



## MEMBANGUN *SELF ACCEPTANCE* UNTUK MENGURANGI RASA INSECURE TERHADAP STANDAR KESUKSESAN

Okta Eliza Sinaga<sup>1)</sup>, Wahyu Aulizalsini Alurmei<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: [202110515124@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515124@mhs.ubharajaya.ac.id), [wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id)

### Abstrak (Indonesia)

Dalam kehidupan sehari-hari dan dalam konteks yang beragam hal lainnya Self Acceptance kerap kali dikaitkan dengan insecure dan resiliensi terhadap diri. Oleh karena itu Self Acceptance menjadi salah satu ciri dari individu yang memiliki sikap positif. Self Acceptance itu sendiri memiliki beberapa komponen yang dapat mempresentasikan suatu penerimaan diri yang dimiliki oleh setiap individu, yaitu: Pemahaman diri, Makna Hidup, Pengubahan Sikap, dan Keikatan Diri. penulis mengetahui dengan menggunakan pendekatan humanistik, yang berfokus pada potensi manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang mereka punya dan mengembangkan kemampuan tersebut. Melalui pendekatan ini penulis melakukan wawancara singkat. Self Acceptance itu sendiri sudah dimiliki oleh subjek, Self Acceptance itu sendiri menjadi sebuah perilaku yang tidak hanya tentang menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri melainkan suatu sikap konsisten yang positif di kehidupan dalam menjalankan suatu situasi yang diperhadapkan pada masa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, oleh karena itu penting bagi kita untuk memiliki sikap penerimaan terhadap diri dengan sangat baik untuk tiap aspek kehidupan yang dijalani.

### Sejarah Artikel

*Submitted: 2 Juli 2024*

*Accepted: 7 Juli 2024*

*Published: 8 Juli 2024*

### Kata Kunci

Laki-laki, Self Acceptance, Insecure

### Pendahuluan

Laki-laki pada umumnya memiliki pandangan dan konsep kesuksesan dengan hal yang beragam, ada yang sudah memiliki rumah sendiri bisa dianggap sukses, ada yang sudah memiliki mobil sendiri dianggap sukses, dan ada juga yang memiliki jabatan tinggi disuatu pekerjaannya dianggap sukses. Walaupun begitu suatu kesuksesan merupakan hal yang sangat penting dan sebuah citra diri yang harus dimiliki oleh seorang laki-laki. Akhir-akhir ini banyak sekali content creator tiktok yang menunjukkan kesuksesannya di masa muda salah satu contohnya adalah: content creator tiktok yang bernama Richard Theodore yang terkenal sukses di usia muda, ia seringkali menunjukkan kesuksesannya dengan menginvestasi suatu usaha, membuka rumah makan gratis, membagi-bagikan handphone, beras serta bahan pokok lainnya yang masih banyak lagi dengan cara membagi-bagikan uangnya dengan cara yang percuma.

Memperlihatkan suatu kekayaan dan uang serta fasilitas lain yang dimilikinya, penjelasan atas kesuksesan yang ditunjukkan oleh Richard Theodore ialah sebagai salah satu content creator yang sukses diusia muda ialah menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri, dimana seperti yang diketahui bahwa ia merupakan dari keluarga yang bukannya dari keluarga pengusaha dan memiliki suatu cita-cita ingin menjadi pengusaha yang sukses kelebihan itu ditunjukkan dengan memiliki suatu kemauan yang ingin sukses. Penjelasan atas kesuksesan Richard Theodore harus menjauhkan rasa insecure yang ada pada diri sendiri, dimana jika kita semakin merasa insecure terhadap diri sendiri maka kehidupan yang kita jalani akan diam pada pencapaian yang dimiliki saja tidak meningkat tidak juga turun. Sebagai individu kita juga harus bisa menerima kelebihan serta kekurangan yang kita miliki, inilah yang dikenal sebagai Self Acceptance.



## **Tinjauan Pustaka**

### *Definisi*

(Hurlock, 2006) berpendapat bahwa Self Acceptance merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu dan rasa tidak aman. Sedangkan Menurut (Rania & Yuliana, 2023) Self Acceptance adalah salah satu dampak psikologis yang melibatkan pemahaman diri, kesadaran realistis dari kelebihan dan kekurangan diri sehingga menimbulkan perasaan atau persepsi terhadap diri sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari dan dalam konteks yang beragam hal lainnya Self Acceptance kerap kali dikaitkan dengan insecure dan resiliensi terhadap diri. Oleh karena itu Self Acceptance ‘menjadi salah satu ciri dari individu yang memiliki sikap positif.

### *Komponen Self Acceptance*

Adapun menurut (Bastaman, 1996) Self Acceptance itu sendiri memiliki beberapa komponen yang dapat mempresentasikan suatu penerimaan diri yang dimiliki oleh setiap individu, yaitu: Pemahaman diri, dimana dalam hal ini individu memiliki kesadaran atas keterpurukannya pada kondisi yang dirasakan saat ini, Makna hidup, membicarakan suatu nilai penting yang bermakna bagi kehidupannya, Perubahan Sikap, dalam hal ini seorang individu memiliki perubahan sikap terhadap dirinya dari sikap yang negatif menjadi sikap yang positif, dan yang terakhir ada Keikatan Diri, dimana seorang individu memiliki komitmen yang kuat terhadap diri maupun kehidupan seseorang.

## **Pembahasan**

Subjek dengan inisial (XX) merupakan seorang mahasiswa semester akhir yang melakukan perkuliahan sambil bekerja yang berkuliah di salah satu universitas swasta di Kabupaten Bekasi, Subjek mengeluhkan dan menanyakan mengapa dirinya merasa sanga kesal jika melihat suatu kesuksesan yang dipamerkan oleh orang-orang disekitarnya baik melalui media sosial maupun di kehidupan nyata. Subjek juga menjadi punya sikap agresif terhadap emosionalnya yang terkadang marah dan kesal saat melihat suatu kesuksesan yang diperlihatkan, teman dekat subjek pun merasa bahwa subjek menjadi seseorang memperpanjang suatu masalah, mudah kesal dan menjadi pribadi yang mudah marah. Bulan lalu adalah suatu masa dimana subjek sedang berbincang bersama teman dekatnya, lalu teman dekat subjek tidak sengaja melihat seorang konten creator tiktok yang sudah ada pada tahap sukses di usia mudanya dan tidak sengaja teman subjek tersebut membicarakan konten tersebut dengan (XX) dan teman subjek pun merasa terkejut akan perilaku subjek yang terkesan agresif dimana subjek (XX) menunjukkan emosionalnya dengan mengatakan “halah paling itu juga duit orang tuanya, atau paling gak dduit bapanya korupsi” dengan adanya perilaku subjek (XX) yang seperti itu teman subjek menyarankan subjek untuk berkunjung ke ahli yang professional.

### *Membangun Self Acceptance*

Self Acceptance merupakan suatu hal yang penting untuk kita pahami dan dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari, seperti salah satu subjek yang merasa dirinya insecure dengan kesuksesan-kesuksesan yang ada di konten sosial media, seperti benar adanya subjek dengan inisial XX sempat merasa insecure dengan content creator tiktok yang telah sukses di usia mudanya, dimana penulis mengetahui dengan menggunakan pendekatan humanistik,



yang berfokus pada potensi manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang mereka punya dan mengembangkan kemampuan tersebut (Umar, 2018).

Melalui pendekatan ini penulis melakukan wawancara singkat dengan menanyakan kepada XX apa yang membuat subjek tersebut merasa insecure pada usia nya sekarang dan subjek mengatakan sebuah kesuksesan, ia merasa di umurnya yang sudah dapat dikatakan matang ia masih belum mencapai kesuksesan yang ia inginkan tidak seperti orang-orang yang sudah sukses dimasa mudanya yang sudah bisa memiliki rumah, mobil bahkan tabungan yang sangat banyak, subjek juga merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan salah satu yang disebutkannya adalah memiliki kemampuan akademis yang kurang, dalam hal ini subjek XX akan merasakan bahwa dirinya akan terjebak terhadap rasa insecure yang dimilikinya sehingga penulis untuk melakukan intervensi lebih lanjut terhadap subjek dengan melakukan dua tes, yang pertama melakukan tes IST dimana menurut (Simanjuntak, 2020) dalam laman artikelnya yang menjelaskan tes IST ini tujuan adalah untuk mengetahui pola kecerdasan individu secara umum, sehingga individu dapat memahami dirinya dan dapat mengembangkan pribadinya.

Seperti tentang perencanaan pendidikan, karier dan dalam pengambilan keputusan. Setelah melakukan tes IST subjek mendapatkan hasil IQ dengan total skor sebanyak 106 dan diklasifikasikan dalam keterangan IQ rata-rata, dapat diketahui bahwa subjek memiliki IQ yang tidak kurang melainkan dengan kategori rata-rata, namun hasil tes IST tersebut tidak menjadikan satu-satunya penentu kecerdasan bagi seseorang. Adapun dalam membangun suatu Self Acceptance dengan memiliki rasa percaya diri, memiliki perubahan sikap, dan Komitmen terhadap diri. Dapat dilihat dari hasil tes 16 PF bahwa subjek adalah seorang yang percaya diri, tidak cemas dan cukup merasa puas dengan dirinya sendiri, subjek juga memiliki perubahan sikap dimana subjek memiliki sikap yang terbuka terhadap suatu perubahan, mau mencoba suatu hal baru dan memiliki pikiran yang bebas, subjek juga cenderung terbuka secara pikiran yang inovatif, yang terakhir subjek juga memiliki komitmen terhadap diri dimana ditandai dengan kematangan sosial yang cukup kuat dan dapat menghadapi situasi sosial dengan baik dimana dapat dilihat subjek dalam kesehariannya dalam menjalani sebuah janji serta rencana yang dibuat selalu menepatinya dengan baik.

Namun dari adanya penjelasan hasil tes 16 PF tersebut subjek XX masih memerlukan beberapa hal untuk membangun Self Acceptance pada diri subjek dengan cara : Subjek bisa memberikan refleksi pada dirinya dengan meluangkan waktu untuk mengenal diri sendiri, memahami kekuatan dan kelemahan, serta merenungkan pengalaman hidup seperti melakukan waktu untuk berpergian sendiri disaat waktu luang, subjek juga memerlukan dirinya untuk berlatih mindfulness dimana cara ini untuk membantu subjek tetap berada di situasi yang menerima diri dengan apa adanya, selanjutnya subjek harus bisa menerima kekurangan yang ada pada diri subjek dengan tidak memikirkan bahwa kekurangan dalam diri subjek bukanlah suatu hal yang negative, melainkan suatu hal yang bisa diperbaiki atau bahkan dijadikan motivasi bagi diri subjek dan yang terakhir subjek harus memiliki dukungan dari orang-orang terdekat subjek seperti teman, keluarga atau bahkan ahli yang profesional jika memang diperlukan sehingga mendapat suatu perspektif dan bantuan yang bermanfaat bagi diri subjek.

### **Kesimpulan**

Dalam hal ini subjek memiliki Self Acceptance pada dirinya dengan baik sebab komponen-komponen dari cara membangun suatu Self Acceptance itu sendiri sudah dimiliki oleh subjek, Self Acceptance itu sendiri menjadi sebuah perilaku yang tidak hanya tentang menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri melainkan suatu sikap konsisten yang positif di kehidupan dalam menjalankan suatu situasi yang diperhadapkan pada masa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, oleh karena itu penting bagi kita untuk



memiliki sikap penerimaan terhadap diri dengan sangat baik untuk tiap aspek kehidupan yang dijalani. Dengan membangun self acceptance, kita dapat hidup dengan lebih bisa memiliki sifat yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, bebas dari tekanan untuk menjadi sempurna, dan lebih mampu menjalani hidup dengan penuh makna dan kebahagiaan yang ada pada diri.

**Referensi**

- Bastaman, H. (1996). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Paramadina.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (kelima). Penerbit Erlangga.
- Rania, U. A., & Yuliana, N. (2023). Self Acceptance untuk Mengurangi Insecurity terhadap Standar Kecantikan Di Instagram. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 2023–2054. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v2i6.1139>
- Simanjuntak, M. jane tienoviani. (2020). Intelligenz Struktur Test (IST). *Collabor Universitas Pembangunan Jaya*, 1–12. [http://collabor.upj.ac.id/pluginfile.php?file=%2F59458%2Fmod\\_resource%2Fcontent%2F1%2FTes Intelligensi 2-min.pdf](http://collabor.upj.ac.id/pluginfile.php?file=%2F59458%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FTes%20Inteligensi%202-min.pdf)
- Umar, M. (2018). Pendekatan Humanistik dalam Proses Pembelajaran Program Pendidikan Kesetaraan Paket C. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 13(2), 70–77.