

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu membahas mengenai *self acceptance, broken home*, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1.Latar Belakang

Bimbingan dan konseling merupakan proses belajar yang bertujuan agar konseli (siswa) dapat mengenal diri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian perkembangan dalam kehidupan di dalam sekolah. Suatu hubungan pribadi yang unik dalam konseling dapat membantu individu membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperan lebih baik di lingkungan sekitar. Konseling membantu konseli untuk mengerti diri sendiri, mengeksplorasi diri sendiri, dan dapat memimpin diri sendiri dalam masyarakat. Dalam konseling diharapkan konseli bisa menerima keadaan diri sendiri, situasi yang terjadi sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri (Juntika, 2018). Pemilihan dan penyesuaian yang tepat dapat memberikan perkembangan yang optimal kepada individu dengan individu lebih baik. Oleh karena itu jika individu mengalami masalah jika ditangani dengan tepat maka individu akan mencapai perkembangan yang optimal dan dapat menerima dirinya dimanapun dia berkembang.

Menerima diri sendiri adalah komponen kesehatan mental yang sangat penting, dan sebaliknya jika tidak dapat menerima akan berdampak pada penyakit mental (Bowins, 2021). Maslow dalam Bernard berpendapat bahwa penerimaan diri adalah proses atau perjalanan penemuan diri. Dalam menuju aktualisasi diri, seseorang dituntut untuk memiliki pemahaman tentang dirinya sendiri. Seperti yang telah disebutkan, kebutuhan hirarkis Maslow diatur dalam berbagai tingkatan dan yang satu bertumpu pada yang lain (Bernard, 2014). Kemampuan individu dalam penerimaan diri berpengaruh menjadikan individu lebih tahan terhadap stres, dan hal-hal negatif (Bowins, 2021). Indikator individu yang sehat secara mental dapat memandang diri mereka sendiri dengan lebih baik, dan dengan hasil yang baik akan lebih mudah untuk menyukai diri sendiri (Bowins, 2021).

Penerimaan diri yang dimiliki oleh individu dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memiliki pandangan positif tentang siapa dirinya secara apa adanya (Germer, 2019). Oleh karena itu, baik keadaan dirinya dan apapun yang dialami individu pada dirinya akan dianggap sebagai sesuatu yang harus melewati beberapa tahap penerimaan diri sebelum ia dapat mencapai keseimbangan dengan segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya (Germer, 2019). Individu yang mampu menerima dirinya akan menyadari bahwa ia secara bertahap mengalami pikiran, sensasi, dan perasaan yang ada dalam dirinya. Jika seseorang mampu menerima dirinya sendiri, individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk secara otomatis menerima apa pun yang muncul sebagai bagian dari diri mereka (Germer, 2019).

Individu yang mempunyai kemampuan dalam menerima diri sendiri akan berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian membuktikan bahwa, antara penerimaan diri dengan kesehatan mental keduanya saling mempengaruhi terjadi dengan cara yang saling memperkuat dengan penerimaan diri yang mendukung individu lebih baik dan mendorong individu untuk memiliki penerimaan diri yang lebih besar (Bowins, 2021). Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara penerimaan diri yang sangat berpengaruh untuk beberapa konstruksi psikologis lainnya termasuk harga diri, konsep diri, *self-efficacy*, aktualisasi diri, pemberdayaan, harga diri, dan penegasan diri.

Terdapat beberapa teori tentang karakteristik individu yang memiliki *self acceptance*, yaitu menurut (Chamberlain & Haaga, 2017) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri tanpa syarat yang tinggi cenderung lebih objektif pada penampilan mereka sendiri, dan lebih mampu melihat diri mereka seperti orang lain pada umumnya atau tidak akan menghakimi kekurangan yang ada di dalam dirinya, dan dapat menerima apa yang ada di dalam dirinya Kübler-Ross menambahkan dalam (Chaidir, 2018) berpendapat bahwa penerimaan ditandai dengan adanya sikap yang positif, adanya pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individual tetapi menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya. Sikap penerimaan diri (*self acceptance*) terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah karena tidak adanya harapan.

Sebelum mencapai penerimaan diri seseorang akan melewati beberapa tahapan, yaitu (1) tahap *denial* (penyangkalan), (2) Tahap *Anger* (marah), (3) Tahap *Bargaining* (tawar-menawar), (4) Tahap *Depression* (depresi), (5) Tahap *Acceptance* (penerimaan). Tahapan-tahapan tersebut tidak selalu urut atau dilalui semuanya oleh seorang individu, tapi paling tidak ada 2 langkah yang pasti akan dilalui.

Pendapat dari Shereer (Lail, Tasmin, & Dwarwati, 2017: 78), mengungkapkan ciri-ciri yang menonjol dari orang yang menerima dirinya sendiri adalah sebagai berikut: 1) mereka percaya pada kemampuan mereka untuk menghadapi kehidupan; 2) mereka menganggap diri mereka berharga dan tidak menganggap diri mereka aneh atau tidak biasa; 3) mereka tidak menganggap orang lain menolak mereka. 4) Tidak akan membuat seseorang takut atau sungkan untuk bergaul dalam situasi yang berbeda. 5) Tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, mempunyai keyakinan terhadap setiap perilaku dan perbuatannya. 6) Berani memikul tanggung jawab atas perilakunya. 7) Mampu menerima kritik dan kritik secara objektif, tidak akan merasa malu dengan kritikan dan tidak lekas marah, sebaliknya akan membuat evaluasi terhadap diri sendiri. 8) Tidak melakukan sesuatu yang tidak diinginkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sandoz, Wilson, Merwin, dan Kellum (2013), seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah lebih cenderung mengelola pikiran dan perasaannya tentang tubuhnya, seperti menghindari acara sosial, mengubah gaya hidupnya, minum terlalu banyak, melewatkan waktu makan, dan bahkan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan tujuan hidupnya. Sebaliknya, orang yang penerimaan diri tinggi akan mengubah cara mereka berpikir dan membuat pilihan yang sesuai dengan prinsip pribadinya, bahkan ketika mereka merasa buruk tentang sesuatu dalam hidup mereka.

Faktor yang menyebabkan individu belum bisa menerima dirinya sebagian besar karena faktor internal dan eksternal, individu belum bisa menerima kelemahan atau kekurangan yang dimilikinya, dia masih memandang kekurangan

tersebut secara negatif. Hurlock (2019) menggambarkan bagaimana perkembangan rasa penerimaan diri anak-anak ditentukan oleh sejauh mana cinta dan persetujuan yang diterima dari orang tua mereka dalam bentuk bersyarat atau tidak bersyarat. Ketika anak-anak dibesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang maka, mereka lebih cenderung menilai diri mereka sendiri dalam hal kondisi yang cukup baik dan dalam segala situasi yang dihadapi. Artinya, mereka lebih cenderung menjadi penilai diri yang mendasarkan harga diri mereka pada pendapat orang lain atau pencapaian mereka di bidang yang berbeda. Sebaliknya, Ellis (1962 dlm Bernard, 2014) berpendapat bahwa kecenderungan evaluasi diri negatif dan kurangnya apresiasi dalam keluarga akan menyebabkan anak terkena gangguan psikologis dalam kehidupan baik di rumah maupun di masyarakat.

Adapun konsep diri yang harus di bangun oleh individu yang mengalami broken home Menurut Dewi & herdiyanto dkk (2018) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa *broken home* tidak selalu negatif apabila individu memiliki sikap *self acceptance* maka akan menerima berbagai situasi yang dialaminya. Bahkan individu akan merasakan hal positif ketika mereka mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua yang sudah bercerai atau sudah tidak ada keberfungsian di keluarga dengan memberikan kasih sayang satu sama lain. Mereka memiliki pemahaman bahwa *broken home* merupakan jalan terbaik daripada harus hidup Bersama dengan keluarga yang tidak harmonis. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada sebagian remaja dengan sikap penerimaan diri akan memiliki pandangan bahwa *broken home* dalam keluarga bukanlah hal yang buruk bahkan dapat dikatakan mereka merasa kehidupan yang lebih baik bahkan bisa berprestasi.

Rahmania (2021) mengemukakan bahwa orang yang memiliki keluarga *broken home* akan memiliki penerimaan diri yang buruk karena menganggap bahwa perceraian atau kerusakan rumah tangga orang tua menjadi suatu kekurangan yang ada dalam diri individu. Individu yang tidak bisa menerima kenyataan akan kerusakan rumah tangga atau perceraian yang dilakukan oleh orang tua akan mengalami beberapa masalah. Hal ini dapat dibuktikan dalam penelitian dari Gracia (2018) dari salah satu sekolah di Depok menjelaskan bahwa jika individu yang *broken home* dan tidak mempunyai sikap *self acceptance* cenderung melakukan perilaku *maladaptive* yang dilakukan oleh siswa *broken home* dan tidak memiliki

sikap *self acceptance*. Perasaan yang dialami oleh siswa antara lain siswa merasa minder dalam segala hal, pesimis, terhadap dirinya dan hidupnya, melepaskan tanggung jawab, mengikuti gaya hidup orang lain, tidak bisa menerima kritik dan saran dari orang lain.

Remaja mengalami perkembangan fisiologis, emosional, sosial, dan intelektual yang sangat signifikan. Pada masa remaja, Juntika (2018) menjelaskan bahwa remaja merupakan individu yang menemukan seseorang yang seolah-olah baru dilahirkan karena banyaknya perubahan, terutama secara fisik. Selain itu, dikatakan bahwa remaja sering menghadapi kesulitan dan hambatan yang dapat membuat mereka bingung. Remaja juga digambarkan sebagai orang yang tidak stabil, emosional, tidak menentu, dan sulit diramalkan. Siswa di sekolah menengah atas (SMA) dapat mencapai prestasi yang gemilang jika mereka berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang disediakan oleh sekolah. Meskipun demikian, konflik di rumah sering menyebabkan kegagalan siswa.

Fenomena tersebut merupakan bagian tugas dan wewenang bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan tujuan bimbingan agar individu dapat berkembang dengan optimal, yaitu perkembangan yang sesuai dengan potensi dan sistem nilai hidup yang baik dan benar (Yusuf & Juntika, 2019). Melakukan kegiatan konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan di sini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf & Juntika, 2019).

Intervensi yang dilakukan untuk melihat faktor *self-acceptance* bagi siswa yang *broken home* yang berprestasi. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Sari (2019) tentang Peran Keberfungsian Keluarga terhadap Penerimaan Diri Remaja, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode pengumpulan data menggunakan skala *Family Assessment Device* yang disusun oleh Ryan pada tahun 2005. Yang mengacu pada enam dimensi yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran, respon afektif, keterlibatan afektif, kontrol perilaku dengan 48 pernyataan dan satu dimensi yang mengukur keberfungsian keluarga secara umum dengan 12 pernyataan, sehingga skala ini berjumlah 60 pernyataan. Hasil dari skala ini akan

memperlihatkan bahwa semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin efektif keberfungsian keluarga dan semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tidak efektif keberfungsian keluarga tersebut. Dengan menggunakan FAD, kita bisa mengetahui apakah keberfungsian keluarga berpengaruh pada penerimaan diri anak korban *broken home*.

Penelitian oleh Hadyani dan Indriana (2017) tentang Proses Penerimaan Diri terhadap Perceraian Orangtua, menggunakan pendekatan kualitatif metode penelitiannya menggunakan metode fenomenologis. Metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan *makna* daripada *generalisasi*. Dengan menggunakan metode fenomenologis ini, peneliti bisa melihat fenomena dengan sebenarnya, bisa mengetahui keadaan riil di lapangan seperti apa.

Berdasarkan penjelasan di atas yang menjelaskan bahwa fenomena saat ini secara tidak langsung dan tidak disadari, penerimaan diri dapat berdampak kepada situasi yang dihadapi oleh individu dan penjelasan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa penerimaan diri berdampak baik bagi individu. Maka dari itu penelitian ini penting dilakukan, terutama untuk bimbingan dan konseling. Melalui mencari tahu siapa siswa yang mengalami *broken home* dan bisa berprestasi di sekolah untuk mengarahkan perilaku individu lebih berkembang optimal. Teori penerimaan diri memiliki tujuan untuk individu agar tidak selalu menyalahkan situasi yang sudah terjadi dengan menerima semua konsekuensi dalam kehidupan di sekolah maupun di rumah dan mengubah hal negatif tersebut menjadi sebuah perilaku positif yang bisa menghasilkan prestasi baik akademik maupun non-akademik.

1.2. Identifikasi Masalah

Peneliti telah melakukan pra penelitian yaitu dengan mewawancarai seorang guru BK di SMAN 1 Subang. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan adalah di SMAN 1 Subang pada kelas X terdiri dari 10 kelas terdapat 350 siswa dengan pembagian siswa satu kelas 35-40 murid di setiap kelas dengan

berbagai macam latar belakang siswa. Dalam satu kelas dibagi rata dengan berbagai macam karakteristik siswa dan latar belakang kehidupan yang berbeda.

Siswa berprestasi cukup banyak di SMAN 1 Subang dengan berbagai prestasi yang diraih baik akademik maupun non-akademik. Namun tidak semua siswa yang berprestasi memiliki latar belakang keluarga yang utuh untuk bisa membanggakan keluarganya. Beberapa siswa memiliki faktor *self-acceptance* untuk menerima kenyataan kehidupan harus tumbuh besar dan berkembang di keluarga yang tidak utuh. Dilihat dari segi ayah maupun ibu yang berpisah siswa hanya memilih untuk tinggal bersama salah satu dari pihak ibu maupun ayah. Namun, kenyataan itu bisa diatasi dengan beberapa prestasi yang diraih di sekolah maupun diluar sekolah baik dari akademik maupun non-akademik. Guru BK sekolah memberikan tiga siswa untuk sebagai bahan penelitian. Ditinjau dari prestasi yang sudah diraih cukup tingkat tinggi dengan tidak mempedulikan kondisi keluarga di rumah dan terus berkompetisi di luar dan meraih gelar juara bahkan sampai tingkat provinsi dan nasional.

Penerimaan diri pada anak akan berkaitan dengan berbagai faktor, seperti keadaan fisik, bakat yang dimiliki, kemampuan berpikir, kemampuan berkomunikasi, persepsi terhadap diri, faktor teman sebaya serta perlakuan orangtua. Hasil penelitian dari Wulandari & Susilawati (2016) penerimaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. Penerimaan diri secara mandiri memiliki peran yang signifikan dalam menjelaskan taraf konsep diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. Dukungan sosial secara mandiri memiliki peran yang signifikan dalam menjelaskan taraf konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. Kedua variabel independen tersebut diyakini mempunyai hubungan fungsional dengan konsep diri. Konsep diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali sebagian besar tergolong sangat tinggi. Penerimaan diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali sebagian besar tergolong sangat tinggi. Dukungan sosial pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali sebagian besar tergolong tinggi. Tidak terdapat perbedaan konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari kelompok usia 13-18 tahun.

Adapun penelitian oleh Linda Fitria dan Murfadhah Barseri (2021) tentang Kontribusi dukungan keluarga terhadap motivasi belajar anak broken home menyimpulkan bahwa dukungan keluarga berkontribusi terhadap motivasi belajar anak broken home. kontribusi dukungan keluarga terhadap motivasi belajar anak broken home berdasarkan penelitian ini sebesar 25%. Sedangkan 75% lagi faktor yang berkontribusi terhadap motivasi belajar anak broken home seperti kontrol diri, konsep diri, pola asuh orang tua, fasilitas belajar, dukungan sosial dan lain lain.

Penelitian oleh Nisa dan Sari (2019) tentang Peran Keberfungsian Keluarga terhadap Penerimaan Diri Remaja, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode pengumpulan data menggunakan skala Family Assessment Device yang disusun oleh Ryan pada tahun 2005. Hasil penelitian adalah menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki peran terhadap penerimaan diri remaja. Semakin efektif peran keberfungsian keluarga asuh, maka semakin tinggi penerimaan diri pada remaja. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja memiliki peran keberfungsian keluarga yang efektif dan penerimaan diri yang tinggi.

Adapun penelitian lain oleh Hadyani dan Indriana (2017) tentang Proses Penerimaan Diri terhadap Perceraian Orangtua, menggunakan pendekatan kualitatif metode penelitiannya menggunakan metode fenomenologis. Hasil penelitian ini adalah korban perceraian orangtua dapat mengendalikan emosi, dan rasa kecewa secara dewasa dan bijak hingga proses penerimaan diri dapat dilalui dengan kegiatan yang positif dan religius dalam bermasyarakat dan tidak terganggu prestasi belajar, dengan harapan kelak menjadi orang sukses berkarir serta mempunyai keluarga utuh yang harmonis agar dapat membahagiakan orangtua.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan tujuan penelitian yang diuraikan diatas dapat dirumuskan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Bagaimana gambaran *self acceptance* siswa kelas X SMAN 1 Subang yang berprestasi dan berasal keluarga *broken home*?

- 2) Apa saja indikator *self acceptance* siswa kelas X SMAN 1 Subang yang berprestasi dan berasal dari keluarga *broken home*?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan data empirik mengenai *self acceptance* siswa kelas X SMAN 1 Subang yang berasal dari keluarga *broken home*. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah memperoleh gambaran umum mengenai *self acceptance* siswa berprestasi yang berasal dari keluarga *broken home* di SMAN 1 Subang.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara Teoretis

Manfaat penelitian secara teoretis penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang *self-acceptance*, *broken home*, dan bimbingan konseling yang berbasis *self-acceptance*.

2. Manfaat secara Praktis

Adapun manfaat praktis yang didapatkan dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi banyak orang, terutama bagi guru bimbingan dan konseling dan konselor agar dapat memberikan bimbingan dan konseling yang berbasis *self-acceptance* yang sesuai dengan kebutuhan siswa dari semua jenjang pendidikan. Sumbangsih penelitian ini memberikan rancangan kegiatan (*action plan*) dan rencana pemberian layanan (RPL) yang dapat meningkatkan *self-acceptance* remaja *broken home*.