

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perubahan dalam waktu kehidupan seseorang, yang menghubungkan antara kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja dimulai sekiranya usia 10 sampai dengan 12 tahun dan berakhir antara usia 18 sampai dengan umur 22 (Santrock, 2016). Pada masa peralihan ini merupakan tahapan perkembangan kritis dalam kehidupan pada individu, dimana individu mulai merasakan perubahan diri dari anak-anak menuju dewasa. Peralihan tersebut terjadi pada aspek fisik, biologis, psikologis, maupun sosial. (Irawan dan Safitri, 2014).

Menurut Hurlock (2006) masa remaja memiliki karakteristik khusus yang menjadi ciri khas remaja dalam fase perkembangan meliputi remaja menjadi masa yang penting, merupakan fase peralihan dan perubahan, merupakan fase dengan konflik yang rumit, pencarian identitas, timbulnya rasa khawatir dan ketakutan, masa dimana memiliki pandangan yang tidak realistis, serta masa sebelum mencapai kematangan sebagai orang dewasa. Menurut Santrock kondisi remaja memiliki karakteristik dimana remaja mulai berpikir secara abstrak, logis dan idealistis, dan mau memilih milih pemikiran individu lain dan persepsi seseorang terhadap diri mereka. Serta cenderung menginterpretasikan dan memantau dunia sosial (dalam Yuneta, 2020). Masa remaja adalah periode individu mencari mengenai perasaan diri dan identitas pribadi, dengan melakukan eksplorasi yang intens terhadap nilai-nilai pribadi, keyakinan dan tujuan. Pada masa ini, remaja akan mengulik identitasnya kembali dan mencari tahu mengenai dirinya yang sebenarnya. (McLeod, 2018).

Pada masa ini, remaja akan mengalami krisis identitas. Dimana remaja akan bertanya-tanya mengenai siapa dirinya, apa yang dia inginkan dan bagaimana dirinya di masa depan. Menurut Erikson Identitas sendiri merupakan kesadaran mengenai kesatuan dan kesinambungan pribadi, pada kepercayaan dasarnya akan tetap tinggal selama perkembangan meskipun terjadi segala bentuk perubahan. Dan krisis identitas sendiri. Sedangkan krisis identitas adalah fase di mana seseorang harus menghadapi dan membuat keputusan terkait berbagai masalah penting yang terkait dengan identitas diri. Ketika masa remaja, mereka dihadapkan pada krisis

pencarian identitas diri. Pada tahap ini, remaja harus mengembangkan dan menemukan identitas diri yang meliputi penerimaan terhadap keadaan fisik dan lingkungan sosialnya, kematangan emosi, pengembangan keterampilan intelektual, dan pemilihan nilai-nilai sosial yang sesuai untuk membentuk perilaku sosial mereka sendiri. Apabila pencarian identitas diri ini dapat berhasil remaja akan berhasil menemukan identitasnya, namun apabila remaja gagal dalam menemukan identitasnya maka akan berpotensi menyebabkan perilaku sosial yang menyimpang serta mengalami *diffusion status* pada remaja tersebut. (Jannah & Satwika, 2021)

Penerimaan diri merupakan salah satu unsur yang harus dikembangkan selama pencarian identitas pada remaja. Penerimaan diri berperan penting pada diri individu, dengan penerimaan diri dapat membantu individu interaksi dengan lingkungan, meningkatkan rasa percaya diri, mengetahui dan menerima kelemahan serta kelebihan individu dan mencoba menilai apa yang seharusnya dilakukan individu (Mendrofa, Rasalwati & Nurushobah, 2021). Penerimaan diri adalah ciri utama kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik pokok dalam aktualisasi diri (Sitorus, Badrujaman, & Fitri, 2019). Penerimaan diri juga menjadi aset pribadi yang sangat penting, karena penerimaan diri dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri sehingga seimbang dan terintegrasi (Carson, 2006).

Remaja dengan yang baik dalam penerimaan diri akan bersifat positif mengenai hal yang berkaitan dengan kehidupannya, baik kelemahan maupun kelebihan. Apabila individu menerima dirinya dan diterima secara utuh, diberikan kasih sayang dan simpati maka individu tersebut akan mampu memahami dirinya dan dapat mengembangkan keberaniannya dan menghadapi dirinya secara sebenarnya. (Rogers, 2012) Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Ryff (Wangge & Hartini, 2013) yang menyatakan bahwa individu yang menerima dirinya tentu mempunyai sikap positif mengenai dirinya, individu tersebut dapat mengakui dan menerima segala hal yang baik maupun buruk pada dirinya. Individu dengan penerimaan diri yang baik akan dapat mengenali dan bagaimana diri individu dan memiliki motivasi dalam mengembangkan diri untuk menjadi lebih baik (Ridha, 2012).

Kesulitan remaja dalam menerima diri akan menghambat dalam perkembangan diri individu sehingga remaja. Pada tahap tersebut merupakan hal yang sulit terlebih lagi untuk remaja dengan yang kerap memiliki permasalahan penerimaan diri. Penerimaan diri adalah dasar remaja untuk remaja untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada. (Cahyaningrum, 2010)

Individu yang penerimaan dirinya rendah sangat mudah untuk tertekan, mengalami kesulitan dalam pemusatan konsentrasi, memiliki motivasi rendah dan tidak bersemangat. Individu dengan penerimaan diri rendah akan tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya dalam pengembangan diri (Sekali, 2022). Individu dengan penerimaan diri yang kurang baik akan menimbulkan perasaan tidak puas pada diri sendiri, merasa kecewa dengan masa lalu, dan harapan untuk tidak menjadi diri sendiri (Sitorus, Badrujaman, dan Fitri, 2019). Penerimaan diri yang rendah ditandai dengan rasa malu, kurang percaya diri, mengurangi peralihan dan menutup diri (Maryam & Ifdil, 2019).

Adapun dampak lain yang ditimbulkan akibat penerimaan diri yang rendah pada individu dimana individu merasa cemas, depresi dan merasa tidak bahagia karena tidak dapat menikmati hidup individu tersebut (Dalimunte & Sihombing, 2020). Menurut Husniyati (2016) menyatakan bahwa seseorang dengan penerimaan diri rendah mudah untuk menyerah, sering menghakimi diri sendiri, malu, rendah diri, merasa tidak berharga, mudah iri pada individu lain, dan kesulitan dalam membentuk hubungan positif dengan individu lain.

Berdasarkan sumber data yang didapatkan hasil pada 251 siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP didapatkan 18.3% penerimaan diri tinggi, 36.6% penerimaan diri sedang, dan 45.4% penerimaan diri rendah. (Refnadi, Marjohan & Yarmis, 2021). Adapun Hasil penelitian Akrom dan Rosdiana (2022) pada Madrasah Aliyah Raudlatu Ulum Putri dengan kriteria sampel santri putri kelas XII 24 subjek (42,1%%) yang memiliki penerimaan diri rendah, 25 subjek (43,9%) penerimaan diri sedang dan 8 orang (14%) penerimaan diri tinggi. Dan hasil penelitian diatas selaras dengan hasil penelitian Dwiyono, dkk (2022) pada siswa SMA Samarinda dengan hasil 42% siswa dengan penerimaan diri yang tergolong rendah, 35% siswa dengan penerimaan diri tergolong sedang, 13%

penerimaan diri siswa yang tergolong tinggi dan 10% penerimaan diri yang tergolong sangat tinggi.

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang dalam menerima semua hal pada dirinya baik kelemahan ataupun keunggulan individu, sehingga apabila kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki (Hurlock, 2006). Penerimaan diri merupakan suatu hal yang penting dan serius dalam kehidupan seseorang (Powell dalam Andini, 2022). Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri merupakan sikap dalam memberikan penghargaan yang tinggi kepada individu itu sendiri, maupun individu lain tanpa ada rasa iri. Berdasarkan paparan diatas dapat ditarik kesimpulan penerimaan diri adalah kemampuan seseorang dalam menerima semua hal pada dirinya baik kelemahan ataupun keunggulan individu.

Aspek-aspek pada penerimaan diri Menurut Powell (1992) menyatakan ada empat aspek penerimaan diri, yaitu 1.) Penerimaan fisik, penerimaan fisik dapat dilihat melalui dua hal, yaitu penerimaan keadaan tubuh dan kesehatan. Individu yang menerima keadaan dari segi wajah, tubuh, ataupun kondisi kesehatan individu dapat dikatakan dapat menerima secara fisik dengan baik. 2.) Penerimaan intelektual, penerima intelektual dapat ditinjau dalam bentuk perwujudan dalam penerimaan kuantitas dan kualitas kecerdasan seseorang dan mampu mengontrol pola pikir serta menerima pola pikir orang lain. 3.) Penerimaan keterbatasan diri, seseorang yang menerima diri menyadari bahwa manusia jauh dari kesempurnaan, sehingga seseorang mampu menanggapi secara realistis dan proporsional mengenai keterbatasan dan kelemahan dirinya serta dapat mengalahkan keterbatasan dan kelemahannya kearah yang positif. 4.) Penerimaan perasaan atau emosi, seseorang yang dapat menerima perasaan atau emosi mampu menyadari pergantian situasi emosi dan sanggup mengangsur atau mengungkapkan dengan tidak berlebihan. Seseorang yang menerima perasaan atau emosi dengan baik, bila dapat mengontrol pergantian emosi yang terjadi pada diri seseorang tanpa melebih-lebihkan. 5.) Penerimaan kepribadian, mengenai hal ini seseorang perlu pengetahuan yang cukup terkait kepribadiannya baik baik dari orang lain ataupun kesadaran diri sehingga seseorang dapat menikmati hidup dengan bersikap apa adanya tanpa disertai rasa egois. Seseorang dapat dinyatakan memeriama kepribadian apabila seseorang

tersebut sadar akan keadaan dirinya dan bagaimana kepribagiannya sehingga dapat mengembakan kepada hal yang positif. Menurut Supratiknya (1995) menyatakan beberapa macam aspek penerimaan diri yaitu 1.) Pembukaan diri, membuka maupun mengutarakan pemikiran, emosi, dan respon seseorang terhadap individu yang lain, pada awalnya perlu memandang dirinya bukan layaknya yang terbayang individu tersebut, dan keterbukaan yang dilakukan akan diperoleh atau tidak dari individu lain 2.) Kesehatan psikologis, kesehatan psikologis berkaitan dengan keunggulan emosi dirinya. Seseorang dengan sehat psikis akan memandang diri disukai, sanggup, berarti serta disambut oleh individu lain. Individu yang menolak akan dirinya akan sering tidak bahagia dan sulit memvangun dan mengengembangkan hubungan dengan individu lain secara baik. Maka dari itu, untuk individu secara psikis tumbuh dan berembang, memiliki penerimaan baik harus dimilikinya individu 3.) Penerimaan terhadap orang lain, seseorang yang menerima akan lebih mudah menerima individu lain. Apabila dirinya memiliki pemikiran positif terhadap dirinya, maka individu tersebut akan berpikir positif terhadap individu lain. Sebaliknya, apabila individu menolak dirinya maka individu tersebut juga akan menolak individu lain. Berdasarkan aspek diatas ditarik kesimpulan bahwa aspek penerimaan diri yaitu penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan keterbatasan diri, penerimaan emosi atau perasaan, penerimaan kepribadian.

Penerimaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, Menurut Hurlock (2006) terdapat 1.) Harapan yang realistis adalah keinginan yang nyata dapat membawa kepuasan individu dan berlanjut dalam penerimaan diri. 2.) Pemahaman tentang diri sendiri persepsi murni mengenai diri, tanpa melebihkan dan bukan imajinasi namun merupakan persepsi mengenai diri secara nyata. 3.) Pengaruh kesuksesan yang dialami, kesuksesan yang dialami seseorang akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya apabila mengalami kegagalan maka mengakibatkan penolakan diri. 4.) Sikap masyarakat yang menyenangkan, terdapat kondisi primer untuk mewujudkan penilaian positif individu, tiada ada praduga mengenai individu lain, terdapat penghargaan mengenai kemampuan bersosial, dan seseorang bersedia melakukan kegiatan kelompok sosial. Seseorang dengan hal

tersebut diinginkan dapat menerima. 5.) Tidak ada gangguan emosi yang berat, tekanan perasaan berlebihan dan konstan Akan mengganggu keseimbangan individu dan membuat individu menjadi tidak bahagia 6.) Konsep diri yang stabil, seseorang yang tidak memiliki konsep diri yang stabil akan sulit menunjukkan pada orang lain siapa dirinya yang sebenarnya. 7.) Identifikasi terhadap orang yang mampu menyesuaikan diri, seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap positif terhadap diri sendiri, dan tingkah laku dengan baik yang akan membentuk penilaian diri dan penerimaan diri yang baik. Menurut Jersild (1965) menyatakan faktor yang berpengaruh pada penerimaan diri antara lain yaitu 1. Usia, seseorang dengan usia yang lebih matang tentu akan lebih mampu menerima diri dengan lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang usianya jauh lebih muda. 2.) Pendidikan, pendidikan mampu membantu seseorang dalam menggali potensi yang ada dan menghasilkan rasa puas. Seseorang akan dapat menerima diri ketika tingkatan pendidikan yang semakin tinggi. 3.) Intelegensi, seseorang yang memiliki kecerdasan yang lebih tinggi akan cenderung memiliki keterampilan dalam menyelesaikan tugasnya dan mendapatkan kepuasan pribadi, sehingga dapat menumbuhkan penerimaan diri. 4.) Dukungan sosial, lingkungan sosial yang baik akan membantu seseorang dalam mengembangkan penerimaan diri. 5.) Kondisi fisik, sikap penerimaan diri berbeda antara remaja, orang dewasa hal ini disebabkan oleh kondisi fisik seseorang. Orang dewasa tidak memberikan kondisi fisik mereka menjadi faktor yang terlalu mempengaruhi penerimaan dirinya. 6.) Pola asuh, pola asuh orang tua dapat mempengaruhi purpose penerimaan diri. Pola asuh demokratis akan cenderung berpengaruh lebih positif dalam membentuk penerimaan diri seseorang. Berdasarkan faktor diatas disimpulkan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri terdapat antara lain harapan yang realistis, pemahaman tentang diri sendiri, usia, pendidikan, dukungan sosial, tidak ada gangguan emosi, keberhasilan yang dialami, konsep diri yang stabil dan keadaan fisik.

Kebersyukuran adalah elema yang mempengaruhi penerimaan diri individu. Secara khusus, menerima karunia Allah melibatkan menerima apa yang ada didalam kita (Nihaya, Winata & Yuliant, 2021). Rasa syukur akan memunculkan

emosi positif, kongnisis posited, setra memori yang positif pada individu, sehingga dapat memunculkan evaluasi yang positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya (Lubis, 2019) Penelitian yang dilakukan Partini, dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat sumbanagan efektif pada variable kebersyukuran sebesar 76,03% pada penerimaan diri. Sedangkan pada penelitian Chintya (2016) menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan penerimaan diri.

Kebersyukuran merupakan rasa berterima kasih dan senang merupakan reaksi menerima anugrah, dalam kelebihan yang terlihat dari individu lain ataupun rasa damai yang timbul (Peterson dan Seligman, 2004). Menurut McCullough, Emmons & Tsang (2002) kebersyukuran atau rasa syukur merupakan ungkapan rasa terima kasih dari individu untuk semua hal yang terjadi dalam hidupnya, baik berupa peristiwa, beserta rasa senang dan kecenderungan untuk menganggap hidupnya sebagai anugrah. kebersyukuran syukur merupakan ungkapan rasa terima kasih dan kebahagiaan sebagai respon penerimaa karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh seseorang secara nyata maupun dalam bentuk kenyamanan, rasa aman dan terjadi secara alamiah maupun ketika mendapatkan sebuah tekanan atau situasi yang kurang menyenangkan dari orang lain atau lingkungan. (Fitzgerald, 1998). Kebersyukuran juga merupakan ungkapan yang sering diucapkan dengan tulus dalam kehidupan, baik itu terhindar dari bencana, bersyukur karena menerima kebutuhan yang penting, menghargai perhatian dan penghargaan dari orang lain meskipun dalam keterbatasan atau untuk merayakan keberhasilan keluarga yang telah member makna hidup (Ardani, 2020). Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan kebersyukuran adalah ungkapan rasa terimakasih atas semua peristiwa dan segala anugrah yang dialami individu.

Aspek-aspek pada kebersyukuran Menurut Fitzgerald (1998) terdapat 3 komponen yaitu 1.) Rasa apresiasi, mengungkapkan apresiasi terhadap suatu peristiwa dengan memberikan rasa terimakasih kepada individu atau suatu kejadian. 2.) Cenderung berperilaku positif, melakukan tindakan positif berdasarkan manfaat baik yang telah diterima. 3.) Perasaan positif terhadap kehidupan, membangkitakan emosi untuk mengembangkan hasrat baik terhadap

individu atau hal tertentu. Adapun faktor yang mempengaruhi kebersyukuran menurut Peterson dan Seligman (2004), yaitu 1.) Kebersyukuran transpersonal, yaitu rasa syukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar atau alam semesta. 2). Kebersyukuran personal, ditujukan kepada individu yang telah memberikan manfaat kepada penerima ataupun diri sendiri.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penerimaan diri seseorang, karena saat individu menerima bantuan atau dukungan, maka seseorang tersebut akan merasakan kasih sayang dan berharga sehingga hal ini akan meningkatkan penerimaan diri seseorang (Khairani, Selvi As & Sari, 2021). Dukungan sosial dalam bentuk nasihat, perhatian, serta kasih sayang dapat membantu seseorang lebih mudah dalam menerima dirinya. (Febriana & Rahmasari, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Karin, Noviekayati, & PascaRina (2023) menghasilkan bahwa sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0,335 yang artinya dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 33,5% terhadap penerimaan diri. Dalam penelitian Permatasari (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif baik antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu remaja putri dalam menghadapi masa menarche. Dan hal ini juga didukung dengan penelitian Rio, Hunaifi & Pujiarohman (2019) dengan hasil yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri, apabila semakin tinggi dukungan sosial maka anak semakin tinggi pula penerimaan diri.

Dukungan sosial merupakan rasa nyaman, rasa perhatian yang timbul akibat pertolongan yang diberikan oleh orang disekitarnya. (Sarafino, 2011). Menurut Byrne dukungan sosial merujuk pada kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh teman serta anggota keluarga (dalam Sennang, 2017). Menurut House (dalam Hapsari, 2008) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk seseorang mempedulikan individu lain dengan memberikan kepedulian emosional, pertolongan instrumental, bantuan informasi, dan mengenai nilai. Maka dari itu, yang diberikan dukungan sosial merasa bahagia, yakin, dan rasa dihormati yang berarti.



Aspek-aspek menurut Sarafino (2011), yaitu 1.) Dukungan informasi yaitu mencakup informasi, nasehat ataupun usulan. Dukungan informasi dapat menolong seseorang untuk lebih paham dan menggali alternatif dalam penyelesaian masalah. 2.) Dukungan penghargaan yaitu mencakup apresiasi positif terhadap individu seperti hiburan, setuju akan ide ataupun emosi, serta perbandingan positif individu lain. 3.) Dukungan emosional yaitu mencakup memberikan kepedulian, empati dan perhatian pada individu. Bentuk dukungan ini berupa mendengarkan keluh kesah dan memberikan pengertian. 4.) Dukungan instrumental adalah dukungan yang berupa materi seperti mendapatkan fasilitas atau uang. Faktor yang berpengaruh pada dukungan sosial antara lain 1.) Penerimaan dukungan, sikap seseorang juga berpengaruh dalam terpenuhinya dukungan sosial. Seseorang tidak akan mampu menerima dukungan sosial jika mereka tidak memiliki sikap yang ramah, jarang membantu orang lain, dan tidak memperlakukan bahwa mereka memerlukan bantuan. 2.) Penyediaan dukungan, penyedia dukungan jika tidak memiliki apa yang dibutuhkan orang lain atau tengah mengalami stress sehingga tidak memikirkan kebutuhan orang lain atau ataupun tidak menyadari jika orang lain membutuhkan dukungan. 3.) Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial, bentuk hal ini bervariasi dalam jumlah individu, frekuensi hubungan dan adanya potensi konflik atau ketidak harmonisan dalam berinteraksi. (Sarafino dalam Sennang, 2017).

Dari fenomena yang dipaparkan, dibuatlah rumusan masalah yakni “ Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan dukungan sosial dengan penerimaan diri siswa SMA” dan untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti ingin untuk mempelajari lebih dalam dan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara kebersyukuran dan dukungan sosial dengan penerimaan diri”.

Penelitian ini bertujuan yaitu mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada siswa SMA. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini terbagi menjadi dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu berkontribusi dalam memberikan referensi ilmu pengetahuan pada bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan. Selanjutnya memberikan informasi mengenai hubungan

kebersyukuran dan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada siswa SMA. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat berkontribusi dalam literatur keilmuan pada bidang psikologi perkembangan serta dapat digunakan sebagai pedoman bagi peneliti selanjutnya dengan terkait tema yang terkait.

Penelitian ini terdapat dua hipotesis, hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kebersyukuran dan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada siswa SMA, sedangkan hipotesis minor penelitian terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri dan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada siswa SMA.