

## **SELF-ACCEPTANCE SEBAGAI LANGKAH BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI**

**Aviel Stephen Ernest<sup>1</sup> & Monika<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: Aviel.705190280@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: monika@fpsi.untar.ac.id

### **ABSTRACT**

*Advances in technology and information today are unstoppable. Technological advances that exist have a very significant impact on everyday life. Social media is one of the results of technological advances, now social media is a tool that is closely related to individuals to interact socially with others and access to broad and fast information on social media that allows a user to more easily explore and know all kinds of activities and conditions of people who are remotely located but social media does not produce a positive impact, the negative impact will be discussed in this article. is social comparison. Social comparisons can be bad for mental health such as decreased self-esteem. the group of participants in this work are 10th grade high school students, the solutions that can be done include holding a workshop with the theme: self-acceptance as a solution to the negative impact on social comparison in the form of prevention by knowing yourself so that you can accept yourself both shortcomings and weaknesses. Self-advantage. the results obtained from this workshop activity students get new insights about self-introduction. Suggestions for further activities can be made in the form of a webinar so that it can be more in-depth.*

**Keywords:** Technological development, social comparison, self-acceptance.

### **ABSTRAK**

Kemajuan teknologi dan informasi saat ini sudah tidak dapat terbendung. kemajuan teknologi yang ada berdampak sangat signifikan dalam kehidupan sehari-hari. sosial media merupakan salah satu hasil dari kemajuan teknologi, kini sosial media menjadi sarana yang erat kaitannya bagi individu untuk berinteraksi sosial dengan sesama. dan akses informasi yang luas dan cepat di media sosial yang memungkinkan seorang pengguna, lebih mudah mengeksplorasi dan mengetahui segala ragam kegiatan dan kondisi orang-orang yang berada di jarak jauh namun sosial media tidak selamanya menghasilkan dampak yang positif, dampak negatif yang akan dibahas pada artikel ini ialah *social comparison*. perbandingan sosial dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental seperti penurunan *self-esteem*. kelompok partisipan dalam karya ini adalah siswa-siswi SMA kelas 10, solusi yang dapat dilakukan ialah dengan mengadakan *workshop* bertemakan: *self-acceptance* sebagai solusi dari dampak negatif perbandingan sosial yang berupa pencegahan dengan cara mengenal diri sendiri sehingga dapat menerima diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan diri. hasil yang didapati dari kegiatan *workshop* ini siswa mendapatkan *insight* baru mengenai pengenalan akan diri sendiri. saran untuk kegiatan selanjutnya kegiatan ini dapat dibuat dalam bentuk *webinar* sehingga dapat lebih mendalam.

**Kata kunci:** Perkembangan teknologi, perbandingan sosial, penerimaan diri.

## **1. PENDAHULUAN**

Setiap hari individu tidak lepas dari penggunaan telepon genggam baik untuk tujuan berkomunikasi dengan orang terdekat ataupun sekedar melihat-lihat berita yang beredar di media sosial. Hal ini merupakan hal yang wajar selayaknya individu sebagai makhluk sosial, yang membutuhkan interaksi dengan sesama. Pada dasarnya, media sosial memiliki banyak kelebihan, diantaranya dapat mempermudah akses informasi serta komunikasi dengan orang lain tanpa mengenal batas waktu dan ruang. Ditambah dengan akses informasi yang luas dan cepat di media sosial, hal ini memungkinkan seorang pengguna untuk lebih mudah mengeksplorasi dan mengetahui segala ragam kegiatan dan kondisi orang-orang yang berada di jarak jauh.

Sebagai pengguna internet tak jarang waktu kosong dimanfaatkan dengan membuka media sosial, dan melakukan aktivitas “*scrolling*” untuk melihat-lihat halaman isi beranda. Berbagai kabar

aktivitas dan *update* terbaru dari rekan, sahabat atau artis yang *di-follow* (diikuti di media sosial) dapat ditemukan dengan mudah. Namun demikian penggunaan media sosial yang tidak dibatasi/berlebihan lambat laun dapat menyebabkan masalah yang serius, seperti permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental. Instagram sebagai media sosial dapat menjadi sarana perbandingan sosial dengan pengguna lain (Gaol et al., 2017).

Tak jarang dalam melakukan aktivitas *scrolling*, individu sebagai pengguna media sosial merasa minder dengan *postingan* orang lain dan tak jarang juga timbul rasa untuk membandingkan diri dengan individu yang kita lihat di media sosial. Perbandingan diri tersebut biasa dikenal dengan istilah: *social comparison*. Perilaku membandingkan diri dengan orang lain sering kali dirasakan saat membuka sosial media, banyak ditemui orang yang terlihat lebih dari kita sehingga membuat rasa *insecure* (G, komunikasi personal, 11 Maret 2022). Solusi yang penulis dapat ajukan dalam hal ini ialah dengan mengadakan *workshop* pembelajaran mengenai *self-acceptance* atau penerimaan diri, guna untuk meminimalisir dampak negatif dari *social comparison*.

### **Kajian Literatur**

*Social comparison* adalah perilaku membandingkan diri oleh individu dengan individu lain di sekelilingnya untuk mengevaluasi dirinya sendiri, umumnya individu akan menggunakan suatu objek atau bukti tertentu yang dapat dijadikan bahan perbandingan (Festinger, 1954).

Di sisi lain, membandingkan diri dengan orang lain di media sosial juga memiliki kecenderungan untuk menimbulkan kecemburuan sosial. Kecemburuan ini berlanjut akan dapat menyebabkan emosi negatif pada diri orang-orang yang baik secara sadar ataupun tidak sadar, pada akhirnya menimbulkan perasaan minder atau rendah diri. Perasaan rendah diri berhubungan erat dengan *self-esteem*. Jika terus menerus melakukan perbandingan sosial maka individu akan mengakibatkan penurunan *self-esteem* (Gonzales & Hancock, 2011). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Krasnova et al. (2013) menunjukkan bahwa dengan individu yang melihat secara eksplisit dan implisit orang yang lebih daripadanya seperti lebih dari padanya seperti sukses, kaya dan bahagia di media sosial dapat mendorong perilaku perbandingan sosial dan menyebabkan perasaan rendah diri.

Penurunan *self-esteem* yang terjadi merupakan dampak negatif dari perbandingan sosial. *Self-esteem* sendiri merupakan sumber evaluasi bagi diri dan sikap seseorang. *Self-esteem* meliputi perasaan bernilai dan menerima diri, yang sifat-nya berkembang dan menetap (Damian & Robins, 2010). Pada remaja *self-esteem* berkaitan dengan kepercayaan diri dalam hal ini, teman sebaya atau *peer group* memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat rasa percaya diri remaja. Pada sebagian besar remaja, rendahnya *self-esteem* dan kepercayaan diri ini dapat menyebabkan masalah penyimpangan perilaku, seperti: depresi, anoreksia (gangguan pola makan), delikuenasi (nakal), serta berbagai masalah penyesuaian diri (Santrock, 2003). Dalam hal ini individu biasanya membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki kesamaan karakteristik dengan dirinya (Festinger 1954).

Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu individu memperoleh *self-knowledge* dan *self-insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat. *Self-knowledge* membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan aset pribadi yang dimiliki sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dikurangi atau dihilangkan. Pengetahuan tentang diri ini akan mengarah pada *self-objectivity* dan *self-acceptance* (Helmi et al., 1998).

Penerimaan diri adalah sikap seseorang menyadari dan mengakui karakteristik pribadi menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Helmi et al., 1998).

Baumeister dan Bushman (2011), mengidentifikasi tiga komponen dari penerimaan diri, yaitu: (a) pengetahuan diri (kesadaran diri, konsep diri, harga diri, dan penipuan diri), (b) diri sosial (hubungan dengan orang lain, peran sosial, keanggotaan kelompok), dan (c) fungsi diri agen/eksekutif (pengambilan keputusan, manajemen diri).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan ini langkah-langkah yang dilaksanakan oleh penulis mencakup tiga bagian, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. pada tahap persiapan penulis merumuskan materi yang akan diberikan agar sesuai dengan kebutuhan siswa, setelah ditentukan materi, penulis mulai membuat informasi mengenai *workshop* yang akan diadakan serta penulis telah mempersiapkan materi bahan ajar yang akan disampaikan.

Pada tahap pelaksanaan penulis memulai kegiatan *workshop* pada tanggal 20 Mei 2022 acara dilaksanakan secara luring. Pada kesempatan ini siswa yang hadir berjumlah 30 siswa, partisipan yang dilibatkan merupakan siswa kelas X program IPA yang dikategorikan sebagai remaja. Pelaksanaan mulai tepat pada pukul 09.45 WIB. Pada saat acara berlangsung penulis memperkenalkan diri kepada para siswa, serta membuka sesi *workshop* pembelajaran.

Sebelum memulai pemaparan materi, penulis memulai dengan menanyakan pendapat serta menampung jawaban dari para siswa mengenai fenomena yang terjadi di masyarakat, tentunya fenomena tersebut *relate* dengan kehidupan para siswa. setelah itu penulis menyampaikan gambaran umum materi yang akan dibawakan yaitu mengenai *self-acceptance*. Pada pertengahan sesi penulis membuka sesi "*sharing and discussion*" dengan memilih 6 *volunteer* untuk maju ke depan siswa yang maju terdiri dari 3 laki-laki dan 3 perempuan. Siswa diarahkan untuk memilih pertanyaan secara acak Pertanyaan tersebut ditulis di selebar kertas kecil dan dimasukkan ke dalam mangkok, untuk kemudian dipilih secara acak oleh 6 *volunteer* tersebut. setelah itu siswa dipersilakan untuk menjawab pertanyaan yang didapatkan .

Penerapan *sharing and discussion* yang penulis terapkan pada sesi *workshop* ini sejalan dengan konsep *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* teori ini merupakan salah satu teori yang sedang berkembang. Praktik konseling menggunakan pendekatan ACT tidak mencoba mengubah konten kognisi seseorang untuk mengubah perilaku (Ruiz, 2012), tetapi ACT berfokus pada perilaku individu dan konteksnya (Bach & Moran, 2008).

Dikutip dari pendapat Markanday et al. (2012), ACT adalah pendekatan konseling yang bertujuan untuk mendorong konseli untuk mengakui dan menerima pikiran dan emosi yang disfungsi. Hal ini dikarenakan pikiran yang disfungsi dan emosi relatif umum terjadi pada konseli. Diharapkan konseli mau menolak pikiran dan emosi disfungsi menggantung itu, sehingga konseli akan lebih mudah untuk fokus pada rencana dan komitmen yang realistis.

Siswa secara bergantian memilih pertanyaan yang ada di gulungan kertas, setelah memilih 1 gulungan kertas tersebut siswa diminta untuk melakukan *sharing* kepada teman-teman mengenai pertanyaan yang tersedia. Hal ini merupakan suatu bagian dari pengenalan diri, siswa menjawab

pertanyaan yang sudah dipilih dan pertanyaan tersebut berisikan aspek-aspek dalam penerimaan diri. Penulis memberikan beberapa contoh pertanyaan seperti : “Seberapa persen kamu mengenal dirimu sendiri?”. Kemudian pertanyaan lain “Apa kelebihan dan kekurangan kamu” dan “Apa yang membuat kamu *insecure*?”

Siswa diajak untuk merefleksikan hal-hal terkait dengan pertanyaan-pertanyaan mendalam seperti yang disebutkan di atas, siswa dapat menggali serta menyadari aspek-aspek yang ada di dalam dirinya. Dengan pelatihan menggunakan metode refleksi ini walau terlihat sederhana nyatanya dapat bermanfaat bagi pengenalan diri seseorang. Dengan pelatihan ini siswa diharapkan dapat terbuka dan mendapat *insight* baru mengenai dirinya, sehingga kesejahteraan psikologis dapat dimiliki oleh individu.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Gambar 1.

*Penerapan sesi sharing and discussion.*



Penerapan *sharing and discussion* cukup berjalan dengan baik, pada saat sesi berjalan beberapa siswa terlihat menahan tangis mengingat hal-hal yang membuat dirinya terluka pada masa lalu. berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan, beberapa siswa mengatakan terbantu untuk mengenali dirinya. Hal ini diungkapkan oleh seorang siswi perempuan berinisial J yang mengatakan “*dengan saya menjawab pertanyaan di sebaran kertas saya menjadi terbantu menyadari hal-hal yang membuat saya insecure*”.

Pada saat siswa diminta maju ke depan, awalnya beberapa siswa terlihat gugup dan ragu-ragu. Mangkok yang berisi pertanyaan pun diacak dan siswa diminta untuk mengambil satu kertas yang tersedia. Pada saat mendapat giliran menjawab beberapa siswa tampak kesulitan seperti mengalami kebingungan dalam menjawab pertanyaan yang tertera pada kertas, di sini penulis bertugas untuk membantu siswa dengan mengajukan pertanyaan pendukung untuk menggali aspek kognitif siswa. Terdapat hal yang lain yang penulis temukan seperti pada saat menjawab pertanyaan, terdapat siswa yang lancar dalam menjawab tanpa keraguan. Dengan mengikuti sesi

*sharing and discussion* ini siswa menjadi terbantu untuk mengenali dirinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Helmi et al. (1998) bahwa penerimaan diri dapat ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.

### 3. KESIMPULAN DAN SARAN

Solusi yang penulis tawarkan dalam kegiatan MBKM asistensi mengajar sejauh ini dapat diterima oleh para siswa. Kegiatan *workshop* pembelajaran ini dapat berdampak positif bagi para partisipan yang hadir. Dikutip dari pernyataan siswa (M, komunikasi personal, 20 Mei 2022), siswa tersebut mengatakan “Pada sesi *sharing and discussion* saya merasa lebih lega dan siap untuk menerima diri”. Siswa tersebut juga menyarankan untuk waktu pelaksanaan ditambah sehingga semua murid lainnya kebagian untuk maju, dengan begitu pengalaman teman-teman lain juga bisa tersampaikan.

Kelebihan dari *workshop* ini adalah bahwa pelatihan ini dilaksanakan dengan metode pembelajaran yang berbeda dari biasanya yang dilakukan oleh guru pengampu, pada *workshop* kali ini dimasukkan variasi berupa gambar dan fenomena yang terkait dengan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian siswa menjadi lebih terbantu untuk memahami bahan yang diajarkan.

Saran untuk ke depannya, perlunya pengukuran mengenai efektivitas kegiatan *workshop* pembelajaran ini. Selanjutnya *workshop* yang sudah ada mungkin bisa dibuat dalam bentuk seminar atau webinar sehingga siswa-siswi dapat lebih memahami dan berdampak nyata bagi perkembangan siswa.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu dalam menjalani kegiatan MBKM asistensi mengajar, sehingga penulis dapat mengerjakan segala tugas dan tanggung jawab yang diberikan. Pertama-tama penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi UNTAR yang telah menyelenggarakan Program MBKM Asistensi Mengajar, dan SMA X yang telah menjadi tempat dilaksanakannya Program MBKM Asistensi Mengajar, serta semua pihak yang telah terlibat membantu pelaksanaan Program MBKM ini.

#### REFERENSI

- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2011). *Social psychology and human nature* (2nd ed). Wadsworth.
- Damian, R. I., & Robins, R. W. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/08952841.2011.561147>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gaol, L. A. L., Mutiara, A. B., Saraswati, N. L., Rahmadini, R., & Hilmah, M. A. (2018). The relationship between social comparison and depressive symptoms among Indonesian instagram users. *Proceedings of the Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)* (hal. 130-137). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.19>

- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my facebook wall: Effect of exposure to facebook on self esteem. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 14, 79-83.
- Helmi, A.F., Handayani, M.M. & Ratnawati, S. (1998). Efektifitas pelatihan pengendalian diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 2, 47-55.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. *European Conference on Information System (ECIS)* (hal. 1-20). t AIS Electronic Library.
- Markanday, S., Data-Franco, J., Dyson, L., Murrant, S., Arbuckle, C., McGillvray, J., & Berk, M. (2012). Acceptance and commitment therapy for treatment-resistant depression. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(12), 1198–1199. <https://doi.org/10.1177/0004867412446491>
- Ruiz, F. J. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12(3), 333–357.