

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Remaja adalah masa dimana individu yang berumur antara 12-21 tahun sedang mengalami masa peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, dan psikis (Dewi, 2012). Perubahan fisik ditandai dengan pematangan organ reproduksi manusia, yang biasanya disebut sebagai masa pubertas, yaitu periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa (Widyastuti dkk., 2009). Sejalan dengan itu Sarwono (2006) mengatakan bahwa individu yang sedang berada pada masa pubertas akan mengalami perubahan psikologis yaitu perubahan intelektual dimana remaja memiliki keluasan ilmu pengetahuan dan wawasan, serta memiliki pandangan yang luas tentang dirinya dan lingkungannya. Perubahan emosi yaitu remaja mampu memberikan respon melalui ekspresi dan emosi yang tepat sebagai dasar bagi remaja untuk dijadikan landasan dalam berinteraksi dan berkomunikasi. Perubahan kehidupan sosial yaitu remaja mampu bersosialisasi secara luas dan mampu memperhatikan norma-norma masyarakat yang berlaku serta menyesuaikan diri kedalam lingkungan sosial.

Selain perubahan di atas, aspek sosial pada remaja juga mengalami banyak perubahan, seperti perkembangan sosial yang dapat diketahui saat remaja mulai tertarik pada aktivitas yang melibatkan orang – orang di luar lingkungan keluarga, seperti teman sebaya (Gunarsa, 2006). Masa remaja dapat dikatakan sebagai usia yang bermasalah, dimana remaja masih belum memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah – masalah sosial disekitarnya sesuai dengan cara yang

diyakini. Banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa cara menyelesaikan masalah – masalah tersebut tidak selalu sesuai dengan harapan para remaja (Hurlock, 2012).

Masalah – masalah yang dihadapi di usia remaja sangatlah kompleks, seperti masalah dengan orang tua, teman sekitar dan diri sendiri. Oleh karena itu, untuk menghadapi masalah – masalah yang sangat kompleks di masa remaja sangat diharapkan remaja mampu membangun relasi diri yang baik. Proses membangun relasi harus mengembangkan tiga hal penting ini yaitu, mampu mengenal diri dengan baik, baik mengenal secara jasmani maupun rohani, menerima diri dengan baik seperti apa adanya dan mengembangkan diri sebaik mungkin. Pentingnya mengenal diri bagi remaja akan membantu remaja untuk menerima diri apa adanya sehingga bisa dengan mudah membuka pintu usaha untuk mengembangkan diri (Taufik, 2014).

Penyelesaian masalah – masalah kehidupan yang dialami oleh remaja akan mencerminkan apakah remaja mampu bersyukur atas kehidupan yang sedang individu jalani atau tidak. Individu yang kurang puas dengan perannya saat ini menandakan bahwa individu tersebut kurang bisa menerima dirinya, dimana remaja merasa tidak tenang dengan apa yang sedang dilakukannya pada saat ini. Fenomena tersebut jika dilihat dan ditinjau dengan sudut pandang ilmu psikologi merupakan fenomena dimana individu tidak memiliki kemampuan untuk bersikap puas dengan dirinya sendiri, tidak bisa menerima kualitas diri dan tidak mengakui keterbatasan yang dimiliki, disebut pula sebagai penerimaan diri.

Penerimaan diri di artikan sebagai suatu tingkatan kemampuan dan keinginan yang dimiliki oleh individu untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada pada dirinya. Keadaan dimana individu dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri, tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki peluang untuk beradaptasi dengan lingkungan (Hurlock, 2006).

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting yang harus ada pada seseorang. Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan mampu mengaktualisasikan semua potensi yang dimilikinya. Adanya penerimaan diri akan sangat membantu individu untuk dapat berfungsi secara ideal sehingga individu dapat mengembangkan segala kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan optimal (Akbar, 2013). Shereer (dalam Lestariningsih, 2008) mengatakan bahwa ada lima dimensi – dimensi penerimaan diri yaitu individu memiliki perasaan sederajat, percaya terhadap kemampuan diri, bertanggung jawab, berorientasi keluar, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan.

Setiap orang termasuk para remaja seharusnya memiliki penerimaan diri yang baik, namun pada kenyataannya masih banyak kita temukan remaja yang memiliki penerimaan diri yang sangat rendah. Hal ini dapat diketahui melalui beberapa penelitian-penelitian terdahulu. Data penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2017), didapatkan hasil bahwa remaja dengan penerimaan diri kategori sedang sebanyak 65 orang (64%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah 18 orang (17%) dan kategori tinggi 19 orang (19 %) hal menunjukkan bahwa remaja

yang berada di SMPN 3 Bandung Tulungagung sering merasa minder dan tidak percaya diri karena merasa berbeda dengan orang lain. Penelitian Sekali (2020) yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung didapatkan hasil bahwa penerimaan diri siswa sebelum melakukan konseling individu sebesar 48.0% atau dalam kategori penerimaan diri yang rendah. Berdasarkan hasil beberapa penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dampak dari penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap diri individu dan bagaimana individu akan menjalani kehidupannya.

Menurut wawancara awal yang dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Maret 2021 dengan dua remaja di Kota Luwuk, di usia remaja saat ini belum mengenal baik diri sendiri dan masih banyak yang tidak mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri. Beberapa dari remaja sangat sulit bergaul dengan orang lain dan sering sekali merasa *insecure* dan tidak percaya diri bahkan tidak puas dengan diri sendiri. Hal ini menandakan bahwa remaja di Kota Luwuk masih belum mampu mengetahui kapasitas diri dan merasa kurang percaya diri dengan apa yang dimiliki sehingga membuat individu takut akan penolakan dengan lingkungan sosial disekitarnya, fenomena ini menandakan bahwa remaja di Kota Luwuk mempunyai penerimaan diri yang rendah.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri. Menurut Bastaman (2007) menyebutkan bahwa terdapat beberapa komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri, yaitu (1) pemahaman hidup, meningkatnya kesadaran atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik, (2) pengubahan sikap, merubah

sikap diri menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, (3) komitmen diri, individu memiliki komitmen terhadap makna hidup. Komitmen yang kuat akan membawa diri pada hidup yang lebih bermakna, (4) kegiatan terarah, melakukan upaya-upaya berupa pengembangan potensi yang positif serta pemanfaatan relasi dengan orang lain untuk mencapai tujuan hidup, (5) dukungan sosial, adanya bantuan yang diberikan oleh seseorang atau sejumlah orang dalam kelompok-kelompok tertentu, (6) makna hidup, memiliki nilai-nilai penting yang bermakna dalam hidup yang dijadikan tujuan hidup.

Salah satu faktor mempengaruhi penerimaan diri remaja yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial adalah berbagai macam bentuk dukungan yang diberikan oleh seseorang maupun kelompok, dimana tujuan dukungan tersebut untuk membantu seorang individu dalam mengatasi hidup (Reber, 2010). Haber (2010) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, saling membantu dan menghargai, yang diterima oleh individu dari orang lain.

Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1998), yaitu 1) dukungan emosional, dukungan yang meliputi empati, perhatian dan pengertian kepada seseorang. 2) dukungan penghargaan, dukungan melalui ekspresi positif, dorongan, motivasi, berusaha memahami serta setuju dengan gagasan atau perasaan individu yang merasa kurang mampu atau merasa lebih buruk dari orang lain. 3) dukungan instrument, dukungan secara langsung, contohnya adalah ketika seseorang memberi atau meminjamkan uang kepada orang yang membutuhkan. 4) dukungan informasi, dukungan dengan cara memberi saran, petunjuk atau feedback tentang bagaimana seseorang mengatasi masalahnya. 5) dukungan

jaringan sosial, dukungan yang diberikan dengan cara membuat seseorang merasa di anggap menjadi anggota dalam sebuah grup yang memiliki minat dan aktivitas sosial.

Hasil penelitian Joseph (dalam Hurlock, 1980), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja ingin memiliki seseorang yang dapat dipercaya, dapat diajak bicara, dan dapat diandalkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengaruh dukungan dari orang-orang terdekat salah satunya adalah keluarga mempunyai pengaruh yang besar bagi perkembangan diri remaja. Menurut Gore (dalam Gotlib & Hammen, 1992), kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi terdekat seperti keluarga dan sahabat merupakan satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat dalam diri seseorang.

Salah satu faktor lainnya yang membentuk penerimaan diri yaitu makna hidup. Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap sangat penting, benar serta didambakan dan memberikan nilai khusus bagi individu, makna hidup juga bersifat unik dan personal (Frankl, 2004). Hanik (2004) juga mengemukakan bahwa terdapat dua arti dasar dalam kebermaknaan hidup yaitu, kebermaknaan lebih tertuju pada interpretasi terhadap pengalaman hidup pada umumnya, dan kebermaknaan lebih tertuju pada tujuan dan motivasi yang membuat individu memiliki perasaan respek terhadap pengalaman hidupnya. Arti makna hidup sangat berbeda di setiap individu tergantung dari sudut pandang yang digunakan individu tersebut untuk melihatnya dan mengartikannya.

Crumbaugh dan Maholich (dalam Koeswara, 1992) mengungkapkan ada empat aspek-aspek makna hidup sebagai berikut, (1) Memiliki maksud hidup dan

tujuan hidup, yaitu hal – hal yang ingin individu capai atau tuju untuk pemenuhan hidup. (2) Kepuasan hidup, yaitu individu memiliki kepuasan hidup yang yang diperoleh dari hasil perbuatannya atau hasil dari usahanya dalam menjalani hidup. (3) Kebebasan, dimana individu merasa bebas untuk menentukan sendiri apa yang harus dan tidak harus diperbuatnya dalam menjalani kehidupan tanpa dipengaruhi oleh orang lain. (4) Sikap terhadap kematian,yaitu bagaimana individu menyikapi suatu kematian, baik kematian orang lain maupun kematian individu itu sendiri.

Dalam penelitian Haitami (dalam Ardyanti, 2011) mengemukakan bahwa kebermaknaan hidup memiliki sumbangan efektif sebesar 20% dalam penurunan tingkat stres, menjadikan hidup lebih tenang, damai dan bahagia. Sejalan dengan hal tersebut, Bastaman (2007) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kebermaknaan tinggi dapat meningkatkan kemampuan daya tahan stres karena individu dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya dan mampu mengelolanya sehingga dapat membentuk rasa penerimaan diri seperti yang dikemukakan oleh Sari (2002).

Kubber dan Tom (dalam Rosalia, 2008), mengatakan bahwa pembentukan penerimaan diri terjadi ketika individu mampu menghadapi kenyataan daripada menyerah pada pengunduran diri atau merasa tidak memiliki harapan. Remaja yang memiliki kemampuan untuk menerima dirinya, serta menilai kelebihan dan kekurangan dirinya secara objektif akan lebih mudah membentuk harga diri yang baik. Remaja yang mampu menerima diri diartikan sebagai individu yang tidak memiliki masalah dengan diri sendiri sehingga memiliki banyak kesempatan untuk bergaul dengan lingkungan sekitarnya.

Adanya dukungan sosial, remaja yang menerima banyak dukungan dari lingkungan sekitarnya, terutama dukungan dari keluarga akan merasa bahwa dirinya sangat berharga dan memudahkan individu ketika melakukan tugas-tugas perkembangan, dapat dengan mudah bergaul pada lingkungannya. Pernyataan ini didukung oleh Tarmidi (2010) yang mengatakan bahwa kesuksesan akademis remaja, gambaran tentang diri yang positif, harga diri, kepercayaan diri, motivasi dan kesehatan mental berhubungan erat dengan dukungan keluarga. Dukungan sosial keluarga di artikan sebagai keberadaan dan ketersediaan orang-orang yang memiliki arti bagi individu, menjaga, memberikan dorongan, dapat dipercaya untuk memberi bantuan, dan menerima individu tanpa mengharapkan imbalan. Ketika individu mendapatkan dukungan sosial dari keluarga maka akan membentuk penerimaan diri yang baik didalam diri remaja. Dalam melakukan tugas – tugas perkembangan akan jauh lebih mudah bagi remaja ketika lingkungan keluarga memberikan dukungan secara penuh, sehingga remaja merasa hidupnya jauh lebih memiliki arti dan memaknai dirinya dengan positif.

Selain itu, Agustina dan Naqiyah (2020) juga melakukan penelitian terhadap remaja siswa kelas VIII SMPN 1 Sukodono, penelitian studi kasus ini dilakukan untuk melihat dan menfokuskan fenomena penerimaan diri rendah pada siswa kelas VIII. Peneliti melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi pada siswa remaja kelas VIII SMPN 1 Sukodono dan mendapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah yaitu memiliki kepercayaan diri yang kurang karena bentuk tubuh sehingga menungurkan niatnya untuk melakukan



aktifitas diluar,menutup diri dengan orang – orang di sekitar, dan susah untuk mengembangkan potensi baik akademik maupun non akademik .

Remaja yang mampu memaknai hidupnya akan mudah menentukan jalan hidupnya dan merasakan hidupnya lebih berarti sehingga individu tersebut mampu menerima kekurangan dan kelebihanannya. Hal ini sejalan dengan apa yang di ungkapkan oleh Setyaningtyas (2012) bahwa semakin tinggi seseorang menerima kekurangan pada dirinya akan meningkatkan kebermaknaan hidup dalam dirinya. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dan makna hidup dengan penerimaan diri pada remaja”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri pada remaja di Luwuk, Sulawesi Tengah, (2) Apakah terdapat hubungan antara makna hidup dengan penerimaan diri pada remaja di Luwuk, Sulawesi Tengah. (3) Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dan makna hidup dengan penerimaan diri pada remaja di Luwuk, Sulawesi Tengah.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi pengetahuan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial.

### **b. Manfaat Praktis**

Memberikan masukan bagi remaja tentang pentingnya dukungan sosial keluarga dan makna hidup untuk meminimalisir terjadinya sikap penolakan terhadap diri sendiri serta dapat memberikan informasi bagaimana remaja untuk menemukan dukungan sosial keluarga dan makna hidup sehingga penerimaan diri dapat terus terjaga.