

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah periode perubahan dalam waktu kehidupan seseorang yang menghubungkan antara kanak-kanak dan dewasa. Remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan awal dewasa, masa remaja dimulai sekitar usia 10 tahun hingga 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun (Santrock, 2016) Menurut Santrock (dalam Yuneta, 2020) remaja di tandai dengan sifat-sifat seperti kemampuan berfikir abstrak, logis, serta idealis. Remaja cenderung untuk menyimpulkan dan mengawasi media sosial disekitar mereka. Pada fase remaja permasalahan yang sering muncul adalah penerimaan diri dikarenakan anak belum dapat menerima dirinya dengan baik, dengan demikian remaja sering memandang dirinya kurang beruntung, dan memandingkan orang lain lebih beruntung dan sukses. Cara pandang dengan membandingkan dengan orang ini akan mengakibatkan lupa dan takut memandang diri kita sendiri (Putri,2020). Akibat dari perilaku tersebut akan membuat seseorang tidak dapat memandang diri nya sendiri secara realistis, yang mengakibatkan seseorang tidak dapat menerima dirinya.

Masa remaja merupakan masa individu mencari tentang perasaan diri serta identitas pribadi, dengan menjelajah terhadap nilai-nilai pribadi, keyakinan, dan tujuan. Pada masa ini remaja akan mencari identitas kemali dan mengeksplere dirinya (McLeod, 2018) . Remaja memiliki karakteristik khusus yang menjadikan ciri khas remaja dalam fase perkembangan, meliputi masa remaja menjadi masa yang penting, remaja merupakan fase peralihan dan perubahan, masa reamja memiliki fase dengan konflik yang rumit, pencarian identitas, timbulnya rasa khawatir serta takut, masa remaja memiki pandangan yang tidak realistis, serta masa sebelum mencapai kematangan sebagai orang dewasa (Hurlock, 2016).

Krisis identitas merupakan permasalahan yang dapat terjadi pada usia remaja namun bisa juga dapat terjadi pada usia dewasa. Sama hal nya dengan teori Erikson (1968) yang mengemukakan bahwa pada masa remaja dimana remaja akan mengalami krisis penacraian identitas dirinya dan akan menemukan penjelasannya dari identitasnya sendiri. Menurut Erikson identitas merupakan tahap untuk membuat keputusan terhadap berbagai permasalahan penting yang berkaitan

dengan identitas diri. Erikson juga mengemukakan bahwa permasalahan yang harus diselesaikan pada saat remaja adalah pencarian identitas diri. Identitas yang harus dicari meliputi penerimaan keadaan fisik dan lingkungan sosialnya, kematangan emosi, pengembangan ketrampilan intelektual, dan memilih nilai-nilai sosial yang cocok digunakan dalam mengemabangkan perilaku sosial pada individu. Dalam fase ini remaja ada yang berhasil dalam mencari identitas pada dirinya, namun ada remaja yang gagal dalam menemukan indentitas diri yang dapat menyebabkan penyimpangan sosial pada individu (Jannah, 2020).

Ciri remaja yang mengalami diffusion status, yaitu individu akan menghindar dalam menghadapi masalah, dan memilih untuk melakukan hal pemuas tanpa memikirkan efek kedepannya. Ciri remaja yang mengalami diffusion status adalah kebanyakan akan menghindari permasalahan yang menyangkut dirinya dengan mencari kepuasan tanpa mempertimbangkan efek atau konsekuensi di masa akan datang. Meskipun banyak remaja yang berhasil dalam mencari identitas pada dirinya dan berhasil menjadi orang dewasa yang baik, namun Sebagian dari mereka masih ada yang mengalami krisis identitas, pada krisis identitas ini dapat disimpulkan bahwa krisis identitas merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam memahami peran sosial yang sesuai, atau mengalami kebingung dalam peran yang di jalani (Jannah & Satwika, 2021).

Remaja yang mengalami krisis identitas tak jarang menunjukkan rendahnya tingkat penghargaan diri dan keyakinan pada diri. Dampak dari rendahnya tingkat penghargaan pada diri sendiri akan mengalami kurangnya kemampuan dalam berempati, sikap profesional, dan kemampuan dalam berinteraksi yang dapat menyebabkan hubungan sosial pada individu menjadi buruk. Selain dampak negatif tersebut individu akan mengalami konflik yang akan timbul pada kehidupan mereka (Siregar, 2018) Penerimaan diri merupakan elemen krusial yang diperlukan dalam membentuk mental dan kepribadian yang positif, dan ketidakadaan nya akan berpengaruh pada perkembangan kepribadian yang diinginkan (Ulan, 2021). Penerimaan diri yang rendah ditunjukkan dengan perilaku tidak dapat menerima dirinya. Perilaku ini dapat di tandai dengan sikap cenderung pendiam, sering menyendiri dalam kelas, berfikiran negatif atas dirinya sendiri, menghindari

interaksi dengan orang sekitar, merasa minder, serta merasa kurang percaya diri atas latar belakang yang dimilikinya (Sekali, 2020). Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah cenderung pasrah pada penilaian orang lain pada dirinya, sehingga tidak memiliki motivasi dalam merubah hal-hal yang kurang baik pada dirinya (Qonita & Dahlia, 2019). Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan cenderung merasa tidak puas dengan dirinya, dan merasa kecewa atas pengalaman masa lalu dan memiliki harapan untuk menjadi berbeda dari dirinya (Sitorus, 2019).

Penerimaan diri merupakan salah satu unsur yang harus dikembangkan selama pencarian identitas. Remaja yang memiliki penerimaan diri dapat membantu individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, meningkatkan rasa kepercayaan diri, mengetahui kelebihan serta kelemahan dan mencoba menilai apa yang harus dilakukan individu maka penerimaan diri sangat berperan penting pada diri individu (Mendrofa, Rasalwati & Nurushobah, 2021). Penerimaan diri merupakan ciri khas Kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik pokok dalam aktualisme diri (Sitorus, Badrujaman, & Fitri, 2019).

Penerimaan diri adalah bagian penting dalam kehidupan masa remaja, namun tidak jarang remaja yang belum dapat menerima dan memahami dirinya secara efektif. 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.

Remaja dengan penerimaan diri yang rendah akan mudah mengalami tekanan, kesedihan, serta rasa bersalah, sering menyalahkan diri sendiri, sehingga akan mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi dengan orang lain sehingga tidak dapat mencapai potensi penuh mereka. Penerimaan diri yang baik dapat mengkondisikan sikap positif individu berupa harga diri, serta tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain (Utami & Widiyasavitri, 2013) Penerimaan diri yang rendah dikarenakan faktor kurangnya kepercayaan diri, keterampilan, potensi, atau fisik terutama pada remaja perempuan.

Remaja dengan penerimaan diri yang baik maka akan memiliki pandangan hidup yang positif dalam melihat kekurangan serta kelebihan yang ia miliki. Hal ini sependapat dengan pernyataan Ryff (dalam Wangge & Hartini, 2013) bahwa orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki Tindakan positif pada dirinya, dan dapat memahami dan menerima hal positif maupun negatif yang ada pada dirinya. Sedangkan orang yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan mudah dalam mengalami tekanan, putus asa, malu, sering menyalahkan pada diri sendiri, sehingga akan mengalami kesulitan dalam membangun interaksi pada sosial serta tidak dapat mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal.

Menurut Bernard (2013) penerimaan diri adalah pengakuan atas kemampuan dan kesadaran bahwa tidak ada orang lain yang sempurna, sehingga seseorang memahami bahwa sifatnya sendiri berbeda dengan orang lain (Hurlock, 2006) Penerimaan diri adalah kemampuan untuk mengakui segala sesuatu yang dimiliki oleh dirinya sendiri, baik kekurangan maupun sifat-sifatnya dan menerima diri kita apa adanya disebut sebagai penerimaan diri. Sedangkan menurut (Santrock, 2008) Kemampuan dalam menerima diri diartikan sebagai penerimaan diri. Menurut Supratiknya, (1995) penerimaan diri diartikan sebagai memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau tidak memiliki sifat sinis terhadap diri sendiri. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa penerimaan diri adalah sesuatu kondisi dimana tidak ada manusia yang sempurna, seseorang memiliki kekurangan dan bakat nya sendiri-sendiri.

Bernard, (2013) mengemukakan gagasan bahwa penerimaan diri sebagai berikut : (1) kesadaran diri untuk menerima karakter positif, ditunjukkan dengan

keyakinan diri akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, menerima pujian secara positif, serta menganali dan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki. (2) menanggapi kejadian yang tidak menyenangkan dengan baik, ditunjukkan dengan menerima tanggung jawab atas perilakunya, menerima kritikan dengan objektif, diakui oleh teman sebayanya, tidak minder atau rendah diri. Selain itu Powell, (1992) mengemukakan lima aspek penerimaan diri (1) penerimaan fisik (2) penerimaan intelektual (3) penerimaan keterbatasan diri (4) penerimaan perasaan atau emosi (5) penerimaan kepribadian. Supraktiknya, (1995) mengemukakan ada 3 aspek penerimaan diri (1) pembukaan diri, yaitu memberikan izin pada orang lain untuk mengenali dirinya (2) penerimaan orang, yaitu menerima bantuan yang diberikan orang lain tanpa merasa sungkan (3) kesehatan psikologis, yaitu kualitas perasaan baik sehingga merasa berguna, penting, disukai, dan yakin atas kualitas yang dimiliki sehingga dapat yakin akan diterima oleh orang lain. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek penerimaan diri antara lain kesadaran diri untuk menerima karakter positif, menanggapi kejadian yang tidak menyenangkan dengan baik, penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan keterbatasan diri, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian, pembukaan diri, yaitu memberikan izin pada orang lain untuk mengenali dirinya, penerimaan orang, kesehatan psikologis.

Menurut Bernard (2013), berikut merupakan faktor-faktor yang berkontribusi dalam penerimaan diri (1) diri yang positif mencerminkan kesadaran diri yang positif, terutama jika dibandingkan dengan peristiwa negatif (2) Evaluasi diri negatif, ditunjukkan dengan item yang menonjolkan harga diri secara umum serta pentingnya sebagai orang lain, serta sekolah menjadi tempat untuk membuat penilaian bagi seseorang. Menurut Hurlock (2012) berikut faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penerimaan diri pada individu yaitu, penerimaan diri, harapan yang realistis, sikap sosial yang positif, tidak adanya stress berat, pengaruh kesuksesan, identifikasi oleh seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik, serta konsep diri yang stabil. Sebagaimana yang dikemukakan pada penjelasan di atas, variable yang mempengaruhi penerimaan diri meliputi diri yang

positif, evaluasi diri negatif, pemahaman diri, harapan wajar, sikap sosial positif, tidak adanya stress berat, serta dan pengaruh prestasi.

Masa remaja merupakan masa dimana perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam masa ini terjadi beberapa macam perubahan baik perubahan secara fisik, emosional, psikologi, dan sosial. Dalam masa ini remaja mengalami tantangan dan permasalahan yang beranekaragam. Dengan adanya dukungan sosial maka akan mampu remaja dalam mencapai penerimaan diri dengan baik.

Dukungan sosial merupakan penghargaan, kepedulian, kesenangan yang individu rasakan, membantu individu menerima kenyataan atau hal dari individu maupun kelompok lain (Safarino, 2011). House (dalam Hapsari, 2008) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan cara individu mempedulikan individu lain dengan memberikan perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi, dan terdapat penilaian. Dengan demikian, penerima dukungan sosial akan merasa senang, percaya, dan rasa dihormati yang berarti. Aspek-aspek menurut House (1981), yaitu dukungan informasi yaitu mencakup informasi, nasehat atau saran. Dukungan informasi dapat membantu individu untuk memahami dan mencari alternatif dalam menyelesaikan masalah. Dukungan penghargaan yaitu mencakup penghargaan positif, persetujuan dengan ide atau emosi, serta perbandingan positif individu lain. Dukungan emosional yaitu mencakup memberikan kepedulian, empati dan perhatian pada individu. Bentuk dukungan ini berupa mendengarkan keluh kesah dan memberikan pengertian. Dukungan instrumental adalah dukungan yang berupa materi seperti mendapatkan fasilitas atau uang. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial antara lain penerimaan dukungan, penyediaan dukungan dan faktor hubungan individu dengan masyarakat dan keluarga. (Sarafoni, 2011). 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.

Dukungan sosial dapat dinilai dengan suatu kondisi yang memiliki manfaat untuk seseorang yang didapatkan melalui individu lain yang bisa dipercayai. Hal

ini seseorang akan merasa jika individu lain mencintai, memperhatikan, serta menghargainya (Kusrini & Prihartanti, 2014). Dukungan dapat bersumber melalui banyak sumber, misalnya teman sebaya, organisasi komunitas, orang tua maupun pasangan kekasih yang bisa membantu ketika diperlukan. Maka, dukungan sosial berfokus terhadap tindakan yang sesungguhnya dilaksanakan individu lain ataupun mendapat dukungan. Dukungan yang dirasakan serta diterima bisa mempunyai dampak yang tidak sama tentang Kesehatan.

Masa remaja merupakan masa dimana perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam masa ini terjadi beberapa macam perubahan baik perubahan secara fisik, emosional, psikologi, dan sosial. Dalam masa ini remaja mengalami tantangan dan permasalahan yang beranekaragam. Dengan adanya harga diri maka akan mampu remaja dalam mencapai penerimaan diri dengan baik.

Menurut Coopersmith (1967) harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah “personal judgment” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Harga diri merupakan penilaian terhadap diri yang oleh karakteristik yang dimiliki orang lain dalam menjadi pembanding. Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan oranglain terhadap individu (Burn, 1993).

Harga diri merupakan suatu yang abstrak untuk diukur, oleh karenanya dibutuhkan suatu alat ukur yang dapat mengungkap harga diri individu. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengungkap harga diri adalah skala harga, berdasarkan aspek-aspek menurut teori Coopersmith (dalam Nurasaitma, 2017: 710) bahwa aspek-aspek harga diri terdiri dari harga diri fisik atau fisiologis (penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri), harga diri prestasi kerja (penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja), dan harga diri sosial (penghargaan dari individu lain).

Menurut Wirawan & Widyastuti (Citra Puspita Sari, 2019) faktor yang mempengaruhi harga diri meliputi faktor fisik, merupakan ciri fisik seperti

penampilan dari seseorang, seseorang yang akan memiliki penampilan wajah menarik maka akan memiliki harga diri yang tinggi. Kedua ada faktor psikologis, mencakup hal-hal seperti kepuasan kerja, dan kehidupan yang menyenangkan, perasaan yang puas pada seseorang maka akan meningkatkan harga diri. Faktor harga diri ketiga adalah faktor lingkungan sosial, yaitu faktor yang meliputi faktor keluarga dan teman sebaya, apabila orang tua menerima sebagaimana anaknya maka anak akan dapat menerima dirinya, peran teman sebaya sangat berpengaruh karena semakin dewasa seseorang maka tingkat pergaulan pun akan semakin luas, orang-orang dalam pergaulan ini akan meningkatkan harga diri. Faktor harga diri keempat yaitu faktor tingkat intelegensi, semakin tingkat kecerdasan orang maka akan tinggi pula harga diri karena akan terbiasa berfikir secara realistis. Faktor harga diri kelima adalah faktor ras dan kebangsaan, pada ras yang dianggap rendah maka akan terbentuk harga diri yang rendah pula, apabila seseorang memperoleh penghargaan tinggi maka akan dapat penilaian harga diri yang tinggi. Faktor harga diri keenam yaitu faktor status ekonomi, apabila seseorang memiliki status ekonomi yang rendah, maka akan memiliki harga diri yang rendah pula. Serta faktor harga diri ketujuh adalah faktor urutan keluarga, anak tunggal cenderung memiliki harga diri yang tinggi dari pada anak yang memiliki banyak saudara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan harga diri dengan penerimaan diri pada siswa SMA. Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini ada manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dalam penelitian ini berkontribusi dalam memberikan referensi ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama psikologi perkembangan, sedangkan manfaat praktis nya yaitu dapat diharapkan dalam kontribusi literatur keilmuan pada bidang psikologi perkembangan dan dapat dijadikan sebagai pedoman bagi peneliti dengan terkait tema terkait.

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