

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penerimaan Diri

2.1.1 Definisi Penerimaan Diri

Menurut Supratiknya (2016) penerimaan diri adalah suatu sikap memiliki penghargaan tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Yang dapat diartikan ketika seseorang memiliki dan menyadari kelebihan yang ada dalam dirinya, maka ia mampu untuk menghargai kelebihan tersebut. Namun, ketika seseorang memiliki dan menyadari kekurangan yang ada dalam dirinya, maka ia tidak membenci hal tersebut. Kemudian menurut Schultz (1991) penerimaan diri berkaitan dengan seseorang yang sehat secara psikologis yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap apa dan siapa diri mereka. Penerimaan diri merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya, ia mampu menerima keadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Mereka yang memiliki penerimaan diri akan terbebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rasa rendah diri karena keterbatasan diri yang dimiliki serta kebebasan dari kecemasan akan penilaian dari orang lain terhadap dirinya (Maslow dalam Hjelle dan Ziegler, 1992).

Menurut Jersild (1963) penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologi, sosial, dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Seseorang yang menerima dirinya sendiri adalah individu yang yakin terhadap standar-standar dan pengakuan pada dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain dan memiliki perhitungan pada keterbatasan dirinya serta tidak melihat dirinya sendiri secara irasional. Menurut Hurlock (1978), seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi tidak akan peduli dengan berapa banyak kelemahan yang dimilikinya dan menjadikan kelemahannya sebagai sumber kekuatan. Penerimaan diri menurut Chaplin

(2012, dalam Ridha, 2012) adalah sikap yang merasa puas terhadap diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan atas keterbatasan diri.

Penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidup. Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan dan menerima kekurangan-kekurangan tanpa menyalahkan pihak lain dan memiliki keinginan untuk terus menerus mengembangkan diri (Andini, 2012).

2.1.2 Aspek- Aspek Penerimaan Diri

Supratiknya (2016) membagi penerimaan diri kedalam beberapa aspek sebagai berikut:

a) Penerimaan Diri dan Pembukaan Diri

Penerimaan diri individu terlihat dari pembukaan dirinya terhadap orang lain. Individu yang memiliki pembukaan diri membiarkan orang lain mengetahui tentang dirinya, termasuk apa yang dirasa dan dan di pikirkannya. Dalam penerimaan diri tercipta suatu penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki setiap individu. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana seorang individu mampu menyayangi dan menghargai dirinya serta terbuka dengan orang lain.

b) Kesehatan Psikologis

Kesehatan psikologis sangat berkaitan dengan kualitas perasaan yang dimiliki individu. Individu yang sehat secara psikologis dapat memandang dirinya sebagai individu yang disenangi, berharga, dan mampu diterima oleh orang lain. Begitu pun sebaliknya, individu yang merasa dirinya tidak sehat secara psikologis akan merasa tidak bahagia dan tidak mampu dalam membangun atau menjaga hubungan yang baik dengan orang lain.

c) Penerimaan terhadap Orang Lain

Individu yang mampu dalam menerima diri akan mampu dalam menerima orang lain. Individu yang memiliki pandangan positif

terhadap dirinya, maka individu tersebut akan memiliki pandangan positif terhadap orang lain yang berada di sekitarnya. Begitu pun sebaliknya, jika individu memiliki pandangan negative pada dirinya, maka individu tersebut akan memiliki pandangan negatif terhadap orang lain. Penerimaan terhadap orang lain ditandai dengan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain dan bersedia menerima peran orang lain.

2.1.3 Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Hurlock (1978, dalam Ardilla (2013)) mengemukakan 10 faktor yang mendukung seseorang dalam menerima diri, sebagai berikut:

- 1) Pemahaman tentang diri sendiri
- 2) Penghargaan yang realistik
- 3) Tidak adanya hambatan dalam lingkungan
- 4) Sikap anggota masyarakat yang menyenangkan
- 5) Tidak adanya gangguan emosional yang berat
- 6) Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif
- 7) Identifikasi terhadap orang yang mampu menyesuaikan diri
- 8) Adanya perspektif yang luas
- 9) Pola asuh dimasa kecil yang baik
- 10) Konsep diri yang stabil

2.1.4 Ciri-ciri Penerimaan Diri

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri menurut Jersild (1963) adalah:

- a) Memiliki penghargaan yang realistik terhadap kelebihan-kelebihan dirinya.
- b) Memiliki prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain.
- c) Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistik tanpa harus menjadi malu akan keadaannya.
- d) Mengenal kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya.

- e) Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya.
- f) Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri.
- g) Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka.
- h) Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan.
- i) Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu.
- j) Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan menurut Stuart (2006) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006). Menurut Greenberger dan Padesky (2004) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika seseorang dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Nevid (2005) berpendapat bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional dengan ciri keterangsangan secara fisiologis, bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengenai sesuatu yang buruk akan segera terjadi pada dirinya.

Hurlock (1990) mendefinisikan kecemasan sebagai bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Perasaan-perasaan ini disertai dengan rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, dan merasa tidak mampu menghadapi suatu masalah. May (1958) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat

menjadi “bukan apa-apa” (*nothing*). May menyebut kecemasan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. May juga mengutip perkataan Kierkegaard bahwa kecemasan adalah bagian memusingkan dari kebebasan. Kecemasan seperti rasa pusing dapat menjadi sesuatu yang menyenangkan atau menyakitkan, konstruktif atau destruktif. Hal tersebut dapat memberikan energi dan semangat, tetapi juga dapat melumpuhkan dan membuat panik (Feist & Feist, 2016).

2.2.2 Aspek-aspek Kecemasan

Stuart (2006) mengelompokkan kecemasan dalam tiga aspek, sebagai berikut:

- a. Respon Perilaku terdiri dari ketegangan fisik; tremor; reaksi terkejut; bicara cepat; menarik diri dari hubungan interpersonal; melarikan diri dari masalah atau menghindari; inhibisi; dan hiperventilasi.
- b. Respon Kognitif terdiri dari perhatian terganggu dan konsentrasi buruk; kreativitas dan produktivitas menurun; kehilangan objektifitas; pelupa dan hambatan berpikir; takut kehilangan kendali; takut pada gambaran visual; dan mimpi buruk.
- c. Respon Afektif terdiri dari mudah terganggu; tidak sabar; gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran; waspada; rasa bersalah; dan malu.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Nevid (2005) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini mencakup peristiwa-peristiwa traumatis atau mengancam, kurangnya dukungan sosial dan respon berupa rasa takut dari orang lain.

2. Faktor Biologis

Faktor ini mencakup faktor-faktor predisposisi genetik, fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku repetitif.

3. Faktor Behavioral

Faktor ini mencakup penggunaan stimuli yang aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan terhadap perasaan takut dan cemas karena melakukan sejumlah ritual yang dapat menurunkan kecemasan, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi objek yang menimbulkan rasa takut.

4. Faktor kognitif dan Emosional

Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, dan *self efficacy* yang rendah.

2.2.4 Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Spilberger (Annisa, 2016) kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

1. *Trait Anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang terdapat dalam diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya.
2. *State Anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud (Annisa, 2016) terdapat tiga jenis yang membedakan kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan Neurosis, yaitu rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
2. Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realistik, di masa lampau sang

pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali. Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral.

3. Kecemasan realistik, yaitu perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

2.3 Kerangka Berpikir

Penelitian ini ditujukan untuk menguji pengaruh dari penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negative terhadap tubuh di Kota Bandung. Peneliti beranggapan bahwa penerimaan diri berpengaruh terhadap kecemasan di kalangan remaja perempuan yang mengalami penilaian negative tentang tubuh. Terdapat satu variabel independen dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri (X) dan satu variabel dependen yaitu kecemasan (Y).

Penerimaan diri adalah faktor penting dalam membantu remaja mengatasi penilaian negatif terhadap tubuh mereka. Proses penerimaan diri ini melibatkan bagaimana remaja menerima dan menghargai diri mereka secara keseluruhan, termasuk penampilan fisik mereka. Terdapat tiga aspek dalam penerimaan diri yaitu penerimaan diri dan pembukaan diri; kesehatan psikologis; dan penerimaan terhadap orang lain. Penerimaan diri dan pembukaan diri merupakan penerimaan diri individu dapat terlihat dari pembukaan dirinya terhadap orang lain. Individu yang memiliki pembukaan diri membiarkan orang lain mengetahui tentang dirinya, termasuk apa yang dirasa dan dipikirkannya. Dalam penerimaan diri tercipta suatu penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki setiap individu. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana seorang individu mampu menyayangi dan menghargai dirinya serta terbuka dengan orang lain.

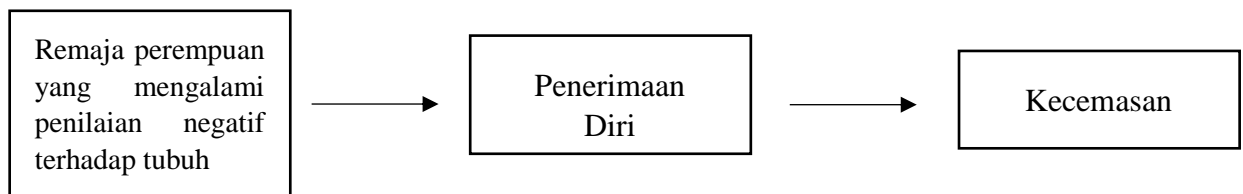
Kesehatan psikologis sangat berkaitan dengan kualitas perasaan yang dimiliki individu. Individu yang sehat secara psikologis dapat memandang dirinya sebagai individu yang disenangi, berharga, dan mampu diterima oleh orang lain. Begitu pun sebaliknya, individu yang merasa dirinya tidak sehat secara psikologis akan merasa tidak bahagia dan tidak mampu dalam membangun atau menjaga hubungan yang baik dengan orang lain. Dan penerimaan diri terhadap orang lain dapat dijelaskan dengan Individu yang mampu dalam menerima diri akan mampu dalam menerima orang lain. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya, maka individu tersebut akan memiliki pandangan positif terhadap orang lain yang berada di sekitarnya. Begitu pun sebaliknya, jika individu memiliki pandangan negative pada dirinya, maka individu tersebut akan memiliki pandangan negatif terhadap orang lain. Penerimaan terhadap orang lain ditandai dengan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain dan bersedia menerima peran orang lain.

Penerimaan diri sangat erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi tubuh seseorang. Kondisi penerimaan diri seseorang akan bermasalah ketika menerima penilaian dari teman atau orang lain mengenai kondisi dirinya, dan terkadang seseorang yang menerima penilaian dari orang lain tidak dapat menerima hasil penilaiannya (Ridha, 2012). Ketika remaja dapat menerima keadaan dirinya, mereka akan menghormati diri mereka sendiri, mengetahui sisi negatif yang dimilikinya, mengetahui bagaimana cara untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, dan memiliki kepribadian yang sehat dan kuat (Ardilla & Herdiana, 2013). Remaja mulai sering membandingkan penampilan fisik khususnya tubuh mereka dengan tubuh orang lain yang terlihat lebih menarik dan ideal. Hal ini dikarenakan pada saat memasuki usia remaja, perempuan mengalami peningkatan pada lemak tubuh yang membuatnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal (Puspitasari & Ambarini, 2017). Penilaian negatif terhadap tubuh dapat dilakukan kepada diri sendiri ataupun dilakukan oleh orang lain. Penyebab dari penilaian negative terhadap tubuh yang dialami oleh remaja

perempuan didapatkan dari standar kecantikan media, tekanan sosial dan teman sebaya, pengalaman pribadi dan perubahan fisik atau pubertas.

Penilaian negatif terhadap tubuh yang dialami oleh seseorang akan berpengaruh pada kecemasan dalam dirinya, pengaruh dari kecemasan tersebut berupa ketakutan terhadap evaluasi negatif mengenai tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang diberikan oleh orang lain (Nurchaya & Hadijah, 2020). Kecemasan dapat membawa dampak dalam bentuk sikap, seperti membuat malu berbicara didepan umum dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Kecemasan juga ditandai oleh rasa khawatir individu mengenai bagaimana orang lain menilainya secara negative, yang membuat remaja perempuan mengalami lebih banyak kecemasan dalam hubungan sosial. Hal tersebut disebabkan karena kecemasan digambarkan sebagai rasa takut individu yang berkaitan dengan performa serta fisik yang membuat individu lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya (Pribadi, 2019). Kecemasan terjadi karena berbagai faktor, salah satu faktor yang mengakibatkan kecemasan adalah faktor fisik yang digambarkan dengan adanya kekhawatiran remaja perempuan saat berada dalam lingkungan atau situasi sosial, sehingga individu merasa bahwa akan dinilai atau dikritik oleh orang lain (Murphy, 2012). Umumnya individu yang mengalami kecemasan merasa rendah diri serta cenderung segan untuk berteman dengan orang lain. Hal tersebut disebabkan karena individu merasa bahwa orang lain tidak menyukai dirinya dan berpikir negative khususnya pada bentuk fisiknya (Said & Hendajani, 2022).

Untuk memperjelas kerangka pemikiran dalam penelitian ini, maka dibuatlah diagram kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesa Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung. Hipotesis secara statistik sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung.

H_a : Terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap kecemasan pada remaja perempuan yang mengalami penilaian negatif terhadap tubuh di Kota Bandung.