ini, koordinasi antar anggota kelompok dilakukan secara luring melalui rapat progres yang diadakan tiap minggu. Kemudian hasil dari koordinasi tersebut di input ke dalam *log book* aplikasi Trello agar masing-masing anggota kelompok KKN dan juga DPL dapat saling mengetahui dan melakukan pengawasan terhadap proses kerja dari setiap sub-kelompok maupun anggotanya. Pada tahap persiapan ini, kami melakukan diskusi untuk menentukan tema, menentukan materi sosialisasi, pembagian tugas kepada setiap anggota kelompok dan membuat *confession board* untuk kebutuhan sosialisasi.

Proses Pelaksanaan : Kegiatan diawali dengan briefing panitia Pengabdian Pada Masyarakat pukul 07.00 WIB. Mulai pukul 08.00 mahasiswa menghampiri kelas-kelas pada SMAN 1 Lembang untuk melakukan sosialisasi. Sosialisasi berjalan dengan lancar, siswa-siswi SMAN 1 Lembang antusias akan sosialisasi *self-love* ini. Sosialisasi dimulai dengan pengisian *pre-test* selama 10 menit. Lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai *self-love*. Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan bermain *games* menebak film yang berkaitan dengan *self-love*. Siswa yang menjawab dengan benar mendapatkan hadiah berupa beng-beng. Sosialisasi diakhiri dengan melakukan pengerjaan *post-test* selama 10 menit dan penjelasan mengenai *challenge* yang kami adakan, yaitu siswa yang mengisi *confession board* dan didokumentasikan lalu di-*upload* ke Instagram akan mendapatkan hadiah berupa *e-wallet* sebesar Rp100.000 untuk satu orang pemenang.

Gambar 1 : Pelaksanaan Campaign “Self-Love” secara luring di SMANegeri 1 Lembang



Hasil Capaian Kegiatan : Sosialisasi Penerapan Self-Love dapat terlaksana pada 7 kelas di SMAN 1 Lembang. *Pre-test* dan *post-test* sudah terisi sebanyak 322 kali. Terdapat peningkatan pemahaman mengenai *self-love* melalui *pre-test* dan *post-test*. Dari 23 siswa yang pada awalnya tidak mengetahui *self-love* pada *pre-test*, sebanyak 6 siswa telah mengetahui *self-love* pada *post-test*. Tersebar-pamflet infografis di lingkungan sekolah. *Confession Board* yang disediakan telah diisi oleh siswa SMAN 1 Lembang sebanyak lebih dari 50 siswa.

Hasil kegiatan yang berhasil: Para peserta tampak antusias mengikuti kegiatan. Para Remaja mulai memahami dan mengetahui cara mengelola dan merawat kesehatan mentalnya dengan baik terutama yang berkaitan dengan *self-love*

KESIMPULAN

Tim KKN PPM integratif mendapatkan tema “Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja”. Promosi kesehatan khususnya kesehatan mental memiliki tujuan memberikan informasi yang pada tingkatan lebih lanjut agar dapat memicu kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental baik pada individu atau kelompok. Oleh karena itu kesehatan mental menjadi topik yang tepat untuk dipromosikan karena kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan remaja, dimana masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Tema sub kelompok di ambil adalah “Sosialisasi Penerapan *Self Love*” dengan program kegiatan sosialisasi kepada siswa SMAN 1 Lembang. Kegiatan sosialisasi tersebut diadakan secara luring yang berlokasi di SMAN 1 Lembang, serta dengan menggunakan media “*Confession Board*” guna membantu para remaja untuk lebih mengenal diri sendiri, menyayangi diri sendiri, percaya diri, dan dapat membuat para remaja mampu menghindari untuk melakukan perilaku yang berisiko.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENT

Universitas Padjadjaran yang menyelenggarakan kegiatan bakti sosial, Kepala Desa Kayuambon Lembang Kabupaten Bandung Barat, dan SMAN 1 yang memfasilitasi pelaksanaan kegiatan bakti sosial Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (PPMKKNM) Universitas Padjadjaran Terima kasih kepada Pihak sekolah di Lembang, mahasiswa Universitas Padjadjaran dan mahasiswa peserta kegiatan PPMKKNM pada tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2020). YR.03.03/III/III8/2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Febrian, M. R., Permatasari, P., Nurriszka, R. H., & Hardy, F. R. (2020). *Analisis Implementasi Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit di Era Jaminan Kesehatan Nasional*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Nasional, 12(1).
- Jnr., B. A. (2020). *Use of Telemedicine and Virtual Care for Remote Treatment in Response to COVID-*

- 19 *Pandemic*. *Journal of Medical Systems*, 44(7).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, April 9). Surat Edaran No HK.02.021/I/385/2020. Penggunaan Masker dan Penyediaan Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun untuk Mencegah Penularan Corona Virus Disease 19. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan No 20 tahun 2019. Penyelenggaraan Telemedicine antar Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- Kementerian Pendidikan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 .
- Nandy. (2021, October 4). *Pengertian Self Love, quotes Self Love & Cara Mencintai Diri sendiri*. Best Seller Gramedia. Retrieved January 12, 2023, from <https://www.gramedia.com/best-seller/self-love/>
- Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (covid-19).
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2012). *Prinsip-prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). *Manajemen Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Kriyantono, R. (2014). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Loloweri, A. (2007). *Dasar-dasar Komunikasi Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar .
- Miles, M. B., & Huberman, M. A. (2007). *Qualitative Data Analysis*. Jakarta: UI Press.
- Moleong, L. J. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2000). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurdianna, F. (2017). *Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Rumah Sakit Universitas Airlangga Surabaya*. *Promkes*, 5(2), 217-231.
- Peine, A., Paffenholz, P., Martin, L., Dohmen, S., & Marx, G. (2020). *Telemedicine in Germany During the COVID-19 Pandemic: Multi-Professional National Survey*. *J Med Internet Res*, 22(8).
- Pemerintah Republik Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- PKRS RSUD dr. Iskak . (2020, November 15). Berita: PKRS, Sarana Edukasi dan Promosi Kesehatan Rumah Sakit. Dipetik Maret 1, 2021, dari RSUD tulungagung: <https://rsud.tulungagung.go.id/pkrs-sarana-edukasi-dan-promosi-kesehatan-rumah-sakit/>
- PKRS RSUD Wates. (2020, Juli 27). Berita: PAGUYUBAN HD “YUDHISTIRA” MENDAPATKAN PENYULUHAN KESEHATAN DARI TIM PKRS BERSAMA PPI RSUD WATES. Diambil kembali dari rsud.kulonprogo: <https://rsud.kulonprogo.go.id/detil/461/paguyuban-hd-yudhistira-mendapatkan-penyuluhan-kesehatan-dari-tim-pkrs-bersama-ppi-rsud-wates>
- Promkes Jabar. (2020, September 2). Pembinaan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Provinsi Jawa Barat Tahun 2020. Diambil kembali dari Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=zNeMOzldXB0>
- Setyabudi, R. G., & Dewi, M. (2017). *Analisis Strategi Promosi Kesehatan dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah*. *Jurnal Komunikasi*, 1(12).
- Tjiptono, F. (2008). *Strategi Pemasaran*. Yogyakarta: Andi.
- Triyono, A., & Wibowo, Y. A. (2018). *STRATEGI KOMUNIKASI PEMBANGUNAN TIM PROMOSI KESEHATAN PUSKESMAS POLOKARTO MELALUI PROGRAMDESA SIAGA*. *Jurnal Komunikasi Global*, 1(7).
- Wardani, Novita, I., Muyassaroh, Y., & Ani, M. (2016). *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.

