

Penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia

Shefhira Amanda Oktavia
Antonius Ian Bayu Setiawan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: shefhira01@gmail.com

Abstract

Self-acceptance plays an important role for individuals who experience psychological disorders including anhedonia. This is because if individuals have high self-acceptance, it will have an impact on themselves in accepting the conditions experienced. The problem in this study is how self-acceptance in students with anhedonia and what factors support self-acceptance in students with anhedonia. This study aims to (1) determine self-acceptance in students with anhedonia. (2) find out the factors that support self-acceptance in college students with anhedonia. This research uses a qualitative method with a case study approach. The research was conducted in a place that had been agreed upon with the subject. The source of research data is students with anhedonia, totaling 2 people. Data collection techniques are carried out in combination using interview and observation methods. Based on the results of the research conducted, it is known that both subjects have good self-acceptance. Both subjects go through different experiences at each stage of self-acceptance. Both subjects are currently at the friendship stage, this is evidenced by both having the ability to find meaning and happiness in their lives. Each subject has supporting factors for self-acceptance that are different from one another.

Keywords: Anhedonia; Collage Student; Self-Acceptance

Abstrak

Penerimaan diri berperan penting bagi individu yang mengalami gangguan psikologis termasuk anhedonia. Hal ini dikarenakan apabila individu memiliki penerimaan diri yang tinggi akan berdampak bagi dirinya sendiri dalam menerima kondisi yang dialami. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia dan apa faktor-faktor yang mendukung penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia. (2) mengetahui faktor-faktor yang mendukung penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Tempat penelitian dilakukan di tempat yang telah disepakati bersama subjek. Sumber data penelitian adalah mahasiswa dengan anhedonia yang berjumlah 2 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan menggunakan metode wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa kedua subjek memiliki penerimaan diri yang baik. Kedua subjek melewati pengalaman yang berbeda di setiap tahapan penerimaan diri. Kedua subjek saat ini berada pada tahap friendship, hal ini dibuktikan dengan keduanya memiliki kemampuan untuk menemukan makna dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Masing-masing subjek memiliki faktor pendukung penerimaan diri yang berbeda satu dengan yang lain.

Kata Kunci: Anhedonia; Mahasiswa; Penerimaan Diri

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis individu, terutama mahasiswa, menjadi perhatian utama dalam penelitian saat ini. Penerimaan diri adalah aspek kunci dalam kesejahteraan psikologis, yang membantu individu bekerja secara optimal, membentuk identitas, dan merespons masalah yang terjadi. Hurlock (dalam Gamayanti, 2016) mendeskripsikan penerimaan diri sebagai sejauh mana seseorang yang telah mempertimbangkan karakteristik pribadinya, mampu dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Jersild (dalam Islami & Fitriyani, 2022) menyatakan bahwa penerimaan ialah individu yang bisa hidup secara realistis dan menerima dirinya sendiri, terutama secara finansial, dan individu yang bisa mengakui kesalahan orang lain tanpa menyalahkannya. Penerimaan diri yang positif membantu individu menjalani proses yang menghantarkan dirinya pada pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya, sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dan bahagia.

Adapun tahapan penerimaan diri menurut Germer (dalam Pambudi & Darmawanti, 2022) mengemukakan penerimaan diri merupakan proses untuk melawan rasa tidak nyaman terhadap suatu keadaan yang terjadi. Adapun tahapan tersebut antara lain : (1) *aversion*; (2) *questioning*; (3) *patience*; (4) *allowing*; dan (5) *friendship*. *Aversion* merupakan tahap awal yang terjadi karena bentuk respon terhadap perasaan tidak nyaman seperti rasa benci dan resisten. *Questioning* merupakan tahap dimana seseorang mulai mempunyai berbagai pertanyaan dalam segala hal yang perlu untuk diberikan atensi akibat perasaan tidak nyaman. *Patience* merupakan tahap dimana seseorang menanggung rasa sakit secara emosional yang dirasakan namun tetap bertahan untuk melawan serta yakin perasaan yang dirasakan akan berlalu dengan cepat. *Allowing* merupakan tahapan dimana seseorang mampu melewati tahap bertahan terhadap perasaan yang membuatnya tidak nyaman, maka seseorang akan mulai untuk membebaskan apa yang dirasakan untuk datang dan pergi. Sehingga seseorang tersebut membebaskan perasaan tersebut berjalan dengan sendiri. *Friendship* merupakan tahap dimana seseorang mampu melihat nilai-nilai yang terkandung dalam situasi dan kondisi sulit yang terjadi pada dirinya sehingga mampu untuk merangkul apapun yang terjadi dalam hidupnya.

Penerimaan diri juga didukung oleh faktor pendukung . Menurut Hurlock (dalam Islami & Fitriyani, 2022) penerimaan diri disebabkan oleh didukung oleh faktor antara lain: (1) mampu memahami diri sendiri; (2) memiliki cita-cita logis; (3) sikap dukungan masyarakat; (4) tidak ada kendala dalam lingkungan; (5) tidak ada emosi yang menjadi beban; (6) hasil pencapaian; (7) memiliki *role model*; (8) sudut pandang yang luas; (9) pola asuh masa kecil; dan (10) gambar diri mapan. Penerimaan diri yang baik dan positif juga memberikan dampak bagi individu. Hurlock (1978) mengemukakan pendapatnya bahwa penerimaan diri memiliki dampak sebagai berikut : (1) dalam penyesuaian diri seseorang, yaitu mampu untuk mengenal diri sendiri atas kelebihan serta kekurangan serta memiliki kepercayaan dan pencapaian yang diperoleh. Seseorang mampu menerima masukan dari orang lain, mampu memanfaatkan kemampuan yang ada pada dirinya untuk dapat berfikir secara logis dalam bertindak;

(2) dalam beradaptasi secara sosial, apabila seseorang sudah lihai untuk menerima dirinya maka akan mudah ketika menerima orang lain, bersosialisasi, serta mampu menunjukkan rasa peduli kepada orang lain. Selain itu, Calhoun dan Acocella (dalam Rahmaningsih & Martani, 2014) menjelaskan apabila individu memiliki penerimaan diri yang tinggi, maka akan berdampak pula bagi individu tersebut untuk memiliki konsep diri yang positif sehingga individu lebih mudah memahami kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya serta mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi pada dirinya dan mampu mengevaluasi.

Hulukati dan Djibran (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah individu yang memasuki usia dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa bertanggungjawab atas perkembangan dirinya termasuk tanggungjawab terhadap kehidupannya hingga dewasa nanti. Selanjutnya, mahasiswa juga mengalami perubahan yang berbeda sehingga membutuhkan penyesuaian terhadap lingkungannya. Perubahan seperti masa transisi sebagai mahasiswa memasuki dunia perguruan tinggi merupakan masa dimana individu cenderung mengalami tantangan emosional. Transisi ini juga berdampak pada siswa yang menghadapi berbagai tantangan dan perubahan terhadap pengalaman baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Berdasarkan temuan oleh *World Health Organization* (WHO) didapatkan hasil 1 dari 4 remaja di rentang usia tersebut mengalami gangguan kesehatan mental.

Saat ini, kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian yang semakin meningkat. Menurut data penelitian yang ditemukan oleh Medical Center (dalam Setyanto, 2023) pada salah satu perguruan tinggi menjelaskan bahwa ada sebanyak 115 kasus gangguan kesehatan yang terjadi pada klien yang berusia 21-23 tahun. Masalah psikologis yang menjadi kondisi tertinggi adalah depresi dan gangguan kecemasan. Ditemukan ada sebanyak 29% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, 25% mahasiswa mengalami depresi ringan hingga berat, serta gangguan kesehatan mental lain. Berbagai tekanan akademik, sosial, dan ekonomi membuat banyak mahasiswa mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Athiyyah dan Santoso (2021) menambahkan fenomena ini diperparah oleh isolasi sosial akibat pandemi COVID-19, yang membatasi interaksi sosial dan kegiatan fisik. Kondisi ini kemudian mengakibatkan mahasiswa mengalami anhedonia. Hendra (2022) mengungkapkan anhedonia merupakan keinginan untuk menarik diri atau hilangnya minat dan atau kesenangan yang dimiliki oleh individu dalam aktivitas yang biasanya dianggap menyenangkan. Individu yang mengalami anhedonia akan merasa perasaan hatinya hampa, tidak nyaman, dan membosankan. Watson, dkk. (2020) menambahkan anhedonia adalah gejala inti dari gangguan depresi mayor (MDD). DSM-5 mendefinisikan hal ini sebagai penurunan minat atau kenikmatan yang signifikan dalam semua atau hampir semua aktivitas hampir setiap hari.

Adapun penelitian yang dilakukan pada sampel populasi remaja, ada sekitar 10-15% remaja yang mengalami gangguan anhedonia dengan atau tanpa gangguan kejiwaan (Birnie dkk., 2022). Laras (2022) anhedonia berhubungan erat dengan gangguan depresi, namun untuk mengalami gangguan ini seseorang tidak perlu depresi atau merasakan rasa sedih untuk mengalami anhedonia. Maka dari itu perlunya

penerimaan diri yang baik dan positif untuk membantu mengurangi dampak negatif anhedonia, meningkatkan rasa percaya diri, dan mendorong pemulihan mental.

Penerimaan diri dipengaruhi oleh pengalaman emosi, interaksi sosial, dan harga diri. Dian (2023) menambahkan bahwa pengelolaan stres yang baik, sikap sosial positif, dukungan lingkungan, dan tidak takut akan kegagalan juga mempengaruhi penerimaan diri. Penting bagi individu untuk memahami bagaimana orang lain memandang mereka untuk membantu meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa dengan anhedonia mampu menerima dirinya sendiri dalam kondisi yang dialami dan faktor apa saja yang mendukung penerimaan diri pada mahasiswa dalam kondisi yang dialami. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial juga sangat penting untuk meningkatkan penerimaan diri. Penerimaan diri yang kuat dapat membantu mengurangi efek negatif anhedonia, membuat individu merasa lebih berharga, dan menemukan cara untuk mengatasi kondisi ini. Dukungan sosial yang baik juga penting untuk mengembangkan penerimaan diri yang sehat pada mahasiswa dengan anhedonia. Menurut (Macinnes, 2006) menambahkan hal ini juga bisa dibuktikan dengan individu yang mengalami anhedonia melakukan pengembangan penerimaan diri tanpa syarat dengan melakukan sejumlah Teknik seperti tidak menilai diri sendiri, menerima kenyataan, belajar dari kesalahan daripada menyalahkan diri sendiri.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan *setting* alami untuk memahami gejala yang terjadi. (Adlini dkk., 2022) menambahkan penelitian kualitatif ini dilakukan menggunakan setting tertentu dalam kehidupan yang sebenarnya untuk memahami gejala atau fenomena yang terjadi seperti apa, mengapa terjadi, serta bagaimana terjadi. Desain yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang menyelidiki peristiwa atau situasi sosial tertentu dan memberikan wawasan tentang proses yang menjelaskan bagaimana peristiwa tersebut terjadi. Subjek penelitian ini berjumlah 2 orang mahasiswa yang berusia 21-22 tahun dan sudah mendapatkan diagnosa medis mengenai kondisi anhedonia yang dialami dengan gejala awal mengalami depresi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi yang dilakukan pada subjek. Kemudian wawancara dilakukan dengan Teknik semi-terstruktur untuk membangun interaksi dengan subjek secara alami dan terbuka, namun tetap terpacu pada pedoman wawancara dan observasi yang digunakan. Wawancara direkam menggunakan telepon seluler.

Analisis data dalam penelitian ini melalui tahapan antara lain: (1) mengumpulkan data dalam bentuk rekaman atau tulisan; (2) data yang diperoleh berupa rekaman akan dibuat menjadi transkrip teks dari wawancara tersebut; (3) setelah membuat transkrip wawancara dalam bentuk verbatim, dilakukan reduksi data untuk menghilangkan data yang tidak diperlukan, sehingga data yang dikumpulkan mengandung informasi yang berguna dan memudahkan untuk membuat kesimpulan; (4) selanjutnya proses koding, dalam proses ini data akan dikelompokkan ke dalam

berbagai kategori; (5) setelah itu, dilanjutkan dengan menganalisis data dan membuat kesimpulan.

Hasil

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk melihat dirinya sendiri yang nyata terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga mampu untuk lebih mengenali kekurangan pada dirinya sendiri tanpa menyalahkan orang lain atau dirinya sendiri serta mampu melihat kelebihan yang dimiliki untuk dimanfaatkan sesuai dengan keinginannya. Hjelle & Ziegler (dalam Pase & Wati, 2022) menambahkan penerimaan diri adalah indikator dari sebuah pribadi individu yang sehat dan matang. Penerimaan diri sangat dibutuhkan dan sangat penting bagi individu yang mengalami gangguan psikologis termasuk anhedonia. Diharapkan penerimaan diri penting untuk tidak hanya mengakui kelemahan mereka dan berfokus pada kekurangannya, tetapi untuk meningkatkan rasa berharga dan kepercayaan dirinya sehingga dia dapat menjalani kehidupan normal. Melalui penelitian ini, peneliti berhasil mengidentifikasi 2 tema besar, yaitu: (1) penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia; (2) faktor pendukung penerimaan diri mahasiswa dengan anhedonia.

Hasil dari penelitian ini adalah penerimaan diri pada mahasiswa yang mengalami anhedonia dimungkinkan dalam proses penerimaan dirinya mengalami beberapa tahapan yang melibatkan pengembangan pemahaman, kesabaran, serta kecakapan individu untuk mampu mengatasi perasaan yang membuatnya tidak nyaman dan melihatnya sebagai nilai-nilai dari pengalaman yang dilalui. Dalam penerimaan diri, dijelaskan bahwa proses ini melibatkan beberapa tahapan yang bertujuan untuk mencapai penerimaan diri yang utuh dan sehat. Tahapan penerimaan diri yang dilewati dilihat berdasarkan teori Germer mengenai tahap penerimaan diri yaitu antara lain *aversion*, *questioning*, *patience*, *allowing*, serta *friendship*. Kemudian dalam proses penerimaan diri yang mengalami beberapa tahapan, tentunya juga karena ada faktor pendukung penerimaan diri pada mahasiswa yang mengalami anhedonia. Faktor ini bisa berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain di sekitar mahasiswa itu sendiri. Penelitian ini berfokus untuk melihat bagaimana penerimaan diri mahasiswa yang mengalami anhedonia serta mengeksplorasi apa saja faktor pendukung penerimaan diri mahasiswa yang mengalami anhedonia.

Pembahasan

Penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia

Groth (dalam Pase & Wati, 2022) mengemukakan bahwa ada tingkatan dalam penerimaan diri individu. Pertama yaitu dikenal sebagai penerimaan diri yang tinggi didefinisikan tingkat dimana individu yang merasa nyaman terhadap diri sendiri, memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, mandiri, kadang-kadang puas, menghibur diri, dan menilai diri sendiri dengan baik dalam hubungan sosial. Kedua, dikenal sebagai penerimaan diri individu yang sedang diartikan sebagai tingkat penerimaan individu yang biasanya memiliki keseimbangan perasaan yang baik dalam hal kepercayaan diri (dalam batas rata-rata atau di atas rata-rata). Ketiga, dikenal sebagai penerimaan diri

individu sedikit rendah dimana ditunjukkan dengan keraguan besar terhadap diri sendiri dan kecenderungan untuk merasa tidak aman. Keempat, dikenal sebagai tingkat penerimaan diri rendah dimana Individu yang penerimaan diri yang rendah kurang percaya diri, tidak percaya diri, menyendiri, dan tidak memiliki banyak minat

Pada tahap *aversion* ini, orang yang terkena dampak sering kali merasa tidak nyaman dan tidak memiliki tujuan. Subjek EG dan AG mengalami perasaan tidak nyaman ini tetapi menemukan cara untuk meringankan ketidaknyamanan mereka. Subjek EG melakukan aktivitas favoritnya seperti mendengarkan musik dan menggambar, sedangkan AG mengambil jeda untuk menulis dan mengurangi interaksi sosial. Selanjutnya pada *questioning* ditandai dengan introspeksi dan pertanyaan tentang keadaan diri sendiri. Subjek EG merasa lelah dengan hidupnya dan mulai memikirkan tentang anhedonia, yang ia atasi melalui aktivitas menggambar atau mendengarkan music. Sebaliknya AG menganggap perubahan kepentingannya aneh, cenderung menyalahkan diri sendiri, dan sering terlalu memikirkan kondisinya. Kemudian pada tahap *patience*, individu mulai menerima kondisinya dengan lebih tenang. Subjek EG dengan sabar menerima anhedonia dan menggunakan musik dan lukisan sebagai pelampiasan emosi. Sementara AG mencari pilihan alternatif, seperti kepemilikan dan permainan kucing, untuk mengatasi anhedonia yang dideritanya. Lalu pada tahap *allowing*, tahap ini melibatkan upaya aktif untuk mengatasi dan menerima emosi yang ada. Subjek EG menerima kondisinya dan mulai berjuang untuk pertumbuhan dan kesuksesan. Sedangkan AG menyadari emosinya dan menggunakan buku harian pribadi untuk mengendalikannya melalui media sosial. Pada tahap terakhir yaitu tahap *friendship* hal ini ditandai dengan penerimaan diri yang lebih besar dan kemampuan untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan. Subjek EG mengambil sikap tegas terhadap anhedonia dan berfokus pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan orang tua. Sementara AG menerima dukungan dari hewan peliharaannya dan belajar bertanggung jawab atas kesejahteraannya sendiri.

Kedua subjek melewati proses penerimaan diri dengan beragam pengalaman yang berbeda. Subjek pada akhirnya dapat berlapang dada menerima kondisi dirinya, dan memahami keterbatasan serta hal apa saja yang memang harus diterima dan tak dapat diubah. Proses penerimaan diri sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan dan kesehatan mental. Setelah melewati tahap-tahap ini, subjek dapat membangun kehidupan yang lebih memenuhi harapan dan memiliki tujuan yang lebih besar. Pengakuan diri membantu subjek untuk mengatasi tantangan hidup, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Satyaningtyas & Abdullah (2012) menekankan bahwa penerimaan diri adalah kunci kesuksesan dan kebahagiaan dalam jangka panjang. Penerimaan diri juga menentukan seberapa sukses seseorang dalam menerapkan nilai-nilai dalam kehidupannya.

Faktor pendukung penerimaan diri mahasiswa dengan anhedonia.

Bagi mereka yang mengalami anhedonia, kondisi di mana seseorang kehilangan kemampuan untuk menikmati aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Penerimaan diri adalah proses penting yang melibatkan perjalanan emosional yang sulit, dan

berbagai faktor dapat membantu seseorang mencapainya. Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa kedua subjek memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri mereka sendiri, tetapi dengan cara yang berbeda. Subjek EG lebih suka melakukan introspeksi mendalam, sementara AG menunjukkan bahwa penerimaan diri dimulai dengan pemahaman yang dalam tentang diri sendiri. Selain itu, terlihat bahwa EG kurang memiliki tujuan yang jelas dan logis, sementara AG memiliki tujuan yang jelas dan spesifik. Hasil ini menunjukkan perbedaan antara cara keduanya berpikir dan menetapkan tujuan.

Dalam dukungan sosial, subjek EG mendapat dukungan yang signifikan dari teman-temannya sementara AG lebih mengandalkan dukungan dari lingkungannya. Dukungan sosial ini dikenal sebagai komponen penting dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis. Meskipun tumbuh dalam lingkungan yang berbeda, kedua subjek melakukan proses penerimaan diri yang positif dalam lingkungan mereka yang berbeda. Namun, cara mereka mengatasi emosi berbeda, yang mungkin menjadi tantangan bagi subjek EG karena sulit untuk membedakan emosi yang dirasakan dengan anhedonia, sementara AG lebih mampu menangani perubahan mood dan stres. Dalam proses penerimaan diri, pencapaian personal juga penting. Subjek EG merasa bahwa suasana hatinya dipengaruhi oleh prestasi akademiknya, sementara keterlibatan dalam aktivitas sosial membantu AG menemukan nilai-nilai dirinya dan menghargai dirinya.

Peran role model juga memengaruhi proses penerimaan diri, meskipun subjek EG dan AG memiliki sumber inspirasi yang berbeda. Sikap adaptif terhadap umpan balik dan lingkungan sekitar juga merupakan keterampilan penting dalam proses penerimaan diri, seperti yang ditunjukkan dalam sikap EG yang menerima komentar positif dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan AG yang menyaring komentar sesuai kebutuhan dan mengubah keyakinan dirinya. Pola asuh masa kecil juga memengaruhi cara EG dan AG menangani masalah dan mencari dukungan emosional. Selanjutnya, keduanya memiliki gambaran diri yang mapan, yang menunjukkan betapa pentingnya memiliki keyakinan dan persepsi diri yang positif untuk menciptakan lingkungan yang baik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang penting tentang bagaimana penerimaan diri berkembang dalam konteks individu yang berbeda.

Faktor-faktor di atas seperti introspeksi, dukungan sosial, penanganan emosi, pencapaian pribadi, peran model peran, sikap terhadap umpan balik, dan pola asuh masa kecil memengaruhi penerimaan diri, yang merupakan proses yang kompleks. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang faktor ini, mahasiswa yang mengalami anhedonia dapat membuat strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan meningkatkan penerimaan diri mereka. Selain itu juga, Alfatimah (2019) menambahkan faktor yang mendukung penerimaan diri individu mempunyai manfaat yaitu memahami diri sendiri dan menyadari kemampuan serta keterbatasannya. Semakin baik seseorang mengenal dirinya, maka semakin mudah pula ia menerima dirinya sendiri. Harapan yang realistis memungkinkan individu untuk menyesuaikan keinginannya sesuai dengan pemahaman dan kemampuannya. Jika

lingkungan tidak mendukung maka individu akan sulit mencapai hal tersebut. Faktor-faktor tersebut dapat terpenuhi karena kedua narasumber menyadari bahwa kondisi yang dialami harus segera dicari penyelesaiannya. Hal ini membuat mereka mulai mencari cara untuk memecahkan permasalahan yang ada.

Kesimpulan

Individu mempunyai penerimaan diri yang berbeda, khususnya dalam pengalaman proses penerimaan diri dan faktor pendukung penerimaan diri. Namun tahap akhir penerimaan diri adalah tahap friendship dimana individu mampu merangkul kondisinya, memahami kebutuhan dan keinginan diri, serta bertekad meraih kesuksesan untuk membahagiakan orang tuanya. Selain itu, individu dapat memilih untuk menikmati hal-hal kecil yang memberikan kebahagiaan dan kesenangan, daripada menyalahkan diri sendiri. Faktor pendukung penerimaan diri terdiri dari dukungan lingkungan, tidak ada emosi yang menjadi beban, hasil pencapaian, role model, tidak ada kendala dalam lingkungan, sudut pandang luas. Kesehatan mental yang baik adalah kunci dalam mencapai keberhasilan untuk hidup yang penuh kebahagiaan. Meskipun kesulitan untuk merasakan kesenangan atau merasakan kehilangan minat pada aktivitas atau kegiatan, upayakan untuk tetap aktif dalam menemukan aktivitas atau kegiatan lain yang mampu membantu meningkatkan dan memperbaiki kondisi mood diri sendiri. Meningkatkan aksesibilitas terhadap layanan konseling dan layanan dukungan psikologis juga dapat membantu bagi mahasiswa yang mengalami anhedonia. Beberapa indakan preventif yang dapat dilakukan oleh kampus seperti mengadakan seminar untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang anhedonia, menyediakan website mengenai kesehatan mental, membentuk tim kesehatan mental untuk membantu mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental termasuk anhedonia.

Referensi

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Alfatihah, I. A., & Psikologi, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri anak berkebutuhan khusus tuna netra di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan.
- Athiyyah, & Santoso, H. (2021). Permasalahan kesehatan mental di masa COVID-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 170-185. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i2.634>
- Birnie, M. T., Levis, S. C., Mahler, S. V., & Baram, T. Z. (2022). Developmental trajectories of anhedonia in preclinical models. In *Anhedonia: Preclinical, Translational, and Clinical Integration* (pp. 23-41).
- Dian, R. (2023). Self acceptance: Menerima diri bukan berarti pasrah. Narasi. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/self-acceptance-menerima-diri-bukan-berarti-pasrah>
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>

-
- Hendra. (2022). Kenali sejak dini anhedonia. Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. <https://rsj.babelprov.go.id/content/kenali-sejak-dini-anhedonia>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80.
- Hurlock, E. B. (1978). *Personality development*. Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company, Ltd.
- Islami, A. C., & Fitriyani, H. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 135-148. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.112.02>
- Laras, A. (2022). Apa itu anhedonia: Penyebab, gejala, cara mengatasinya. *Bisnis Style*. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20221226/106/1612167/apa-itu-anhedonia-penyebab-gejala-dan-cara-mengatasinya>
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Pambudi, H., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran penerimaan diri pada remaja yatim/piatu. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 23-33. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i8.48767>
- Pase, A. E. P., & Wati, C. L. S. (2022). Adakah keterkaitan antara persepsi terhadap dukungan sosial pendamping panti dan penerimaan diri pada remaja Panti Asuhan Abigail Tangerang Selatan?. *Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi dan Konseling*, 20(1), 83-106. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i1.3428>
- Rahmaningsih, N. D., & Martani, W. (2014). Dinamika konsep diri pada remaja perempuan pembaca teenlit. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 179-189.
- Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. M. (2005). Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup penyandang cacat fisik. *Jurnal Psiko-Buana*, 3(2), 1-13.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- Watson, R., Harvey, K., McCabe, C., & Reynolds, S. (2020). Understanding anhedonia: A qualitative study exploring loss of interest and pleasure in adolescent depression. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(4), 489-499.