

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah fase krusial dalam kehidupan, dimana individu mengalami pertumbuhan transisi emosional menuju dewasa dan rentan karena penyesuaian terhadap perubahan, fase ini penting untuk memastikan perkembangan secara fisik, mental, dan emosional nya (Khadijah, 2020). Pada tahap ini, remaja menunjukkan ciri khas tertentu, yang tercermin dalam konflik-konflik kompleks, seperti pencarian jati diri, timbulnya kecemasan dan ketakutan, pandangan yang seringkali tidak realistis, serta periode transisi sebelum mencapai kedewasaan (Hurlock, 2006). Individu mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan masyarakat dan keluarga sehingga sulit merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan perilaku membanding-bandingkan diri menunjukkan sikap yang tidak realistis dan menunjukkan bahwa remaja tersebut mungkin kurang menerima diri mereka sendiri (Putri, 2020).

Pada tahap ini, remaja menghadapi krisis identitas, yaitu periode perkembangan ketika individu mulai mencari dan memahami jati diri mereka dan proses pembentukan identitas ini melibatkan aspek otonomi, yang mencakup pemahaman dan kepercayaan diri, perhatian terhadap diri sendiri, kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku, serta kapasitas untuk mengelola dan menerima diri sendiri (Hidayah & Huriati, 2016). Krisis Identitas adalah kondisi di mana seseorang meragukan nilai, tujuan, dan keyakinannya dalam hidup dan hal ini sering terjadi pada remaja, karena mereka cenderung kesulitan dalam mengatasi konflik internal yang mereka hadapi (Pratama et al., 2021). Krisis identitas pada remaja muncul sebagai kondisi di mana individu kesulitan untuk mengenali dirinya secara jelas, mengalami kebingungan dalam memahami siapa diri mereka, dan merasa cemas tentang masa depan. Situasi ini membuat mereka ragu terhadap kehidupan remaja mereka dan mempertanyakan nilai-nilai yang mereka pegang (Ardi et al., 2024). Jika remaja berhasil mengatasi krisis identitas yang dihadapinya, diharapkan mereka akan memiliki identitas diri yang lebih stabil termasuk memiliki rasa percaya diri yang baik, emosi yang terkendali, kemampuan untuk membuat keputusan dengan tegas, kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri, kesiapan

untuk menghadapi masa depan, serta pemahaman tentang peran mereka dalam masyarakat (Azhar et al., 2022).

Penerimaan diri sangat penting terutama bagi remaja dalam tahap membentuk identitas yang sebaiknya memiliki pemahaman diri yang positif dan mampu menerima diri mereka sendiri, sehingga dapat memiliki keyakinan dalam mengembangkan potensi yang mereka miliki (Agustina, 2014). Penerimaan diri memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan kondisi sekitar, mengasah keyakinan diri, memahami kekuatan dan kelemahan mereka, sambil menghargai langkah-langkah yang perlu diambil (Mendrofa et al., 2021). Seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang sehat umumnya terampil dalam memahami dan menyerap berbagai pandangan dari diri mereka sendiri, dari segi positif maupun yang negatif, serta melihat masa lalu mereka dengan pandangan yang positif. (Sitorus et al., 2019). Individu yang mampu menerima dirinya ialah seseorang yang tidak terbebani oleh konflik batin atau masalah emosional terkait diri mereka, sehingga memiliki lebih banyak peluang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Oktaviani, 2019).

Rendahnya penerimaan diri pada siswa dapat mengakibatkan siswa mengalami perasaan minder, kurang percaya diri, bermasalah dengan teman, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri saat ini dan apabila tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan kinerja akademik, hubungan sosial yang terganggu, bahkan mempengaruhi perkembangan psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat menghalangi mereka mencapai potensi terbaiknya (Hasanah, 2018). Penerimaan diri merupakan aspek krusial bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan mereka, baik di bidang pendidikan maupun sosial. Siswa dengan penerimaan diri tinggi biasanya cenderung bisa menerima kekurangan dan kelebihan mereka, serta lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan mereka (Legistini et al., 2020). Penerimaan diri adalah sebagian ciri dari individu yang telah mencapai tingkat pemenuhan diri hingga mereka mampu menerima diri mereka dan menghargai individualitas serta keunikan mereka dengan sepenuh hati (Fitri et al., 2017).

Berdasarkan sumber data fenomena umum terkait rendahnya penerimaan diri. Seperti penelitian yang dilakukan pada peserta didik SMK Negeri 1 Makassar, rata-rata tingkat penerimaan diri membuktikan bahwa mayoritas siswa mempunyai tingkat penerimaan diri yang rendah. Dari total 30 peserta didik, 3 siswa (10%) termasuk dalam kategori sangat rendah, sementara 27 siswa (90%) berada dalam kategori rendah (Saifuddin, 2021). Adapun penelitian yang dilakukan pada siswa SMA N 15 Bandar Lampung mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 34 siswa terdapat 48% siswa berada kategori penerimaan diri yang rendah. Fenomena teramati terutama pada kelas XI, yang umumnya berasal dari latar belakang ekonomi yang lemah. Mereka mengalami hambatan dalam interaksi sosial di sekolah, termanifestasi dalam rasa minder, menghindari interaksi dengan teman sekelas, dan ketidakpastian menghadapi masa depan (Ratna & Sekali, 2020). Selanjutnya penelitian yang dilakukan di kelas XI di SMA N 3 Samarinda menunjukkan bahwa dari 31 siswa terdapat 10% menunjukkan penerimaan diri yang sangat tinggi, 13% dengan kategori yang tinggi, 35% tergolong sedang dan 42% dengan berkategori rendah (Dwiyono et al., 2022).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada siswa SMK N 3 Sukoharjo memiliki kategori penerimaan diri yang tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan angket dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana yang dibuat oleh peneliti mengenai permasalahan penerimaan diri yang disebarakan melalui *google form*. Dari angket tersebut diisi oleh 37 siswa dan memperoleh hasil bahwa terdapat 54,1% siswa belum bangga akan pencapaian dan kemampuan yang dimilikinya sekarang, 70,3% siswa masih sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, 56,8% siswa merasa tidak nyaman akan penampilan fisiknya saat ini, 59,5% siswa belum mengakui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, dan 73% siswa sulit untuk mengontrol emosinya apabila keinginannya tidak sesuai dengan kenyataan yang di dapat. Sementara itu siswa laki-laki lebih bisa menerima atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya saat ini dibandingkan dengan siswa perempuan.

Di Indonesia remaja perempuan maupun laki-laki pada umumnya cenderung senang melakukan dan mencoba hal-hal baru dan mungkin tidak

mempertimbangkan dampak dari hal-hal tersebut. Ketika melakukan sesuatu yang dilarang maka akibatnya akan sulit menerima dan cenderung mengungkapkan emosi negatif seperti bersikap kasar atau menunjukkan penolakan yang seharusnya tidak perlu dilakukan (Umar et al., 2023). Seseorang yang emosionalnya matang mampu menganalisis situasi dan kondisi sebelum bertindak dan individu yang bisa menerima dirinya sendiri juga mempunyai kemampuan dalam menerima orang lain dengan cara yang sama, hal ini berkontribusi pada terciptanya interaksi yang positif untuk memungkinkan seseorang untuk lebih mudah memulai dan menjaga interaksi dengan orang lain serta mempertahankan hubungan sosial (Umbara et al., 2012). Pembahasan tentang kematangan emosi berkaitan erat dengan kecerdasan emosional yang dibahas secara luas. Tanpa kecerdasan emosional, seseorang tidak akan dapat mengoptimalkan kemampuan kognitifnya. Jika kemampuan kognitif terhalang, individu tersebut berisiko mengalami kegagalan atau kurang berhasil dalam upaya mereka, meskipun memiliki potensi yang besar (Ayatulloh, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah kepuasan terhadap tubuh, yang dipengaruhi oleh faktor gender. Seiring bertambahnya usia, perempuan cenderung merasa semakin tidak puas dengan penampilan fisiknya, sementara laki-laki juga mengalami ketidakpuasan tubuh, meskipun pada tingkat yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pada tubuh perempuan dan laki-laki seiring bertambahnya usia (Finne et al., 2020). Hal ini juga dapat disebabkan dengan adanya perbedaan jenis kelamin. Penerimaan diri remaja laki-laki cenderung tinggi karena dipengaruhi oleh citra tubuh yang sesuai dengan standar maskulinitas. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih menerima diri mereka sekarang dan melihat pengalaman sebelumnya dengan cara yang positif (Armanda & Fithria, 2018).

Berdasarkan fenomena diatas penelitian ini menjadikan sebuah pembaruan dimana terdapat perbedaan pada lokasi, jumlah subjek penelitian, dan teknik mengambil sampel yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini juga menguji bagaimana keterkaitan kecerdasan emosional dengan penerimaan diri juga akan membandingkan penerimaan diri laki-laki dengan perempuan. Maka dapat dirumuskan masalah yakni “Apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional

dengan penerimaan diri?” kemudian “Apakah terdapat perbedaan penerimaan diri antara laki-laki dengan perempuan?”. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Menguji hubungan kecerdasan emosional dengan penerimaan diri, (2) Menguji perbedaan penerimaan diri antara laki-laki dan perempuan. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagaimana pentingnya kecerdasan emosional yang tinggi untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Dan manfaat teoritis pada penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan terkhusus pada bidang psikologi pendidikan dan perkembangan.

Penerimaan diri berarti menerima diri secara utuh, yang sejalan dengan konsep penerimaan tanpa syarat, termasuk di dalamnya menerima berbagai karakteristik diri yang merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki remaja, karena pada tahap ini remaja mulai membentuk kepribadian mereka dan kesadaran yang realistis dan subjektif mengenai kelebihan dan kelemahan diri sendiri. Ini dapat terwujud dengan cara menghentikan kritik diri serta menerima kekurangan sebagai bagian yang melekat dalam diri yaitu menerima ketidaksempurnaan diri (Bernard, 2013). Penerimaan diri juga dapat dipahami sebagai evaluasi yang objektif terhadap kemampuan individu yang sejalan dengan apresiasi terhadap nilai diri mereka. Ini mencakup keyakinan diri terhadap prinsip-prinsip yang dipegangnya tanpa merasa tertekan oleh pandangan orang lain, serta evaluasi yang logis terhadap keterbatasannya tanpa mengkritik diri dengan cara irasional. Seseorang yang menerima dirinya memahami keterampilan yang dimilikinya, sekaligus menyadari kelemahannya tanpa menyalahkan diri sendiri (Jersild, 1978). Hal ini juga sejalan dengan pandangan dari (Supratiknya, 1999), Penerimaan diri berarti mengakui dan menghargai diri sendiri dengan penuh rasa hormat, serta menghindari sikap sinis terhadap diri sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap untuk menerima dan menghargai diri sendiri apa adanya, termasuk menerima kelemahan dan kekurangannya, serta menghargai kelebihan dan kekuatan yang dimiliki. Hal ini melibatkan kemampuan untuk mengenali dan menerima diri yang realistis.

Penerimaan diri memiliki dua aspek yang telah dikemukakan oleh Bernard, (2013) yang diantaranya: (1) Penghargaan diri yang positif (*positive self-regard*),

diartikan meningkatkan introspeksi seseorang terhadap kualitas positif yang dimilikinya, khususnya ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Dengan demikian, dalam menghadapi tantangan hidup individu yang memiliki penghargaan diri yang positif masih mampu mengakui aspek positif dari dirinya dan mempertahankan pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri. (2) Evaluasi diri yang negatif (*negative self-evaluation*), artinya mengaitkan penilaian pada diri dengan pandangan orang lain dan kemampuan yang dimiliki dalam konteks lingkungan, yang merupakan aspek krusial dalam mengevaluasi individu secara menyeluruh. Kedua aspek tersebut berhubungan dengan kepuasan hidup. Diharapkan bahwa penghargaan diri yang positif akan berhubungan erat dengan pengalaman emosi positif sedangkan evaluasi negatif akan berkorelasi dengan pengalaman negatif. Adapula aspek penerimaan diri yang dikemukakan oleh Supratiknya (1999) antara lain: (1) Pembukaan diri tercermin dalam kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain, serta minat terhadap aktivitas yang memungkinkan ekspresi diri. (2) Kesehatan psikologis mengacu pada kualitas perasaan yang dimiliki seseorang, di mana ia memandang dirinya sebagai individu yang disukai, merasa memiliki kemampuan, merasa berharga atau pantas, serta yakin bahwa dirinya diterima oleh orang lain. (3) Penerimaan terhadap orang lain tercermin dalam kepekaan terhadap kebutuhan mereka serta kesiapan untuk menerima peran yang mereka jalankan.

Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri memiliki lima faktor yang dikemukakan oleh Bernard (dalam Rinaldi & Hersatgusa, 2019) diantaranya adalah (1) Pemahaman pada diri sendiri (2) Harapan yang realistis (3) Tidak ada hambatan dari lingkungan (4) Konsep diri (5) Tidak ada tekanan emosi yang berat. Hal ini melibatkan kemampuan ketika seseorang tidak lagi merasa bersalah atas kesalahan masa lalu, tidak lagi percaya bahwa masa lalu menentukan seluruhnya, berani menunjukkan potensi terbaiknya, menerima kelemahan dan kesalahan tanpa merasa terpuruk dan memiliki harapan atas kemampuan sendiri yang didukung oleh lingkungan yang mendukung untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik untuk dirinya sendiri.

Penerimaan diri dapat dikaitkan erat dengan kondisi emosional seseorang. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara yang sehat dan efektif. Berbagai emosi yang muncul dari diri individu juga dari pengaruh eksternal seperti pendapat orang lain, dapat mempengaruhi cara seseorang menerima atau menolak dirinya sendiri. Orang-orang dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih baik. (Anggraini et al., 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ayatulloh, 2016) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dan penerimaan diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,580. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor kecerdasan emosional maka semakin tinggi juga skor penerimaan diri dengan korelasi sebesar 0,580. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwaningsih, 2014) dengan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dan penerimaan diri siswa. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,731 yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri yang dimiliki. Sedangkan jika semakin rendah kecerdasan emosional maka akan semakin rendah juga penerimaan diri yang dimiliki.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu yang mencakup berbagai keterampilan, seperti: memotivasi diri sendiri, menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak berlebihan dalam merespons kebahagiaan dan kesedihan, mengatur kebutuhan reaktif, serta menjaga pikiran tetap jernih tanpa stress. Kemampuan ini juga melibatkan empati terhadap orang lain dan berpegang pada prinsip berusaha sambil berdoa. Kecerdasan emosional berfokus pada pengenalan, pemahaman, dan pengelolaan emosi secara efisien, sehingga dapat diterapkan untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan, terutama dalam interaksi dengan pihak lain (Goleman, 2009). Kecerdasan emosional juga dapat dianggap sebagai bagian dari keterampilan sosial, dengan menyertakan keterampilan untuk mengamati rasa dan kebahagiaan diri dan pihak lain, juga memanfaatkan keterampilan tersebut untuk memandu proses berpikir dan berperilaku. Selain itu, kecerdasan emosional meliputi kapasitas individu untuk

mengolah informasi psikologis dengan tepat dan efektif, termasuk dalam mengenali, mengembangkan, dan mengelola perasaan pada diri individu maupun pada individu lain (Salovey & Mayer, 1990). Sedangkan kecerdasan emosional menurut (Cooper & Sawaf, 1999) merupakan kemampuan meresapi, mengerti, dan memanfaatkan kekuatan serta kepekaan emosional dengan cara efisien sebagai informasi, sumber energi, penyesuaian, dan pengaruh terhadap orang lain. Maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan secara aktif menggunakan emosi dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain. Hal ini mencakup kemampuan mengendalikan emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan menjalin hubungan yang sehat.

Kecerdasan emosional memiliki lima aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2009) diantaranya adalah: (1) Mengenali emosi adalah keterampilan untuk mengetahui dan mengerti perasaan, emosi, dan dorongan serta pengaruhnya terhadap orang lain untuk mengatasi tekanan emosional. Ini melibatkan pemahaman tentang sensasi yang dirasakan seseorang saat ini dan memanfaatkannya untuk mengarahkan keputusan, memiliki persepsi yang realistis mengenai kapasitas diri, serta kekuatan percaya diri. (2) Mengelola emosi, artinya kemampuan untuk mengendalikan atau mengarahkan dorongan yang dapat memengaruhi suasana hati. Ini juga mencakup kecenderungan untuk menunda penilaian dan mempertimbangkan dengan matang sebelum bertindak. Emosi yang berlebih dan tiba-tiba meningkat dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang dan menimbulkan dampak negatif. (3) Motivasi diri, artinya kemampuan untuk menggerakkan dorongan terdalam guna mencapai tujuan, berinisiatif, berlaku secara efektif, dan tetap bertahan meskipun menghadapi hambatan serta kemunduran. (4) Mengenali emosi orang lain, artinya keterampilan menyadari emosi individu lain, sering ditandai sebagai empati, meliputi keterampilan untuk memahami emosi orang lain, mengerti pandangan mereka, menjalin komunikasi yang saling menaruh kepercayaan, serta beradaptasi dengan individu yang berbeda. (5) Membina hubungan, artinya kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif dalam bersosialisasi dengan orang lain, menilai serta memahami lingkungan dalam jejaring sosial, serta berinteraksi dengan mulus serta memanfaatkan kemampuan ini

untuk mengendalikan, mengarahkan, memberikan jalan keluar, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama dalam kelompok.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2009) diantaranya: (1) Faktor internal berupa elemen dalam diri seseorang yang memengaruhi kecerdasan emosional yang terdiri dari fisik yang meliputi kondisi dan kesehatan tubuh, yang dapat memengaruhi proses kecerdasan emosional dan psikologis yang mencakup motivasi, pengetahuan, kemampuan berpikir, perasaan. (2) Faktor eksternal meliputi rangsangan dan situasi di mana kecerdasan emosional berlangsung. Rangsangan itu sendiri merupakan komponen yang memicu pencapaian seseorang dalam mengelola kecerdasan emosional tanpa perubahan. Di sisi lain, lingkungan atau kondisi yang mengatur proses kecerdasan emosional juga berperan penting. Elemen-elemen lingkungan yang mempengaruhi proses ini sering kali saling terkait dan sulit untuk dipisahkan.

Penerimaan diri juga dapat disebabkan dengan adanya perbedaan jenis kelamin. Santrock (2003) menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung kurang menerima diri mereka, seringkali disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap tubuh mereka akibat peningkatan lemak. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih mampu menerima diri mereka dan cenderung fokus pada peningkatan massa otot. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gunawan et al., 2024) menunjukkan hasil bahwa penerimaan diri siswa laki-laki 0,81 logit lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Selain itu penelitian yang dilakukan pada siswa Pembangunan Laboratorium UNP dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 18,3% responden memiliki tingkat penerimaan yang tinggi, 36,6% memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang dan 45,4% memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Selain itu, penerimaan diri siswa laki-laki sebesar 0,58 logit lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan sebesar 0,51 logit (Refnadi et al., 2021). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nanda & Pratisti, 2023) dengan hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan yang signifikan dalam penerimaan diri berdasarkan jenis kelamin dengan skor rata-rata penerimaan diri pada laki-laki adalah 81,23 sedangkan pada perempuan 77,55 yang menunjukkan

bahwa laki-laki memiliki penerimaan diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Jenis kelamin adalah karakteristik fisik dan psikologis yang menilai perbedaan laki-laki dengan perempuan (Nababan & Sadalia, 2013). Jenis kelamin mengacu pada perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki perbedaan biologis ini bersifat bawaan sejak lahir dan tidak dapat diubah (Tangkudung, 2014). Jenis kelamin juga dapat diartikan konsep biologis dan fisiologis yang secara alami membedakan laki-laki dan perempuan dan tidak dapat diubah karena sudah melekat pada manusia sejak lahir (Amaliyah & Witiastuti, 2015). Maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah suatu bentuk identitas sebagai pembeda antara laki-laki dan perempuan berdasarkan ciri-ciri fisik, biologis, dan fisiologis.

Sehingga hipotesis pada penelitian ini adalah (1) Terdapat Hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri, sehingga semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka akan semakin tinggi juga penerimaan diri yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional seseorang maka akan semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki. (2) Terdapat perbedaan penerimaan diri antara laki-laki dan perempuan.