

Iya hrus dPROSES PSIKOLOGIS PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG DARI MASA REMAJA MENJADI DEWASA

Aida Merisa Sutisna Putri¹, Nada Zahra Radhatul Jannah², Nakhwatunnisa Dhiya'ulhaq³, Reza Mahendra Nunggal Saputra⁴, Sifa Salsabillah⁵, Yeti Heryati⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Email: aidamerisa02@gmail.com

Abstrak

Proses penerimaan diri dari masa remaja ke dewasa awal tentulah tidak mudah, akan selalu ada banyak permasalahan yang dihadapi oleh setiap individu dan ada faktor yang memengaruhinya. Permasalahan tersebut bisa berupa kecemasan yang disebabkan oleh orang sekitar, banyak hal yang belum dicoba, dan yang lainnya. Sedangkan faktornya berasal dari faktor internal dan eksternal. Permasalahan dan faktor tersebutlah yang membuat individu sulit untuk menerima keadaan yang ada. Maka dari itu, diadakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh setiap individunya. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

Kata Kunci: Remaja, Dewasa awal, Penerimaan diri

Abstract

The process of self-acceptance from adolescence to early adulthood is certainly not easy, there will always be many problems faced by each individual and there are factors that influence them. These problems can include anxiety caused by people around you, many things you haven't tried, and others. Meanwhile, the factors come from internal and external factors. These problems and factors make it difficult for individuals to accept the existing situation. Therefore, this research aims to find out how to solve the problems faced by each individual. The method used in this research uses quantitative methods.

Keywords: Teenager, Early adulthood, Accepting yourself.

PENDAHULUAN

Penerimaan diri merupakan peran penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Proses ini melibatkan kemampuan seseorang dalam menerima dan menghargai dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Penerimaan diri yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi risiko gangguan kesehatan mental dan mendukung perkembangan pribadi dan sosial yang sehat. Penerimaan diri sangat penting karena merupakan upaya mengintegrasikan jiwa dan raga. Hal inilah yang sangat dibutuhkan seseorang untuk beradaptasi dengan realitas kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada dalam masa transisi, dimana mereka harus menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang signifikan. Bagi mahasiswa UIN

Sunan Gunung Djati Bandung, proses penerimaan diri ini dapat memiliki dinamika tersendiri, mengingat latar belakang agama, budaya, dan akademisnya. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana siswa mengalami dan mengelola proses penerimaan diri mereka.

Pada masa perkembangan awal, anak sudah dapat berpikir jernih dan baik untuk dirinya sendiri. Harga diri merupakan keadaan dimana seseorang mempunyai sikap positif terhadap dirinya dan mampu menerima segala kekurangannya. Seseorang yang tidak dapat mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri tidak dapat menerima kesalahannya sehingga tidak dapat merasa puas dengan dirinya sendiri. Body ketidakpuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan salah satu darimasalah yang dihadapi sebagian besar wanita saat ini. Ketidakpuasan tubuh adalah ketika seseorang berpikir negatif tentang tipe tubuhnya ketika gambarannya tentang tipe tubuh tidak sesuai dengan tipe tubuhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penerimaan diri secara psikologis pada masa transisi remaja menuju dewasa pada mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan mengetahui hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan harga diri pada wanita lanjut usia (18-25). Penelitian dasar menunjukkan bahwa banyak perempuan dewasa muda yang merasa tidak puas dengan tubuhnya namun memiliki harga diri yang buruk, dan sebagian besar perempuan di usia dewasa cenderung kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki harga diri yang lebih baik.

Dengan memahami faktor-faktor dan strategi-strategi yang digunakan mahasiswa dalam penerimaan diri, diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang terjadi di lingkungan kampus serta dampaknya terhadap intervensi dan program pengembangan diri di lingkungan kampus.

KAJIAN TEORI

Masa remaja adalah masa ketika perkembangan mengalami perubahan paling banyak pada semua individu. Tahap ini merupakan masa transisi remaja dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan ini mempengaruhi pada kognitif, aktivitas fisik, dan fungsi psikososial dipengaruhi oleh derajat perubahannya (Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R. D., 2009). Rentan usia remaja akhir 17 – 21 tahun sedangkan tentang usia dewasa awal dimulai pada

usia 18 – 30 tahun. Dewasa awal merupakan tahap perkembangan seseorang yang telah mencapai tahap stabil fisik, psikologis, dan sosial (Hurlock, 2006).

Perkembangan zaman yang pesat ini memaksa setiap orang untuk selalu mengikuti perkembangan zaman, terutama dalam hal teknologi karena teknologi merupakan salah satu hal yang paling cepat berkembang saat ini. Hal ini harus dibarengi dengan persiapan mental yang baik, seiring dengan perkembangan zaman yang semakin pesat. Sebab, seperti diketahui, banyak kelompok lanjut usia yang menghadapi permasalahan identitas hingga berujung pada permasalahan psikologis. Penyakit mental juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan menyebabkan kebingungan fisik dan mental. Oleh karena itu, diperlukan persiapan mental yang kuat untuk peralihan dari masa remaja ke masa dewasa.

Penerimaan diri merupakan sikap mengevaluasi diri sendiri dan kondisi diri secara objektif serta menerima diri sendiri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Shereer, 2008). Sedangkan penerimaan diri, menurut Hurlock (2004), adalah ukuran dimana seseorang mengevaluasi kualitas pribadinya dan mengembangkan keyakinan bahwa ia mampu dan bersedia hidup bersamanya. Menerima diri sendiri sebagai jati diri adalah salah satu bentuk kesuksesan dan ini melibatkan penerimaan kekuatan dan kelemahan diri sendiri (Anderson, 2008). Menurut Permatasari (2016), penerimaan diri berarti menemukan landasan yang mendefinisikan karakter dan integritas serta kerendahan hati Anda.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah disebutkan di atas, harga diri dapat diartikan sebagai pemahaman individu terhadap perilakunya, penerimaan terhadap berbagai perubahan, kritik dan pilihan hidup di masa lalu, serta keinginan untuk hidup dan bertahan dalam kondisi tersebut.

METODE

Dalam pengumpulan data "Proses Penerimaan Diri pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dari masa Remaja Menjadi Dewasa" Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

Metode pengumpulan data primer dengan menyebarkan kuesioner yang diisi oleh sekitar 20 responden yang berada dalam kategori usia remaja akhir sampai dewasa awal dan

berkuliah di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Kuesioner menggunakan skala likert dan pendapat terbuka yaitu opini dari masing-masing responden.

Metodologi pengumpulan data adalah proses menganalisis sumber data yang diteliti sebagai bagian dari pengumpulan data. Penelitian ini dilakukan dengan tiga cara yaitu respon kuesioner, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan validasi. Selanjutnya pada tahap penyajian data, peneliti menyajikan data yang lolos tahap pengisian kuesioner. Selanjutnya inferensi dan validasi data merupakan bagian dari tahap akhir teknik pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

I. Pengertian Penerimaan Diri

Masa remaja adalah masa ketika perkembangan mengalami perubahan paling banyak pada semua individu. Tahap ini merupakan masa transisi remaja dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan ini mempengaruhi pada kognitif, aktivitas fisik, dan fungsi psikososial dipengaruhi oleh derajat perubahannya (Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R. D., 2009). Rentan usia remaja akhir 17 – 21 tahun sedangkan tentang usia dewasa awal dimulai pada usia 18 – 40 tahun. Dewasa awal merupakan tahap perkembangan seseorang yang telah mencapai tahap stabil fisik, psikologis, dan sosial (Hurlock, 2006).

Penerimaan diri merupakan sikap mengevaluasi diri sendiri dan kondisi diri secara objektif serta menerima diri sendiri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Shereer, 2008). Sedangkan penerimaan diri, menurut Hurlock (2004), adalah ukuran dimana seseorang mengevaluasi kualitas pribadinya dan mengembangkan keyakinan bahwa ia mampu dan bersedia hidup bersamanya. Menerima diri sendiri sebagai jati diri adalah salah satu bentuk kesuksesan, dan ini melibatkan penerimaan kekuatan dan kelemahan diri sendiri (Anderson, 2008). Menurut Permatasari (2016), penerimaan diri berarti menemukan landasan yang mendefinisikan karakter dan integritas serta kerendahan hati Anda.

Penerimaan diri (self-acceptance) merupakan kemampuan individu untuk menerima dan memahami secara utuh segala sesuatu dan kondisi yang menyangkut dirinya, tanpa menolaknya. Penerimaan diri, didefinisikan oleh Ryff (2014; Kuyumcu dan Rohner, 2016), melibatkan pengakuan dan pemahaman diri sendiri, yang mencakup pemahaman kekurangan pribadi.

II. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Hurlock, ciri orang yang percaya diri adalah memiliki sikap tenang dan seimbang dalam hidup. Lauster menjelaskan bahwa orang yang percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Menghargai diri sendiri

Seseorang yang menerima dirinya berarti belajar merasakan keberadaannya secara rasional. Individu mengetahui ciri-cirinya sendiri, mengetahui siapa dirinya sebenarnya. Orang yang memahami diri Anda secara rasional dan ketahu bagaimana mencintai diri sendiri dengan segala kelemahan dan kelebihan Anda.

b. Mengevaluasi kemampuannya secara realistis

Orang yang percaya diri bisa mengenali dan menerima kelebihan dan kekurangannya. Individu mengetahui potensi dirinya dan berhak memanfaatkan serta mengembangkannya.

c. Percaya diri tanpa mengikuti pendapat orang lain.

Orang yang mempunyai harga diri dan tidak mudah terbawa oleh pujian atau kritikan orang lain, dapat menerima dirinya sendiri tanpa menjadi budak pendapat orang lain. Individu dapat membuat keputusan yang berbeda berdasarkan emosi mereka sendiri dan mengambil tanggung jawab atas keputusan tersebut.

d. Menerima diri tanpa menyalahkan diri sendiri.

Mereka menerima sifat-sifat kemanusiaan mereka tanpa menganggap diri mereka hal-hal di luar kendali mereka. Mereka tidak melihat diri mereka sebagai orang yang harus berada di atas rasa marah atau takut, tanpa konflik keinginan, tanpa kekurangan manusia. Mereka percaya bahwa mereka berhak atas pendapat, keinginan, dan pendapat mereka sendiri, keinginanmu.

III. Pengaruh Penerimaan Diri

a. Dalam Adaptasi Diri (Pengaruh terhadap Adaptasi Diri)

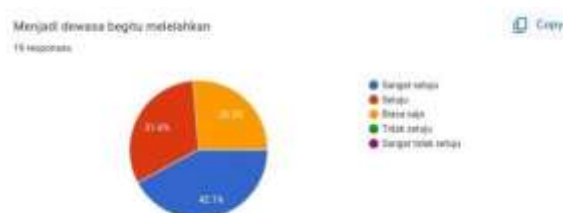
Orang yang menerima diri sendiri mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Orang biasanya memiliki kepercayaan diri dan harga diri. Selain itu, individu lebih mampu menerima kritik terhadap pertumbuhan mereka sendiri. Penerimaan diri, dipadukan dengan rasa aman dalam pengembangan diri, memungkinkan Anda mengevaluasi diri secara lebih realistis dan memanfaatkan potensi Anda secara efektif.

b. Dalam Penyesuaian Sosial (Dampak pada Penyesuaian Sosial)

Penerimaan diri biasanya melibatkan penerimaan terhadap orang lain. Orang yang menerima diri sendiri mampu menerima orang lain dengan percaya diri. Bersikap penuh perhatian terhadap orang lain, mempunyai rasa toleransi terhadap orang lain, selalu ingin membantu orang lain, dan mempunyai rasa ketertarikan terhadap orang lain, misalnya empati dan kasih sayang. Oleh karena itu, dibandingkan orang dengan harga diri rendah, orang dengan penerimaan diri lebih mampu beradaptasi dengan masyarakat dan mengatasi keadaan emosi tanpa mengganggu orang lain.

IV. Permasalahan Individu

Data I



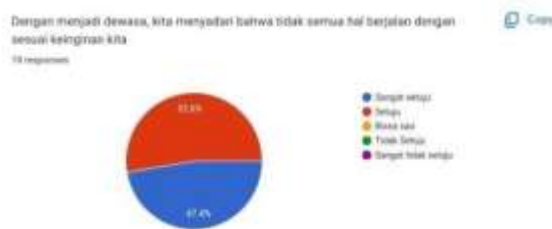
Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan pertama terdapat pemeroleh 42,1% yang memilih sangat setuju, 31,6%, setuju, dan 26,3 biasa saja. Dapat disimpulkan bahwa 73,7% setuju bahwa menjadi dewasa begitu melelahkan.



Data II

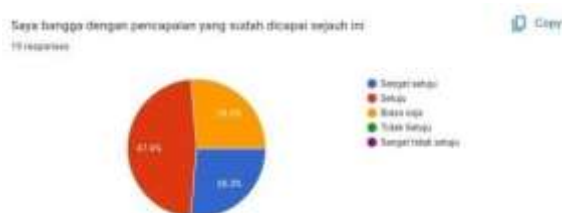
Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan kedua terdapat pemeroleh 68,4% yang memilih sangat setuju dan 31,6% setuju Dapat disimpulkan bahwa 100% setuju bahwa menjadi dewasa memiliki banyak tanggung jawab.

Data III



Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan ketiga terdapat pemeroleh 47,4% yang memilih sangat setuju dan 52,6% setuju Dapat disimpulkan bahwa 100% setuju dengan menjadi dewasa kita menyadari bahwa tidak semua hal berjalan dengan sesuai keinginan kita.

Data IV

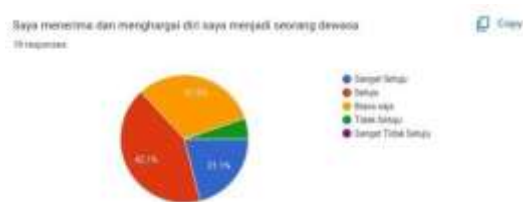


Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan keempat terdapat pemeroleh 26,3% yang memilih sangat setuju, 47,4% memilih setuju dan 26,3% memilih biasa saja. Dapat disimpulkan bahwa 73,7% setuju dan bangga dengan pencapaian yang sudah dicapai sejauh ini.

Data V

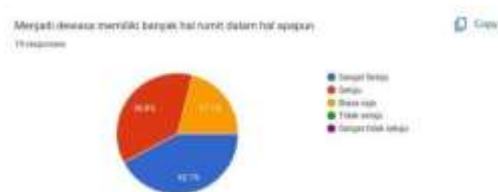
Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan kelima terdapat pemeroleh 63,2% yang memilih setuju dan 26,3% biasa saja dan 10,5% tidak setuju. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas setuju dengan menjadi dewasa kita menikmati prosesnya dari remaja.

Data VI



Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan kelima terdapat pemeroleh 21,1% yang memilih sangat setuju, 42,1% memilih setuju dan 31,6% memilih biasa saja dan 5,2% memilih tidak setuju. Dapat disimpulkan bahwa 63,2% setuju dan bangga dengan pencapaian yang sudah dicapai sejauh ini.

Data VII



Berikut adalah hasil dari pengumpulan data pada pertanyaan ketujuh terdapat pemeroleh 42,1% yang memilih sangat setuju, 36,8% memilih setuju dan 21,1% memilih

biasa saja. Dapat disimpulkan bahwa 78,9% setuju menjadi dewasa memiliki banyak hal rumit dalam hal apapun.

Dalam proses penerimaan diri dari masa remaja ke dewasa awal, pasti ada banyak permasalahan yang datang dan ada banyak perubahan yang terjadi dalam hidup. Penting bagi para remaja yang baru memasuki fase dewasa awal mereka merasa diterima oleh lingkungannya dan menerima apa yang ada dalam dirinya.

Penerimaan diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri pada remaja (Agustiani, 2009; Oktaviani, 2004; Calhoun dan Acocella, 1990, Handayani, 1998).

Kenyataannya, banyak remaja yang merasa kaget karena adanya perubahan yang signifikan dalam hidup mereka karena permasalahan yang dihadapi setiap orang berbeda-beda begitupun dengan cara penyelesaiannya. Berdasarkan data dari kuisisioner yang penulis buat dengan judul

“Penerimaan Diri dari Remaja menjadi Dewasa” ini didapatkan hampir seluruh mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki permasalahannya masing-masing dalam menerima dirinya dari masa remaja menuju dewasa awal dalam pertanyaan “Apa yang membuat Anda kaget ketika menjadi dewasa?”

1. Ada banyak hal yang belum dicoba
2. Memiliki banyak tanggungan dan memiliki banyak tuntutan
3. Penilaian orang sekitar yang terkadang membuat cemas
4. Pertemanan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya
5. Harus bisa memutuskan suatu hal yang besar

V. Faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri dan Percaya Diri

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri dari masa remaja ke dewasa awal, yaitu ada faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

Menurut Bernard (2013, p. 161), faktor penerimaan diri adalah:

1. Postur tubuh yang baik merupakan indikator kesadaran diri yang baik, terutama ketika menghadapi situasi yang buruk.

2. Evaluasi negatif meliputi item-item yang mencerminkan nilai umum dan pentingnya pendapat orang lain dan lingkungan sekolah. Mengetahui nilai seseorang.

Menurut Harlock, setiap orang mempunyai diri ideal yang dibandingkan dengan diri aslinya. Jika diri ideal tidak realistis dan sulit dicapai dalam kehidupan nyata, orang tersebut mungkin kecewa dan frustrasi dengan situasinya. Beberapa kondisi yang membuat seseorang menyukai dan

menerima dirinya tercermin dari faktor-faktor berikut:

1. Kesadaran diri.

Kesadaran diri dan penerimaan diri berkaitan erat. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin ia terus menerima dirinya secara utuh. Sebaliknya, semakin seseorang tidak memahami dirinya, maka ia semakin sulit menerima dirinya sendiri.

Kesalahpahaman dapat menyebabkan perpecahan. Hubungan antara efikasi diri dan efikasi diri dalam pekerjaan sosial. Kesadaran diri adalah kunci penerimaan diri sepenuhnya. Jika seseorang mempunyai pandangan positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat memanfaatkan kelebihanannya dan tidak dilemahkan oleh kelemahannya..

2. Harapan yang Realistik.

Harapan untuk hasil yang realistis akan meningkat. Sebuah pertunjukan yang penuh dengan ekspektasi. Hal ini mengarah pada kepuasan diri, yang penting untuk penerimaan diri.

Mengenali kelemahan dan kelebihan diri serta menerapkannya secara optimal dapat membantu Anda mencapai citacita pribadi. Namun ambisi tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan Anda.

3. Bebas dari hambatan lingkungan

Harapan pribadi yang tidak terpenuhi diakibatkan oleh lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkendali. Hambatan dari lingkungan ini bisa datang dari orang tua, guru, teman, atau orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan lebih mudah dicapai jika individu berada dalam lingkungan yang memberikan dukungan penuh.

4. Tidak Ada Gangguan Emosional yang

Parah.

Adanya gangguan emosi berupa stres emosi dapat menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan psikis.

5. Pengaruh Keberhasilan. Keberhasilan dapat dipengaruhi individu menuju penerimaan diri sementara kegagalan dapat menyebabkan penolakan.

Menurut Mangunharja, faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah:

- 1) Keadaan fisik.

Kondisi fisik Kondisi fisik seperti obesitas, cacat tubuh atau keterbatasan salah satu indera merupakan kelemahan yang mudah terlihat pada indera lainnya.

Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap tubuh seseorang, karena orang tersebut menjadi sadar akan kekurangan dirinya dibandingkan dengan orang lain. Akibatnya, orang tersebut tidak dapat mengatasinya dan muncul perasaan rendah diri serta kurang percaya diri.

- 2) Faktor Mental.

Orang merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kemampuan luar biasa, seperti bakat atau keahlian khusus.

- 3) Faktor Sosial.

Rasa percaya diri melalui dukungan sosial dari dukungan orangtua dan dukungan orang sekitarnya.

2. Faktor Eksternal

Dimensi eksternal itu luas, misalnya dari sekolah, organisasi, agama, dan lain-lain. mandiri. Dalam dimensi eksternal ini, orang mengevaluasi dirinya melalui hubungan dan tindakannya, nilai-nilainya, dan hal-hal lain di luar dirinya. Faktor eksternal yang bersifat umum yang dikemukakan oleh Fitts terbagi menjadi tiga bentuk, yaitu :

- 1) Moral Ethical Self: Bagian ini menjelaskan tentang persepsi diri seseorang berdasarkan nilai moral dan standar penalaran etis. Hal ini mencakup persepsi individu terhadap hubungannya dengan Tuhan, kepuasan terhadap kehidupan beragama, dan nilai-nilai moral, termasuk batasan antara yang baik dan yang jahat.
- 2) Diri keluarga (family self) : mengacu pada perasaan dan harga diri seseorang terhadap kedudukannya sendiri sebagai anggota. Bagian ini menunjukkan betapa terhubungnya

perasaan seseorang dengan Anda. tugas dan tugas yang mereka lakukan sebagai dan sebagai anggota keluarga.

- 3) Diri sosial (Social Self) : Menurut (Agustiani, 2009) menjelaskan bahwa pada bagian inilah individu mengevaluasi hubungannya dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Rendahnya penerimaan diri yang mereka alami disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Namun, ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penurunan proprioception. Penelitian menunjukkan bahwa ejekan dari teman mempengaruhi cara berpikirnya dan menjadi faktor utama timbulnya perasaan penolakan. Selain cemoohan dari teman, ada juga komentar negatif tentang bentuk tubuh dari orang tua. Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kepercayaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa ejekan dari teman mempengaruhi cara berpikir dan menjadi faktor utama timbulnya perasaan penolakan. Selain cemoohan, ada juga komentar negatif tentang bentuk tubuh dari sang korban.

VI. Solusi Penerimaan Diri

Generasi muda saat ini mempunyai bakat yang unik dan serba guna. Mereka adalah individu yang multi talenta, apalagi dengan teknologi internet saat ini. Kemudahan penggunaan media sosial dan teknologi mendukung eksistensi generasi muda dengan segala rasa ingin tahunya. Sikap kreatif dan produktif dalam menyikapi perkembangan saat ini merupakan modal yang harus dilestarikan. Hal ini harus didukung oleh orang tua dengan mengasosiasikan perkembangan teknologi dengan nilai-nilai positif seperti sopan santun dan kemauan belajar. Di sisi lain, terdapat kelemahan yang sangat mudah terlihat yaitu krisis spiritual dan karakter remaja masa kini yang terpuji. Sangat mudah untuk menunda atau menyerah pada cara berpikir mereka, atau dengan kata lain “menjadi emosional”. Berani mencoba, tapi juga mudah menyerah, mudah muak dengan masalah sepele, kurang percaya diri hingga berusaha mudah lelah. Padahal, remaja masa kini umumnya sangat rentan terkena penyakit jiwa.

Penyakit psikis adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental atau rapuhnya kepribadian remaja masa kini yang menimbulkan penyakit yang terlihat secara fisik seperti sakit maag, dehidrasi, penyakit jantung, dan lain-lainnya.

Adapun solusi yang dapat kita lakukan ketika kita menerima diri dari perubahan remaja menjadi dewasa adalah :

1. Ketahui Hal yang Baik dan Buruk
 2. Menjadi Pribadi yang Positif
 3. Menjadi Pribadi yang Mandiri
 4. Kurangi kebiasaan mengeluh
 5. Sering diskusi secara terbuka
 6. Memanfaatkan waktu luang
- Kesejahteraan mental tidak mungkin terjadi tanpa penerimaan diri. Misalnya, tidak mampu mengelola stres dan kecemasan serta rentan mengalami depresi. Apa yang dipikirkan seseorang tentang dirinya memengaruhi kesehatan dan rencana masa depannya. Rasa percaya diri akan membantu seseorang mencapai kesuksesan

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri yang tinggi membuat kita cenderung tidak fokus pada aspek negatif diri kita sendiri dan lebih cenderung terlibat dalam tindakan mencintai diri sendiri. Hal ini juga memprihatinkan.

Adapun data dari kuisisioner "Penerimaan Diri dari Remaja menjadi Dewasa" ini didapatkan hampir seluruh mahasiswa memiliki solusinya masing-masing dalam menerima dirinya dari remaja menuju dewasa awal dalam pertanyaan "Bagaimana solusi Anda menghadapi hal yang membuat Anda kaget Ketika menjadi dewasa?"

- 1) "Dijalani dan diikuti saja alur prosesnya"
- 2) "Banyak hal yang belum dicoba, berani mengambil resiko untuk berusaha menjadi lebih baik"
- 3) "Jalanin aja sesuai kemampuan dan pikirin jalan keluar dengan sendirinya, hadepin sendiri banyakin berdoa kepada sang pencipta walaupun awalnya sulit tapi seiring berjalannya waktu itu akan berlalu dan pasti kita bisa menyelesaikan semuanya."
- 4) "Terima apapun yang terjadi dalam hidupmu karene tidak semua yang kita inginkan tercapai"

- 5) “ Relasi yang membuat saya kaget karena dulu terbiasa menyendiri sampai terlalu nyaman dalam zona itu. Kenapa saya diam saja karena dalam diri saya dulu sudah tertanam gak nanya ya diam, terkecuali kepada orang yang sudah tua, mengapa saya seperti itu? Saya tipikal orang yang kurang suka bercanda, harus serius saja. Ini juga salah dalam menyikapi dewasa terkadang kita butuh candaan dalam hidup kita, sebagai pemanis bicara untuk interaksi dengan orang lain agar terjalin relasi yang baik. Sekarang saya mulai memahami gerak gerik, karakteristik, dan sikap orang lain agar terjalin relasi yang baik.”
- 6) “Penilaian masyarakat yang secara langsung yang terkadang membuat nyelekit dihati. Diterima dan dihadapi dengan lejang dada dan berusaha untuk terus belajar supaya sukses.”
- 7) “Mengenal diri saya sendiri, lalu berbincang dengan orangtua, sharing dengan teman, maupun bercerita kepada Allah. Solusi yang lainnya yaituuu percayalah semua akan baik baik saja, semua akan dipermudah, yakin kepada potensi diri dan perbanyak ibadah kepada Allah yang maha segalanya.”

PENUTUP Simpulan

Penelitian ini mengkaji proses penerimaan diri pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dari masa remaja menuju dewasa awal. Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama pada masa transisi ini. Penelitian ini menemukan bahwa banyak mahasiswa mengalami berbagai tantangan, seperti kecemasan dan ketidakpuasan tubuh, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Proses penerimaan diri dari masa remaja menuju dewasa awal pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung melibatkan berbagai aspek. Mahasiswa pada umumnya memiliki berbagai cara untuk menghadapi transisi ini, yang meliputi penerimaan kondisi diri, pengembangan keyakinan pada kemampuan diri, dan upaya untuk terus belajar dan beradaptasi dengan perubahan.

Dari data yang diperoleh melalui kuesioner, mayoritas mahasiswa merasa bahwa menjadi dewasa adalah proses yang melelahkan dan penuh tanggung jawab. Namun, mereka

juga menyadari pentingnya menerima diri sendiri dan belajar dari pengalaman untuk mencapai kesuksesan pribadi. Responden menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi, yang mencerminkan pemahaman akan kekuatan dan kelemahan diri mereka serta komitmen untuk terus berusaha menjadi lebih baik.

Secara keseluruhan, penerimaan diri ini berperan penting dalam membentuk konsep diri yang positif dan membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan serta mencapai kesejahteraan psikologis di fase awal kedewasaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, B. G. (2013). *Solusi dalam menghadapi permasalahan remaja*. Hikmah: Jurnal. Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam, 7(1), 100-116.
- Oruh, S., Agustang, A., & Theresia, M. (2021). *Kesejahteraan psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di Kota Makassar)*.
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). *Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP, 2(1), 51-62.
- Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.
- Pambudi, Hari Bagus, dan Ira Darmawanti. "Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim/Piatu." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9.8 (2022): 23-33.
- Febriyani, Dewi, and Damajanti Kusuma Dewi. "Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9.2 (2022).
- Dewi, Fitri Nur Rohmah. "Konsep diri pada masa remaja akhir dalam kematangan karir siswa." *Journal of Guidance and Counseling* 5.1 (2021): 46-62.
- Ayu Ratih Wulandari dan Kadek Pande Ary Susilawati. *Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan di Bali*. Jurnal Psikologi Udayana. 3.1 (2016): 509-518.
- Agustina, Wahyu, and Najlatun Naqiyah. "Studi kasus penerimaan diri rendah siswa kelas Viii smpn 1 sukodono." *Jurnal BK Unesa* 11.4 (2020): 525-539.