

PENERAPAN TEORI HUMANISTIK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-ACCEPTANCE UNTUK MENGATASI INSECURITY PADA REMAJA MELALUI REFLEKSI DIRI

Charis Rizqi Pradana¹, Fadilla Hanantaqiya²

¹Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,
Surabaya

²Mahasiswa Aktif Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel, Surabaya

(rizkicharis@gmail.com¹, fadillahanantaqiya@gmail.com²)

Abstrak

Penelitian ini mengkaji penerapan teori humanistik dengan teknik self-acceptance sebagai strategi untuk mengatasi insecurity pada remaja melalui refleksi diri. Latar belakang penelitian ini berfokus pada tantangan psikologis yang dihadapi remaja, termasuk perasaan tidak aman yang dapat memengaruhi perkembangan identitas dan kesejahteraan mental. Metode penelitian kualitatif digunakan dengan pendekatan studi kasus, melibatkan wawancara dan observasi partisipatif terhadap remaja sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-acceptance secara signifikan meningkatkan kesadaran diri, memungkinkan remaja untuk menerima kelebihan dan kekurangan mereka, serta mengurangi rasa cemas. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam proses ini. Penelitian merekomendasikan integrasi teknik refleksi dalam program pembelajaran di sekolah untuk mendukung kesehatan mental remaja. Dengan demikian, pendekatan humanistik dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pribadi dan kesejahteraan emosional remaja.

Kata Kunci: Self-Acceptance; Insecurity; Refleksi Diri

Abstract

This research examines the application of humanistic theory with self-acceptance techniques as a strategy for overcoming insecurity in adolescents through self-reflection. The background to this research focuses on the psychological challenges faced by adolescents, including feelings of insecurity that can affect identity development and mental well-being. Qualitative research methods were used with a case study approach, involving interviews and participatory observation of teenagers as research subjects. The results showed that self-acceptance techniques significantly increased self-awareness, allowed adolescents to accept their strengths and weaknesses, and reduced feelings of anxiety. In addition, social support from peers plays an important role in this process. Research recommends integrating reflection techniques in school learning programs to support adolescent mental health. Thus, a humanistic approach can make a positive contribution to the personal development and emotional well-being of adolescents.

Keyword: Self-Acceptance; Insecurity; Self-Reflection



A. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dengan tantangan psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan tantangan psikologis, emosional, dan sosial. Menurut (Steinberg 2014) menunjukkan bahwa remaja seringkali berada dalam keadaan emosi yang fluktuatif karena perkembangan otak mereka yang belum matang, yang mempengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku sosial mereka. Perubahan fisik yang signifikan, pencarian identitas diri, dan tekanan dari teman sebaya dapat mempengaruhi perkembangan remaja. Selain itu, penggunaan media sosial yang intens dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Menurut (Wuryaningsih 2022) menunjukkan bahwa hampir semua siswa menggunakan media sosial, dengan 22,1% mengalami masalah emosional. Pentingnya kecerdasan emosional juga ditekankan menurut (Erythrina Sekar Rani 2022), yang menyatakan bahwa remaja dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki perilaku prososial dan hubungan interpersonal yang baik. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk membantu remaja mengatasi tantangan tersebut dan mendukung perkembangan mereka secara optimal. Salah satu isu yang sering muncul pada remaja adalah perasaan insecurity atau ketidakamanan diri, yang dapat

berdampak negatif terhadap perkembangan identitas, kepercayaan diri, dan hubungan interpersonal. Insecurity pada remaja sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, serta pengalaman-pengalaman negatif dalam keluarga atau lingkungan. Jika tidak ditangani dengan baik, insecurity dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan gangguan perilaku.

Dalam konteks pendidikan dan bimbingan, pendekatan humanistik memiliki relevansi tinggi untuk membantu remaja mengatasi insecurity. Teori humanistik, yang dipelopori oleh tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, menekankan pentingnya pemahaman terhadap potensi individu, penerimaan diri (self-acceptance), dan pencapaian aktualisasi diri. Selain itu, menurut (Saleh 2022) menyoroti bahwa pemenuhan kebutuhan harga diri dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian individu, yang pada gilirannya mendukung proses aktualisasi diri.

Dengan demikian, penerapan teori humanistik dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan pribadi dan kesejahteraan individu. Dalam pandangan humanistik, individu yang mampu menerima dirinya sendiri akan lebih mampu mengembangkan kepercayaan diri dan menghadapi tekanan eksternal secara sehat. Teknik self-acceptance menjadi salah satu metode



intervensi yang berfokus pada membantu individu memahami, menerima, dan mencintai dirinya sendiri tanpa syarat. Selain itu, keyakinan pada diri sendiri memiliki potensi untuk menghasilkan penerimaan yang tulus sebagai pengakuan nyata seseorang terhadap keterbatasannya. Berdasarkan pendapat (Chaplin 2005) dalam Novi dkk, dapat disimpulkan bahwa setiap orang diharapkan memiliki sisi self-acceptance yang baik. Dikarenakan ketika seseorang memiliki kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri, mereka akan dapat belajar dan paham diri mereka, mulai dari kelemahan sampai pada kemampuan dan keinginan mereka sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teori humanistik dengan menggunakan teknik self-acceptance sebagai strategi untuk mengatasi insecurity pada remaja. Melalui intervensi berbasis humanistik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengurangi efek negatif dari insecurity.

Pendekatan teori humanistik, khususnya melalui teknik self-acceptance, menawarkan solusi yang relevan dan aplikatif dalam mendukung remaja untuk menerima dirinya apa adanya. Menurut (Wijaya dan Setiawan 2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik **self-acceptance** dalam konseling dapat mengurangi

kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri pada remaja, serta memperkuat kesehatan mental mereka. Dengan adanya penerimaan diri, remaja dapat lebih terbuka untuk berkembang, baik dalam aspek pribadi maupun sosial.

Dengan landasan pada teori Rogers tentang *self-concept* dan konsep *unconditional positive regard*, penelitian ini tidak hanya akan menguji efektivitas pendekatan ini tetapi juga memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling remaja. Dengan landasan pada teori Rogers tentang *self-concept* dan konsep *unconditional positive regard*, penelitian ini tidak hanya akan menguji efektivitas pendekatan ini tetapi juga memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling remaja. **Teori self-concept** yang dikemukakan oleh Carl Rogers menekankan pentingnya pandangan positif terhadap diri sendiri sebagai kunci untuk mencapai perkembangan pribadi yang sehat. Sementara itu, konsep *unconditional positive regard* menunjukkan bahwa penerimaan tanpa syarat dari orang lain dapat membantu individu merasa dihargai dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk berkembang. Menurut Prabowo dan Titi (2023) menunjukkan bahwa penerapan konsep-konsep Rogers dalam konseling remaja dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Prabowo & Titi, 2023). Temuan ini memberikan



bukti lebih lanjut bahwa pendekatan humanistik, dengan menekankan penerimaan diri dan dukungan tanpa syarat, dapat berperan penting dalam membentuk karakter remaja yang lebih sehat, baik secara emosional maupun sosial.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena atau realitas sosial secara mendalam dengan mengeksplorasi perspektif, pengalaman, dan makna yang diberikan oleh individu terhadap suatu peristiwa atau konteks tertentu. Menurut (Creswell 2016), penelitian kualitatif memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pengalaman manusia, memungkinkan peneliti untuk menjelaskan fenomena yang kompleks dan menghasilkan teori atau pemahaman yang lebih komprehensif. Pendekatan ini sangat berguna ketika tujuan penelitian adalah untuk memahami interaksi sosial, perubahan sosial, atau dinamika dalam kelompok atau komunitas tertentu (Maxwell, J. A. 2013). Dalam penelitian kualitatif, fokus utama adalah pada kualitas data, bukan kuantitas, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam daripada generalisasi luas (Patton, M. Q. 2015).

Menurut (Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. 2017) penelitian kualitatif sangat efektif untuk memahami kompleksitas kehidupan manusia, mengidentifikasi pola-pola tertentu, dan mengungkap

faktor-faktor yang mempengaruhi suatu fenomena dalam konteks sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian kualitatif memberikan wawasan yang kaya tentang dinamika dan konteks yang sulit dipahami melalui metode kuantitatif (Silverman, D. 2020). Pendekatan ini banyak digunakan dalam studi psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial untuk mengeksplorasi isu-isu yang berhubungan dengan perilaku manusia, pengalaman hidup, dan interaksi sosial (Flick, U. 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek yang digunakan yakni anak remaja. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa wawancara dan observasi partisipatif. Subjek mengikuti sesi terapi sebanyak lima kali peteman yang berdurasi 40-60 menit di setiap sesinya. Sesi yang dilakukan melibatkan eksplorasi pengalaman hidup, diskusi nilai-nilai pribadi dan penggalian makna hidup berdasarkan teori humanistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Self-acceptance atau penerimaan diri adalah sikap menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kekuatan, kelemahan, potensi, serta keterbatasan yang dimiliki. Sikap ini merupakan fondasi penting dalam membangun kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Dengan menerima diri apa adanya, seseorang dapat mengembangkan hubungan yang sehat dengan dirinya sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan



menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang.

Dalam perjalanan menuju self-acceptance, seseorang perlu mengenali dan menghargai keunikannya, tanpa terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain atau terpaku pada standar kesempurnaan yang tidak realistis. Self-acceptance bukan berarti pasrah atau tidak berusaha untuk berkembang, melainkan menerima realitas diri sebagai langkah awal untuk pertumbuhan yang lebih baik. Salah satu aspek penting dalam self-acceptance adalah belajar melepaskan diri dari kritik negatif yang tidak membangun, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Selain itu, membangun kesadaran diri (self-awareness) dan memahami bahwa setiap individu berhak untuk tidak sempurna adalah langkah penting dalam proses ini.

Menurut Hurlock, self-acceptance atau penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri, baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Menurut Maulana, Insecure merupakan perasaan tidak aman yang dapat terjadi pada setiap orang. Ketidakamanan bisa terjadi saat kita merasa khawatir, malu, dan tidak percaya diri. Insecure biasanya terjadi pada remaja, karena remaja cenderung merasakan tekanan, khawatir, dan rasa tidak percaya diri yang berlebihan karena harapan mereka yang tinggi. Perasaan terjadi dalam proses pertumbuhan remaja ini dapat menimbulkan dan meningkatkan perasaan

insecure dalam hidup mereka, yang berdampak negatif dan menurut Abraham Maslow, Orang yang mengalami insecure umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan secure (aman) dengan berbagai cara.

Menurut (Greenberg 2002), setiap orang pasti akan merasakan perasaan insecure. Perasaan insecure yang tidak berlebih termasuk baik untuk individu seperti membantu perkembangan diri seseorang, bahwa kita mampu mencapai sesuatu yang lebih tinggi dari apa yang kita bayangkan. Namun, yang menjadi permasalahan apabila perasaan itu justru mengganggu kesehariannya dalam jangka Panjang. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan, mulai dari fisik bahkan mental (depresi).

Adapun alasan mengapa remaja yang paling sering merasakan insecure dikarenakan Masa remaja adalah fase kehidupan yang penuh tantangan, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Perubahan yang terjadi selama masa pubertas, seperti pertumbuhan tubuh dan perkembangan seksual, sering kali membuat remaja merasa canggung atau tidak nyaman dengan dirinya sendiri.

Pendekatan ini berlandaskan prinsip dasar teori humanistik yang menekankan pentingnya pengakuan terhadap potensi



individu, penerimaan diri, dan pengembangan aktualisasi diri. Melalui refleksi diri, remaja diajak untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, serta pengalaman yang memengaruhi persepsi diri mereka. Proses refleksi diri memungkinkan remaja mengenali akar penyebab insecurity mereka, seperti tekanan sosial, pengalaman negatif, atau perasaan tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain. Dengan bimbingan yang tepat, mereka dilatih untuk menerima keadaan diri mereka apa adanya, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan, tanpa terus-menerus menghakimi diri sendiri. Hal ini membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif.

Intervensi berbasis self-acceptance juga membantu meningkatkan rasa percaya diri remaja. Ketika remaja belajar menerima dirinya tanpa syarat, mereka menjadi lebih terbuka untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Penerapan refleksi diri sebagai teknik utama mendukung proses internalisasi nilai-nilai positif, sehingga remaja lebih aman. Menurut (Smith & Johnson 2022) mengungkapkan bahwa remaja yang terlibat dalam intervensi berbasis self-acceptance dan refleksi diri mengalami peningkatan signifikan dalam harga diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Intervensi ini membantu mereka merasa lebih aman dan nyaman dengan diri mereka sendiri, yang pada gilirannya

memperkuat ketahanan emosional mereka terhadap tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut penelitian Maurita, Muslihati dan Henny, di dalam penelitiannya menyebutkan hasil analisis yang dilakukan pada SMP 6 Negeri Malang terdapat 5,7 % siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup rendah. Penelitian menunjukkan banyak remaja yang kesulitan menerima diri mereka, terutama terkait kondisi fisik. Adapun beberapa sebab insecure, diantaranya karena warna kulit, tinggi badan, wajah dan juga berat badan. Di dalam penelitian ini mereka menggunakan media YouTube untuk membantu meningkatkan penerimaan diri (self-acceptance) siswa SMP yang mengalami perasaan insecure.

Menurut teori humanistik yang dipelopori oleh tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat dan aktualisasi diri. Rogers mengembangkan konsep "*unconditional positive regard*" yaitu menghargai individu tanpa syarat. Dalam praktiknya, Teknik refleksi diri membantu remaja untuk merasakan dukungan emosional yang diperlukan untuk menerima diri mereka tanpa penilaian negatif dari orang lain. Yang di dalamnya konseli atau individu diminta untuk memperhatikan perasaan dan pikiran mereka dalam situasi tertentu dengan mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri guna menganalisis kelebihan dan

kekurangan secara subjektif dan mengajarkan mereka untuk menerima semua aspek yang terdapat pada diri mereka termasuk kekurangan yang dimiliki sebagai bagian dari perjalanan menuju pertumbuhan diri. Setelahnya di dorong untuk mengambil langkah-langkah kecil menuju perubahan positif berdasarkan pemahaman baru tentang diri mereka.

Teknik refleksi memiliki berbagai manfaat penting dalam pengembangan diri, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi rasa tidak aman, dan mendorong pertumbuhan pribadi. Melalui refleksi, individu dapat merenungkan pengalaman, emosi, dan tindakan mereka, yang membantu dalam pemahaman diri yang lebih mendalam. Proses ini memungkinkan mereka untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta belajar dari pengalaman sebelumnya. Dengan demikian, teknik refleksi membantu mengurangi rasa cemas dan keraguan yang sering menghambat perkembangan pribadi. Selain itu, teknik ini juga mendorong individu untuk lebih terbuka terhadap perubahan dan pertumbuhan, baik secara emosional maupun sosial, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Sehingga dapat disimpulkan, Teknik refleksi diri merupakan alat yang efektif dalam menerapkan teori humanistic untuk menghadapi kecemasan dengan

meningkatkan pemahaman diri, menerapkan Teknik refleksi serta mendorong rasa penerimaan diri. Sehingga individu dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik refleksi diri secara signifikan membantu remaja dalam mengatasi kecemasan dan rasa tidak aman. Salah satu temuan utama adalah peningkatan kesadaran diri di kalangan peserta. Remaja yang terlibat dalam proses refleksi diri melaporkan bahwa mereka mulai lebih memahami perasaan dan pikiran mereka. Mereka dapat mengenali pemicu kecemasan dan membedakan antara perasaan positif dan negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, teknik self-acceptance memungkinkan remaja untuk menerima baik kekurangan maupun kelebihan mereka. Proses ini membantu mereka untuk tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri, yang sebelumnya menjadi sumber utama kecemasan. Dengan belajar untuk menerima diri mereka apa adanya, remaja merasa lebih nyaman dan percaya diri.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa refleksi diri memberikan alat bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif. Mereka belajar bagaimana merespons situasi stres dengan



cara yang lebih konstruktif. Banyak peserta yang mulai menerapkan journaling sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan dan mengelola emosi mereka, serta berbicara dengan teman dekat tentang tantangan yang dihadapi.

Dukungan sosial juga muncul sebagai faktor penting dalam proses ini. Remaja merasa lebih nyaman berbagi pengalaman dan tantangan mereka dengan teman sebaya, yang memperkuat rasa keterhubungan dan dukungan emosional di antara mereka. Interaksi sosial ini membantu menciptakan lingkungan yang positif di mana mereka dapat saling mendukung dalam perjalanan penerimaan diri.

Interaksi sosial ini membantu menciptakan lingkungan yang positif di mana remaja dapat saling mendukung dalam perjalanan penerimaan diri. Dalam konteks ini, teman sebaya memainkan peran yang sangat penting sebagai sumber dukungan emosional dan sosial. Ketika remaja berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pemahaman dan empati terhadap tantangan yang mereka hadapi, mereka merasa lebih diterima dan dihargai. Lingkungan yang saling mendukung ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mengatasi rasa takut, dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat. Selain itu, interaksi sosial yang positif memungkinkan mereka untuk belajar dari satu sama lain, menginspirasi

dan memberikan perspektif baru yang dapat membantu mereka melihat diri mereka sendiri secara lebih positif. Melalui dukungan teman-teman, mereka dapat memperkuat proses penerimaan diri dan lebih siap menghadapi tantangan yang datang dalam hidup mereka. Kekuatan dari interaksi sosial ini terletak pada rasa kebersamaan dan saling pengertian yang tercipta, yang pada gilirannya menciptakan iklim yang mendukung pertumbuhan pribadi dan emosional.

Perubahan pola pikir yang signifikan terlihat jelas di antara peserta penelitian. Sebagian besar dari mereka mengalami pergeseran dari sikap negatif dan pesimis terhadap diri sendiri menjadi pandangan yang lebih positif dan optimis tentang masa depan. Proses refleksi memungkinkan mereka untuk merenung dan menilai kembali pengalaman serta perasaan mereka, yang pada akhirnya mengubah cara mereka memandang diri sendiri dan dunia sekitar. Mereka mulai menyadari bahwa ketidakpastian adalah bagian alami dari kehidupan, dan bahwa setiap individu memiliki nilai serta potensi yang unik. Refleksi ini juga membantu mereka untuk lebih menerima kekurangan dan merayakan pencapaian, meningkatkan rasa percaya diri mereka. Dengan perspektif baru ini, mereka merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dan menjalani kehidupan dengan lebih penuh harapan dan keyakinan.



Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan teori humanistik melalui teknik *self-acceptance* dalam konteks refleksi diri terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi *insecurity*. Proses penerimaan diri yang diajarkan dalam teori humanistik, khususnya oleh Carl Rogers, memungkinkan remaja untuk menerima kekuatan dan kelemahan mereka tanpa penilaian yang berlebihan. Teknik ini memberikan mereka ruang untuk merenung dan memahami diri secara lebih dalam, sehingga mengurangi perasaan tidak aman yang sering kali muncul selama masa remaja. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan penerimaan diri, tetapi juga memberikan keterampilan penting untuk menghadapi tantangan emosional, seperti kecemasan dan tekanan sosial. Dengan meningkatkan kesadaran diri, remaja menjadi lebih mampu mengelola emosi dan merespon situasi sosial dengan lebih positif dan adaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui refleksi diri dan *self-acceptance*, remaja dapat memperoleh rasa percaya diri yang lebih kuat, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik. Penerapan teori humanistik ini, yang menekankan penerimaan tanpa syarat dan pengembangan potensi diri, memberikan dasar yang kuat bagi remaja untuk berkembang menjadi individu yang lebih sehat secara emosional dan psikologis.

Penelitian ini merekomendasikan integrasi teknik refleksi dalam program pembelajaran di sekolah sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental remaja. Dengan demikian, pendekatan humanistik dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengembangan pribadi remaja dan kesejahteraan mental mereka.

D. Penutup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik refleksi diri secara signifikan membantu remaja dalam mengatasi kecemasan dan rasa tidak aman. Salah satu temuan utama adalah peningkatan kesadaran diri di kalangan peserta. Remaja yang terlibat dalam proses refleksi diri melaporkan bahwa mereka mulai lebih memahami perasaan dan pikiran mereka. Mereka dapat mengenali pemicu kecemasan dan membedakan antara perasaan positif dan negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, teknik *self-acceptance* memungkinkan remaja untuk menerima baik kekurangan maupun kelebihan mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif. Proses ini mengajarkan mereka untuk tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri, sebuah sikap yang sebelumnya sering menjadi sumber utama kecemasan dan ketidakpercayaan diri. Sebelum penerapan teknik ini, banyak remaja yang merasa tertekan dengan standar tinggi yang mereka buat sendiri atau yang dipaksakan oleh lingkungan

sosial, seperti teman sebaya dan media sosial. Namun, melalui self-acceptance, mereka belajar untuk menerima diri mereka apa adanya tanpa harus memenuhi ekspektasi yang tidak realistis.

Self-acceptance memberi ruang bagi remaja untuk lebih sadar akan potensi dan kekurangan mereka tanpa merasa malu atau rendah diri. Ketika mereka menerima diri mereka sepenuhnya, remaja merasa lebih nyaman dengan siapa mereka sebenarnya, dan ini mengarah pada peningkatan kepercayaan diri. Dengan penerimaan ini, mereka juga menjadi lebih terbuka terhadap perbaikan diri dan pengembangan potensi yang ada. Secara keseluruhan, proses penerimaan diri ini membantu mengurangi kecemasan, stres, dan perasaan tidak cukup, serta mendukung remaja untuk berkembang menjadi individu yang lebih sehat secara emosional dan psikologis, mampu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.

Dukungan sosialpun muncul sebagai faktor penting dalam proses ini. Remaja merasa lebih nyaman berbagi pengalaman dan tantangan mereka dengan teman sebaya, yang memperkuat rasa keterhubungan dan dukungan emosional di antara mereka. Interaksi sosial ini membantu menciptakan lingkungan yang positif di mana mereka dapat saling mendukung dalam perjalanan penerimaan diri.

Perubahan pola pikir yang signifikan terlihat jelas di antara peserta penelitian. Banyak dari mereka yang sebelumnya memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, mulai menunjukkan pergeseran ke sikap yang lebih positif dan optimis mengenai masa depan. Proses refleksi diri memainkan peran kunci dalam perubahan ini, membantu mereka merenungkan pengalaman hidup, kesalahan, dan keberhasilan yang telah mereka alami. Dengan proses ini, mereka menyadari bahwa ketidakpastian adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan yang harus diterima, bukan dihindari.

Hal ini memberi mereka pemahaman bahwa kegagalan atau kesulitan bukanlah akhir, melainkan kesempatan untuk belajar dan berkembang. Selain itu, refleksi membantu mereka untuk mengakui bahwa setiap individu, termasuk diri mereka sendiri, memiliki nilai dan potensi yang unik, yang sering kali terabaikan akibat rasa tidak aman atau keraguan diri. Dengan pemahaman ini, mereka mulai menghargai perjalanan hidup mereka, dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan serta mengejar tujuan mereka dengan semangat dan keyakinan yang baru. Proses ini juga membantu membangun kepercayaan diri dan memberikan mereka perspektif yang lebih sehat dan realistis terhadap diri sendiri serta masa depan mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan teori



humanistik melalui teknik self-acceptance dalam konteks refleksi diri terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi insecurity. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan penerimaan diri tetapi juga memberikan keterampilan penting untuk menghadapi tantangan emosional. Penelitian ini merekomendasikan integrasi teknik refleksi dalam program pembelajaran di sekolah sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental remaja. Dengan demikian, pendekatan humanistik dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengembangan pribadi remaja dan kesejahteraan mental mereka.

E. Daftar Pustaka

- Asiyah, A. S. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa. *Gema Wiralodra*, 13(I), 65-66.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Sage Publications.
- Erythrina Sekar Rani. (2022). Pentingnya Kecerdasan Emosional bagi Remaja. *CLSD Psikologi UGM*.
- Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research* (6th ed.). Sage Publications.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Guide*. The Guilford Press.
- Hutasoit, I. (2018). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work-Life Balance) Pada Tenaga Honorer Pemerintah Penyandang Disabilitas. *Psikoborneo*, 6(II), 207.
- J. I., Dkk (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam*, 141.
- Kartina, R. S. (2022). Perancangan buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja. *Jurnal Prosiding Fakultas Arsitektur dan Design*, 207.
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative Research Design: An Interactive Approach* (3rd ed.). Sage Publications.
- M. D., Dkk. (2022). Pengembangan Media Bimbingan Konten Video Youtube untuk Meningkatkan Self-Acceptance Siswa SMP yang Mengalami Insecurity. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(II), 135.



- N. A., Dkk (2023). Hubungan Self-Acceptance Dengan Kebahagiaan Siswa. *Bimbingan dan Konseling Unindra PGRI-PKPP*, III(1), 8.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (4th ed.). Sage Publications.
- Prabowo, A., & Titi, N. (2023). Penerapan Konsep Rogers dalam Konseling Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 45-58.
- Saleh, M. (2022). Teori Humanistik dalam Psikologi (Maslow & Rogers).
- Silverman, D. (2020). *Interpreting Qualitative Data* (5th ed.). Sage Publications.
- Smith, A. R., & Johnson, L. M. (2022). The Role of Self-Acceptance and Self-Reflection in Adolescent Well-Being. *Journal of Adolescent Psychology*, 35(2), 112-125.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Wijaya, R., & Setiawan, H. (2023). Penerapan Teknik Self-Acceptance dalam Konseling Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 22(2), 120-132.
- Wuryaningsih. (2022). Gangguan Mental Emosional Remaja Sekolah Menengah Pertama di Era Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*.