

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan oleh Tuhan dalam dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Keduanya diciptakan untuk saling melengkapi dan saling membutuhkan satu sama lain. Walaupun begitu, sudut pandang masyarakat terhadap laki-laki dan perempuan berbeda (Perry & Pauletti, 2011). Perempuan selalu dipandang sebagai makhluk yang lemah lembut, pasif, dan dianggap sebagai sosok yang tidak memiliki bakat yang diperlukan di berbagai bidang pekerjaan (Leslie dkk, 2015). Berbeda dengan laki-laki yang selalu dipandang agresif dan aktif, bebas bekerja, mandiri dan melakukan aktivitas lainnya serta lebih cenderung dihargai di dalam kehidupan sosial (Ellemers, 2018). Selain itu perempuan dan laki – laki juga memiliki perbedaan dalam beberapa hal, misalnya perbedaan dalam karakteristik yang terkait dengan emosi negatif (kecemasan, neurotisme, depresi, perenungan) (Ellis, 2011).

Dowling (dalam Su & Xue., 2010) mengungkapkan pandangan bahwa perempuan adalah makhluk lemah, sehingga seringkali sulit dalam menghadapi kehilangan. Hal tersebut disebabkan adanya keinginan kuat untuk dirawat dan dilindungi orang lain terutama laki-laki, serta keyakinan bahwa pasti akan selalu ada orang lain yang menolong. Perempuan menjadi tidak terbiasa untuk melakukan hal secara mandiri, tidak bebas mengemukakan ide dan pendapat, hal tersebutlah yang membuat perempuan cenderung lebih lemah dalam aspek mental jika berada dalam kondisi susah

dan tidak mendukung. Berbagai kondisi tersebut, menyebabkan wanita cenderung memiliki kesulitan apabila bekerja di luar rumah (Sarkar, 2018). Kesulitan tersebut membuat perempuan dibatasi dalam masyarakat dan dipandang lemah, sehingga muncul rasa takut yang tinggi pada perempuan untuk melakukan semuanya sendiri. Kondisi tersebut menyebabkan ketidakmampuan atau ketakutan yang dirasakan oleh perempuan ketika hidup tanpa orang lain terutama keluarga, sehingga perempuan akan merasa kesulitan ketika kehilangan orang terdekatnya terutama orang tua dan pasangan hidup (Lawrence dkk, 2006).

Seorang Psikolog bernama Kubler-Ross mengungkapkan bahwa duka cita akibat kehilangan orang terdekat terutama orang tua atau pasangan merupakan salah satu pengalaman hidup paling menegangkan dan menyakitkan, serta ketakutan akan kematian terutama yang dirasakan oleh perempuan muda, merupakan tahap kunci pembentukan identitas diri (Noppe & Noppe, 2004). Cara mengatasi kesedihan akibat kehilangan antara perempuan dan laki – laki cenderung berbeda. Perubahan emosional dan psikologis mendalam yang khas pada perempuan dapat menyebabkan terjadinya gangguan psikologis dan perubahan perilaku yang lebih besar serta lebih kompleks dalam kehidupannya dibandingkan pada laki - laki (Punziano, 2014). Di antara gangguan paling umum yang berkaitan dengan kehilangan orang terdekat adalah timbulnya kecemasan, depresi, rasa bersalah, kemarahan, harga diri rendah dan berkurangnya penerimaan terhadap diri sendiri (Harrison & Harrington, 2001). Bersama dengan aspek psikologis dan emosional tersebut, kehilangan orang tua atau pasangan dapat menimbulkan

perubahan yang signifikan terhadap struktur keluarga, hilangnya stabilitas ekonomi dan perubahan rencana masa depan (Stroebe dkk, 2001).

Kehilangan pasangan merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang paling negatif dalam kehidupan perempuan, setelah kehilangan seorang anak (Bennet dkk, 2005). Ironisnya, disorganisasi dan trauma akibat kehilangan pasangan tampaknya jauh lebih besar terjadi pada perempuan daripada laki – laki (Fasoranti dkk, 2007). Perempuan lebih mengalami tekanan yang lebih besar ketika kehilangan orang terdekat, dikarenakan perempuan cenderung terbiasa bergantung pada orang terdekatnya, sehingga ketika kehilangan sulit bagi perempuan untuk membiasakan diri berpijak pada diri sendiri (Aman dkk, 2005). Permasalahan psikologis adalah hal utama yang berdampak pada perempuan, akibat adanya rasa traumatis setelah kehilangan. Perempuan menderita rasa takut sendirian dan bahkan kehilangan harga diri sebagai perempuan, disamping itu banyak permasalahan praktis lainnya yang berkaitan dengan hidup sendiri, sehingga perempuan cenderung menarik diri dan menjadi tidak responsif terhadap lingkungan (Fasoranti dkk, 2007).

Telah diketahui bahwa kehilangan merupakan hal yang sangat berat bagi perempuan, dan berdampak terhadap perubahan psikologis. Kondisi tersebut sesuai dengan salah satu teori psikologi yaitu teori ketidaksesuaian mental. Teori tersebut mengungkapkan bahwa disposisi perilaku individu dibentuk oleh keterkaitan antara standar yaitu keinginan dan kognisi yaitu pengalaman aktual yang disebut sistem mental. Ketidaksesuaian tersebut mengacu pada ketidakseimbangan dalam sistem dan diharapkan menjadi lebih besar ketika terjadi kondisi perubahan yang kurang menguntungkan

(Munch, dalam Baarsen, 2002). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu tidak selalu berperilaku sesuai dengan standar atau sikapnya sehari – hari. Hal ini berkaitan dengan kesepian yang dialami perempuan akibat kehilangan orang terdekat, diartikan sebagai ketidaksesuaian dalam hubungan (Dykstra & Gierveld dalam Baarsen, 2002). Perempuan yang mengalami kehilangan, namun memiliki harga diri yang lebih tinggi pada umumnya memiliki kondisi yang lebih baik menerima kehilangan, dibandingkan perempuan yang kurang mendapatkan banyak dukungan dan harga diri rendah (Baarsen, 2002). Oleh karena itu, berdasarkan fenomena tersebut dapat diketahui bahwa gejala psikologis yang dialami oleh perempuan akibat kehilangan adalah penurunan harga diri. Faktor ketergantungan terhadap keluarga atau orang tua dan pasangan merupakan hal yang berdampak terhadap harga diri individu, karena harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain yang dicintai, dihormati dan dihargai (Suliswati, 2005).

Harga diri merupakan evaluasi subyektif individu terhadap nilai dirinya sebagai manusia dan statusnya pada lingkungan sosial dan sejauh mana menyetujui, menghargai atau menyukai dirinya sendiri (Sedikides dkk, 2015). Harga diri juga mengacu pada persepsi dan kepercayaan diri individu sejauh mana individu tersebut memiliki pandangan positif atau negatif tentang diri (Sedikides & Gress, dalam Abdel-Khalek., 2016). Seseorang yang memiliki harga diri tinggi selalu berusaha menghargai dirinya sendiri, menganggap dirinya layak, dan merasa lebih baik daripada orang lain. Orang yang memiliki harga diri tinggi, cenderung tidak ingin membebani orang lain dengan meminta bantuan hanya untuk hal-hal kecil yang dapat dilakukan

sendiri, sehingga perempuan yang memiliki harga diri tinggi, tidak memiliki ketergantungan terhadap orang lain (Sedikides dkk, 2015).

Wang & Ollendick (dalam Abdel-Khalek., 2016) mengungkapkan bahwa harga diri terdiri dari aspek evaluatif dan afektif. Artinya bahwa harga diri selalu melibatkan evaluasi diri diikuti oleh reaksi emosional terhadap diri sendiri. Evaluasi diri merujuk pada cara individu mengevaluasi berbagai kemampuan dan atribut diri, sedangkan perasaan harga diri merujuk pada keadaan emosional sesaat. Seorang perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan, ketika dihadapkan pada suatu keadaan sulit, cenderung mengevaluasi diri bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapinya sendiri, sehingga timbul perasaan emosional bahwa perempuan membutuhkan orang lain untuk membantu kesulitan yang mereka hadapi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiman dkk (2011) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami kehilangan orang tua akibat perceraian mempunyai harga diri yang tinggi, yaitu sebanyak 63,4%. Dari persentase tersebut, sebagian besar remaja yang memiliki harga diri tinggi adalah laki – laki, sedangkan perempuan hanya sebagian kecilnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kehilangan cenderung lebih memiliki harga diri rendah daripada laki – laki. Perempuan menganggap bahwa kehilangan orang tua masih merupakan suatu kondisi yang sulit dihadapi, sehingga cenderung mengalami perubahan psikologis yaitu penurunan harga diri. Oleh karena itu, perempuan lebih banyak

mengalami berbagai gejala psikologis yang negatif setelah mengalami kehilangan.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal pada mahasiswa perempuan Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada Agustus 2020, ditemukan bahwa rata-rata mahasiswi yang tidak pernah mengalami kehilangan orang terdekat terutama orang tua, memiliki harga diri yang cukup tinggi. Mahasiswa menganggap bahwa dirinya memiliki seseorang disampingnya yang selalu mendukung, sehingga mahasiswi memiliki semangat yang tinggi untuk membanggakan orang – orang terdekat yang dicintai dan dihargai. Oleh karena itu, mahasiswi mampu melakukan suatu hal dengan percaya diri, memiliki kemandirian yang tinggi, sehingga jarang atau bahkan tidak pernah meminta bantuan kepada orang lain, termasuk dalam mengerjakan tugas kuliah.

Mahasiswi yang memiliki pengalaman kehilangan orang terdekat terutama orang tua, menunjukkan kurangnya harga diri. Seringkali mahasiswi merasa kesepian dan tidak ada orang yang dapat mendukung setiap aktivitasnya, dan juga merasa tidak ada seseorang yang perlu diberikan kebanggaan. Trauma akibat kehilangan juga masih cukup jelas terlihat, ketika membicarakan kembali hal menyakitkan tersebut. Oleh karena itu, dapat dibuat suatu kesimpulan dari hasil observasi bahwa mahasiswi yang mengalami kehilangan cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, daripada mahasiswi yang tidak pernah mengalami kehilangan orang terdekat. Terdapat dua aspek dalam konsep harga diri yaitu *feelings of belonging* (perasaan memiliki yang berasal dari pengalaman sosial) dan *feelings of*

mastery (perasaan penguasaan yang bersifat pribadi) (Rogers, dalam Hernandez., 2017).

Harga diri penting dimiliki demi menunjukkan jati diri dan sebagai cerminan dari penerimaan diri oleh lingkungan sekitar. Reitzes & Mutran (dalam Hern&ez., 2017) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap harga diri adalah identitas diri, evaluasi diri dan penerimaan diri. Penerimaan diri dianggap merupakan faktor yang memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan faktor lainnya, karena penerimaan diri lebih terkait erat dengan kesejahteraan psikologis dan lebih membantu ketika individu mengalami suatu keadaan yang sulit (Reitzes & Mutran, dalam Hernandez., 2017). Selain itu Hernandez (2017) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri positif, cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk menegaskan atau meningkatkan harga diri agar dapat dihargai oleh lingkungan dan dapat melakukan berbagai hal tanpa membebani orang lain. Seseorang yang memiliki penerimaan diri tinggi atau positif, cenderung merasa puas terhadap diri sendiri, sehingga lebih dapat menghargai dirinya sendiri.

Penerimaan diri merupakan sesuatu hal yang dipercaya dapat memberikan generasi muda dalam memandang dunia, khususnya bagaimana perempuan mempertimbangkan nilai dan harga diri yang mengarah pada regulasi emosional atau ketahanan diri serta kesediaan untuk menjalankan kehidupan dan selalu tumbuh (Bernard, 2013). Penerimaan diri berarti juga menggambarkan seorang individu sepenuhnya dapat menerima dirinya tanpa syarat, apakah dia berperilaku cerdas, benar atau tidak kompeten dan apakah

orang lain menyetujui, menghormati atau mencintainya (Williams & Lynn., 2011). Artinya bahwa dengan penerimaan diri seorang individu dapat mengakui diri sendiri secara sederhana dengan sepenuhnya menerima fakta bahwa “aku adalah aku” dan mengakui bahwa segala sesuatu tentang dirinya adalah fakta (Bernard dkk, 2013).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, dapat diketahui bahwa penerimaan diri cenderung memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap harga diri seseorang, terutama perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan orang terdekat baik orang tua maupun pasangan. Beberapa penelitian sebelumnya belum fokus meneliti hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan. Penelitian terdahulu didominasi pada pengaruh dan hubungan kedua variabel tersebut pada perempuan muda secara general. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian pada subjek perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan. Adanya penerimaan diri yang positif pada perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan diharapkan dapat membantu perempuan untuk dapat meningkatkan harga dirinya agar tidak mengalami ketergantungan terus-menerus pada orang lain. Penelitian ini dilakukan dengan judul **“Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan.”**

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Adapun berdasarkan rumusan permasalahan yang telah dijelaskan pada subbab sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : Mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan profil bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan ide dan teori bagi dunia pendidikan.

b. Manfaat Praktis

- **Bagi Subjek**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman pada perempuan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan terhadap harga diri. Oleh karena itu dapat diaplikasikan oleh perempuan agar dapat menerima diri lebih baik dari sebelumnya, sehingga perempuan tidak lagi mengalami ketergantungan terus-menerus pada orang lain di dalam kehidupan sehari-hari.

- **Bagi Peneliti**

Diharapkan hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gagasan dan ide baru sebagai upaya lanjutan dalam

mengatasi psikologis perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan.