

PENDAMPINGAN UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ACCEPTANCE* PADA PESERTA DIDIK

Syifa Nur Fadilah

Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Indramayu

Email : syifanurfadilah241@gmail.com

Abstrak

Isi artikel ini mencakup upaya pendampingan pada peserta didik sebagai upaya untuk meningkatkan self-acceptance, Self-Acceptance merupakan keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada di dalam dirinya tanpa malu atau memiliki perasaan bersalah terhadap kodrat dirinya. Upaya pendampingan ini menggunakan intervensi yang memanfaatkan teknik realitas WDEPC. Teknik ini berfokus pada kondisi klien saat ini serta menekankan kekuatan klien dan mendorong klien untuk mampu mengembangkan tingkah lakunya yang lebih realistic. Metode yang dilakukan merujuk pada jenis penelitian deskriptif-kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi dengan melakukan pendampingan langsung terhadap peserta didik yang kurang memiliki self-acceptance.

Kata Kunci : Pendampingan, Self-Acceptance

Pendahuluan

Melihat masalah-masalah yang terjadi pada anak dan remaja khususnya peserta didik selalu menuai banyak masalah yang *problematic* di dalamnya, masalah yang kompleks seringkali di hadapi peserta didik menjadi ketertarikan untuk melakukan upaya pendampingan di sekolah. Peserta didik yang memasuki fase remaja yakni berada pada fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa¹ akan banyak mengalami perubahan yang terjadi, mulai dari perubahan fisik maupun perubahan psikologis, sehingga banyak sekali terjadi gejala pada masa tersebut.

Perkembangan yang terjadi pada peserta didik yang juga dalam masa perkembangan remaja tidak akan terlepas dari pengaruh lingkungan. Sifat inherent

¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, Cetakan VI (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 71.

lingkungan adalah perubahan, apabila perubahan yang terjadi sangat sulit diprediksi, atau di luar jangkauan kemampuan, maka yang terjadi adalah ketidaksinambungan perkembangan perilaku individu, seperti terjadinya *stagnasi* (kemandegan) perkembangan, masalah-masalah pribadi serta penyimpangan perilaku.²

Masalah yang dihadapi individu seringkali mengalami penolakan, rasa enggan menerima masalah yang terjadi, hal ini berkaitan dengan penerimaan diri (*Self-Acceptance*) yang rendah sehingga individu tidak mampu mengaktualisasikan kehidupannya dengan lebih baik.

Self-Acceptance adalah bagian dari kondisi dan sikap positif dalam bentuk penghargaan terhadap diri, mampu memberikan penerimaan, baik itu kelebihan maupun kekurangan mengetahui apa yang menjadi kemampuan serta kelemahan pribadi dan tidak menghakimi ataupun menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

Individu yang memiliki *self-Acceptance* yang baik adalah individu yang mampu berusaha sebaik mungkin terhadap dirinya agar dapat bertumbuh dan berkembang secara lebih baik dari sebelumnya. Sebagai upaya dalam meningkatkan *self-acceptance* seorang individu perlu dorongan yang mampu mengontrol tindakannya, baik itu dorongan yang berasal darinya sendiri maupun dorongan yang berasal dari luar dirinya.

Pembahasan

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri atau *self-Acceptance* menurut Jersild (dalam Florentina, 2008) adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologik, sosial, dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Selain itu Menurut Ryff (dalam Florentina, 2008) juga menyatakan penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap positif

² Charaka Putra Bhakti, "Bimbingan Dan Konseling Komprehensif: Dari Paradigma Menuju Aksi," *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 2 (Agustus 2015): 93.

terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif dengan kehidupan yang dijalani.³

Penerimaan diri adalah menerima diri apa adanya, memiliki sikap positif atas dirinya, tidak terbebani oleh kecemasan atau rasa malu, dan mau menerima kelebihan dan kekurangan dirinya (dalam Feist & Feist, 2006). Penerimaan diri bukan mengandung pengertian bahwa individu memiliki gambaran sempurna tentang dirinya melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dengan baik mengenai dirinya. Darajat (2003) menyatakan individu yang bisa menerima dirinya dengan sungguh-sungguh akan menghindarkan individu dari rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri.⁴

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diartikan bahwa penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada di dalam dirinya tanpa malu atau memiliki perasaan bersalah terhadap kodrat dirinya. Penerimaan diri juga adalah perasaan senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri, mengakui berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan menerima keadaan emosionalnya (depresi, marah, takut, cemas, dll) tanpa mengganggu orang lain, serta memiliki penilaian yang realistis tentang sumber daya yang dimilikinya yang dikombinasikan dengan apresiasi atas dirinya secara keseluruhan.

Menurut Johnson (1993), penerimaan diri dipandang sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri. Ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah menerima diri sendiri apa adanya, tidak menolak diri sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan, cenderung memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, maka seseorang tidak harus dicintai

³ Endah Melinda, "Hubungan Antara Penerima Diri Dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda," *e.Journal Psikologi* 1, no. 1 (2013): 9–22.

⁴ Stefani Virlia dan Andri Wijaya, "Penerimaan Diri Penyandang Tunadaksa," *SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN*, t.t.

oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain, seseorang merasa berharga, maka seseorang tidak perlu merasa benar-benar sempurna, memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna.⁵

Individu yang dapat menerima keadaan dirinya artinya individu tersebut akan dapat menghormati diri mereka sendiri, dapat menyadari sisi negative yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negative yang dimilikinya, selain itu individu tersebut memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak menyukai karakteristik mereka sendiri, merasa bahwa diri mereka sangat tidak berguna dan tidak percaya diri.

White (2012) mengatakan terdapat proses-proses yang harus dilalui oleh seseorang untuk dapat menerima dirinya, yaitu seseorang harus mampu mengenal dirinya sendiri, menahan diri dari pola kebiasaan yang lalu, mengubah emosi dari suatu peristiwa yang terjadi, menikmati apapun yang terjadi di dalam kehidupannya, serta mereka mampu melepaskan segala kejadian-kejadian yang pernah terjadi di dalam kehidupannya.⁶

Dari beberapa pendapat diatas, dapat diketahui karakteristik utama dari penerimaan diri adalah spontanitas dan tanggung jawab pada self, menerima kualitas kemanusiaannya tanpa menyalahkan diri sendiri untuk kondisi yang berada di luar kontrolnya. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi tidak peduli akan banyak kelemahan yang dimilikinya dan justru menjadikan kelemahan tersebut sebagai sumber kekuatan untuk memaksimalkan kelebihanannya.

Harlock (1978) dalam jurnal Fauziya Ardilla, Ike Herdiana (2013) berpendapat bahwa ada beberapa kondisi yang mendukung penerimaan diri individu, antara lain :

⁵ Arimbi Kanasih Putri dan Hamidah, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Primenopause," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 1, no. 02 (Juni 2012).

⁶ Virlia dan Wijaya, "Penerimaan Diri Penyandang Tunadaksa."

1. Pemahaman tentang diri sendiri (*self understanding*) artinya adanya pemahaman tentang diri sendiri yang merupakan kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidak mampuannya. Semakin orang dapat memahami dirinya, semakin ia dapat menerima dirinya.
2. Pengharapan yang realistic (*realistic expectation*) yaitu individu dapat menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan dengan pemahaman dan kemampuannya, bukan diarahkan oleh orang lain sehingga dalam mencapai tujuannya memiliki harapan yang realistic.
3. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan (*absence of environmental obstacles*), suatu individu yang sudah memiliki harapan yang realistic tetapi lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau menghalanginya, harapan individu tersebut akan sulit tercapai.
4. Sikap anggota masyarakat atau lingkungan yang menyenangkan (*favourable social attitudes*) artinya dalam hal ini adalah masyarakat atau lingkungan memiliki prasangka yang baik karena adanya penghargaan terhadap kemampuan social dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan di lingkungan dimana individu itu berada.
5. Tidak adanya gangguan emosional yang berat (*absence of emotional stress*) yaitu terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia karena tekanan emosi sekecil apapun dapat mengganggu keseimbangan individu.
6. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif (*preponderance of success*) artinya disini adalah keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
7. Identifikasi terhadap orang yang mampu menyesuaikan diri (*identification with well adjusted people*) yaitu individu yang mengidentifikasi seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap positif

terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik menimbulkan penilaian dan penerimaan diri yang baik.

8. Adanya perspektif diri yang luas (*self perceptive*) adalah memperhatikan pandangan orang lain tentang perspektif yang lebih luas, diperoleh melalui pengalaman dan pembelajaran.
9. Pola asuh dimasa kecil yang baik (*good childhood training*) yaitu seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
10. Konsep diri yang stabil (*stable self concept*) artinya individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukan pada orang lain siapa ia sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.⁷

b. Pendampingan/Intervensi

Dalam pelaksanaan pendampingan bagi peserta didik yang kurang memiliki penerimaan diri (*Self-Acceptance*) penulis menggunakan intervensi berupa perlakuan konseling realita, yang dalam penelitian sebelumnya konseling realita sangat banyak membantu serta efektif digunakan untuk mengintervensi penerimaan diri.

Terapi realitas adalah suatu system yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugukan dirinya sendiri, inti dari terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.⁸

Sejalan dengan hal tersebut pendapat lain menyatakan konseling realitas digunakan untuk mengubah konsep diri yang negative menjadi konsep diri positif, dengan pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab, merencanakan dan

⁷ Fauziya Ardilla dan Ike Herdiana, "Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2, no. 1 (t.t.).

⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 7 ed. (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 263.

melakukan tindakan-tindakan tersebut. Penggunaan konseling realitas berfokus kepada tingkah laku seseorang yang ditampilkan individu.⁹

Dengan kata lain konseling realita digunakan untuk mengubah penerimaan diri yang negatif menjadi penerimaan diri positif, dengan pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab, merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut. Penggunaan terapi realitas berfokus kepada tingkah laku seseorang yang ditampilkan individu. Seperti halnya yang ditampilkan di atas mengenai perilaku penerimaan diri yang rendah.

Dikatakan dalam konseling realitas, manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Berarti setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya bukan hanya pada yang dilakukan melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.

c. Teknik Intervensi

Dalam pelaksanaannya, teknik pelaksanaan intervensi memuat bentuk-bentuk dan tahap-tahap intervensi yang telah penulis lakukan. Adapun teknik intervensinya penulis mengembangkan konseling realita yang menekankan pada teknik WDEPC (*Want, Doing, Evaluation, Planning, Commitment*), dan control sebagai upaya melihat sejauh mana perubahan klien . berikut adalah tahapan pelaksanaannya.

Pertama, Tahapan Konseling yang pertama di lakukan adalah pemberian informasi kepada klien, Dalam pemberian informasi ini klien diberikan kebebasan berfikir dan menarik kesimpulan sendiri dari masalahnya. Hasilnya klien lebih menerima dengan kondisi klien.

Kedua, Penggunaan Konseling Realita dengan WDEPC, adapun penggunaan teknik ini di gunakan adalah dengan berfokus pada kondisi klien saat ini serta menekankan kekuatan klien dan mendorong klien untuk mampu mengembangkan tingkah lakunya yang lebih realistic agar dapat mencapai kesuksesan yang di inginkan

⁹ Rieny Kharisma Putri, "Meningkatkan *Self-Acceptance* (Penerimaan diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa," *Prosiding SNBK 2*, no. 1 (2018): 120.

klien. Berikut tahapan konseling realitas dengan pendekatan WDEPC. **Want** ; praktisi menjelaskan kepada klien untuk memfokuskan sesuatu apa yang di inginkan klien. **Doing** : praktisi kemudian menanyakan kepada klien tentang usaha apa saja yang sudah di lakukan klien untuk mencapai keinginannya tersebut. **Evaluation** : praktisi dalam tahapan ini bersama mengevaluasi apa saja perilaku yang sudah di lakukan klien, baik itu perilaku baiknya ataupun perilaku buruknya. **Planning** : praktisi bersama dengan klien melakukan rencana intervensi untuk kedepan dalam mencapai tujuan klien, hal ini klien memahami apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuannya dapat maksimal dalam menghadapi masalahnya. **Comitment** : praktisi bersama klien membuat komitmen untuk mencapai tujuan klien, penanaman komitmen kepada klien dalam hal ini sangatlah penting, karena sewaktu-waktu seseorang akan goyah dengan apa yang di rencanakan sebelumnya.

Penutup

Kesimpulann yang bisa penulis paparkan adalah bahwa masalah yang dialami peserta didik yang dalam hal ini adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa memang sangat rentan sekali dengan masalah-masalah psikologis yang pada akhirnya membentuk perilaku, baik perilaku remaja yang positif maupun yang negatif.

Upaya pendampingan dari berbagai pihak sangatlah diperlukan guna meminimalisir perilaku negatif yang akan mempengaruhi peserta didik dalam bertindak, dengan berbasis teknik realitas menggunakan WDEPC diharapkan pendamping mampu menguasai tekniknya sebagai upaya meningkatkan *self-acceptence*, dengan cara ini peserta didik mampu menerima dan mengontrol segala bentuk masalah yang dihadapinya dengan bijak dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla, Fauziya, dan Ike Herdiana. "Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2, no. 1 (t.t.).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. 7 ed. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Kaniasih Putri, Arimbi, dan Hamidah. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Primenopause." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 1, no. 02 (Juni 2012).
- Melinda, Endah. "Hubungan Antara Penerima Diri Dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja Di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda." *e.Journal Psikologi* 1, no. 1 (2013).
- Putra Bhakti, Charaka. "Bimbingan Dan Konseling Komprehensif: Dari Paradigma Menuju Aksi." *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 2 (Agustus 2015).
- Putri, Rieny Kharisma. "Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa." *Prosiding SNBK* 2, no. 1 (2018).
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Psikologi Remaja*. Cetakan VI. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.
- Virlia, Stefani, dan Andri Wijaya. "Penerimaan Diri Penyandang Tunadaksa." *SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN*, t.t.