

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Penerimaan Diri

2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Bernard (2013, hlm. 158) adalah kemampuan seseorang secara penuh dan tanpa syarat dalam menerima dirinya sendiri. Berdasarkan pendapat Bernard bahwa penerimaan diri itu menerima diri secara penuh, sejalan dengan konsep penerimaan diri tanpa syarat tentu harus menerima karakteristik diri adapun karakteristik diri adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki siswa remaja awal, hal ini terjadi karena remaja individu mulai membentuk kepribadian serta konsep diri. Penerimaan diri terhadap perubahan – perubahan yang terjadi dan wujud sikap dalam menghadapinya merupakan jalan bagi individu supaya dapat mengembangkan konsep diri yang positif.

Penerimaan diri berkaitan dengan kepribadian serta konsep diri, kemampuan untuk memahami karakteristik diri perlu dimiliki oleh usia remaja awal dalam menghadapi proses kehidupan, agar remaja dapat mengembangkan konsep diri yang positif. Sheere menyatakan penerimaan diri sebagai berikut.

“nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran seobjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak rendah diri” (Cronbach, 1963, hlm. 562).

Bernard (2013, hlm. 180) menyebutkan “*Self acceptance means being aware of all your strength (personality, family, cultural) and your not so positive qualities that everyone has because no one is perfect. it also means being aware of how you are similar to and different from others*”. Penerimaan diri yaitu menyadari semua kekuatan (kepribadian, keluarga, budaya) dan kualitas diri bahwa tidak ada orang yang sempurna, dari hal ini dapat diketahui bagaimana ciri seseorang mirip dan berbeda dengan orang lain.

Chaplin (2004, hlm. 451) berpendapat penerimaan diri yaitu sikap yang merupakan rasa puas pada kualitas dan bakat, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Individu akan menerima kodrat mereka apa adanya, pengakuan keterbatasan diri tanpa adanya perasaan malu ataupun bersalah.

Penerimaan diri remaja berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta penyesuaian diri terhadap nilai-nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Jersild (dalam Hurlock, 1974, hlm. 434) menjelaskan orang – orang yang dapat menerima dirinya memiliki penilaian yang realistis terhadap dirinya, diintegrasikan dengan penghargaan terhadap diri sendiri, yakin akan standar diri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain, serta memiliki penilaian realistis mengenai keterbatasan tanpa harus mencela diri sendiri. Remaja

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

yang dapat menerima dirinya, akan merasa puas, nyaman terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dan mampu menyelesaikan tugas perkembangannya.

Clark (dalam Juwita Sari & Reza, 2013, hlm. 3) berpendapat bahwa individu yang diterima secara positif oleh orang lain, individu itu akan cenderung untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lebih menerima diri sendiri. Selain itu, mereka menginginkan penghargaan pada diri mereka, sehingga penerimaan dirinya semakin kuat, mengetahui bahwa mereka dihargai oleh orang lain, merupakan faktor psikologis yang penting dalam membantu mereka melupakan aspek-aspek negatif dari kehidupan mereka, dan berpikir lebih positif terhadap lingkungan.

Ryff (dalam Purwanto, 2011, hlm. 15) berpendapat penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik atau tidak baik dan merasa positif dengan kehidupan yang telah dijalani. Sikap positif terhadap diri sendiri dapat meningkatkan toleransi terhadap pengendalian diri sehingga mampu mengatasi kondisi yang tidak menyenangkan dan memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri.

Kilicci (1999) menyebutkan ketika individu menilai, memahami dan memandang dirinya secara nyata sama dengan mereka idealkan maka individu akan dengan mudah menerima dirinya. Sebaliknya, jika individu timbul kesenjangan yang besar antara diri ideal dengan pengalaman nyata yaitu akan timbul

permasalahan psikologis. Ketidakmampuan individu dalam mengelola kesenjangan diri menunjukkan rendahnya penerimaan diri. Penerimaan diri adalah sikap sehat yang membantu individu dalam mengevaluasi keefisienan dan ketidakefisienan sisi diri serta ketepatan cara pandang realita (dalam Wiryo, 2012, hlm. 109).

Endah, (2013) berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan suatu keadaan seorang individu yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya, serta mengakui kelebihan maupun keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya (Endah, 2013, hlm. 14).

Dengan demikian penerimaan diri merupakan seseorang yang mampu menerima dirinya tanpa syarat, baik kelemahan diri maupun kelebihan diri, serta memiliki keyakinan untuk mampu menjalankan kehidupan dengan berbagai masalah sesuai dengan karakteristiknya, sehingga penerimaan diri mengarah kepada konsep diri positif dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

2.1.2 Faktor-faktor Penerimaan Diri

Menurut Bernard (2013, hlm. 161) faktor-faktor penerimaan diri yaitu sebagai berikut :

1. Diri yang positif, mencerminkan kesadaran diri yang positif terutama ketika dihadapkan dengan kejadian negatif.
2. Evaluasi diri yang negatif, terdiri dari item yang mencerminkan nilai diri secara umum serta pentingnya pendapat orang lain dan sekolah sebagai dasar untuk menentukan penilaian seseorang.

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Penelitian Eliss & Bernard (Bernard, 2013, hlm. 161) menunjukkan hasil penelitian rendahnya tingkat penerimaan diri peserta didik disebabkan oleh tingkat *self depreciation* dan tingkat *childhood disorder* yang tinggi. Rogers (Bernard, 2013, hlm. 5) percaya penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh adanya hubungan dengan orang lain, terutama hubungan terapi yang membangun, sehingga akan membawa hasil positif terhadap penerimaan diri. Sheerer (Kenneth, 1973, hlm. 6) menemukan hasil korelasi yang positif antara penerimaan diri dan sikap penerimaan orang lain, hasilnya adalah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Fey (Burns, 1993, hlm. 294) individu yang dapat menerima diri tetapi menolak orang lain kemungkinan cenderung memiliki sikap tidak peka terhadap status sosial kelompok, cenderung merendahkan orang lain. Orang yang dapat menyesuaikan diri adalah individu yang sikap penerimaan diri dan orang lain tinggi.

Rogers (Yusuf & Nurihsan, 2008, hlm. 146) menyatakan faktor yang memengaruhi peserta didik dibagi menjadi dua faktor diantaranya berikut.

1. Faktor Eksternal yang berasal dari luar, didalamnya terdapat lingkungan keluarga, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, iklim intelektual, dan interaksi sosial.
2. Faktor Internal yang berasal dari dalam diri, *self insight understanding*, *self acceptance*, atau *self responsibility*.

Menurut Hurlock (1974, hlm. 259) Setiap individu mempunyai *ideal self* yang diinginkan daripada diri yang

sesungguhnya, apabila *ideal self* tidak realistis dan sulit untuk dicapai dalam kehidupan yang nyata, maka hal tersebut membuat individu merasakan kecewa dan frustrasi akan keadaannya. Adapun beberapa kondisi yang menentukan individu dapat menyukai dan menerima dirinya sendiri, tertuang ke dalam faktor-faktor sebagai berikut.

1. Pemahaman Diri

Pemahaman dan penerimaan diri saling berhubungan, semakin individu memahami dirinya semakin ia akan menerima diri seutuhnya dan semakin individu tidak memahami dirinya semakin ia tidak menerima diri. Kurangnya pemahaman diri dapat mengakibatkan kesenjangan antara konsep diri yang ideal dan gambaran yang diterima melalui kontak sosial. Pemahaman tentang diri merupakan faktor yang penting dalam menerima diri seutuhnya. Apabila individu memiliki pandangan positif tentang dirinya, ia dapat memanfaatkan kelebihan secara optimal dan tidak terpuruk oleh kelemahan yang dimiliki.

2. Harapan yang Realistik

Ketika harapan menjadi sebuah pencapaian realistis, maka kinerjanya akan meningkat sesuai dengan harapannya. Hal ini akan berkontribusi pada kepuasan diri yang penting dalam penerimaan diri, dengan mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, harapan individu dapat menjadi kenyataan

apabila dikerjakan secara optimal, tetapi harapan atau ambisi tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan diri.

3. Tidak Adanya Hambatan Di Dalam Lingkungan

Hambatan yang bersumber dari lingkungan tempat tinggal individu sebagai contohnya *labeling*, dikriminasi ras, jenis kelamin, maupun agama dari orang-orang yang sangat berpengaruh bagi individu tersebut misalnya orangtua, guru, atau teman sebaya. Hambatan tersebut akan mengakibatkan individu yang mengetahui potensinya akan sulit menerima diri. Tetapi sebaliknya, ketika lingkungan mendorong individu untuk mencapai keberhasilan maka ia akan puas dengan pencapaian yang membuktikan harapannya adalah suatu hal yang realistis.

4. Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Jika individu menerima sikap-sikap yang positif yang menyenangkan dari anggota masyarakat, akan membantu membentuk pandangan yang positif sehingga individu dapat menerima dirinya. Adapun tiga hal yang mengarah pada evaluasi sosial menyenangkan adalah tidak adanya prasangka negatif terhadap orang lain dan keluarganya, memiliki keahlian sosial serta dapat menerima kelompok.

5. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Adanya gangguan emosional yang berupa stress secara emosional dapat mengarah pada ketidakseimbangan fisik dan

psikologi. Jika individu dapat mereduksi stress maka akan lebih mudah tenang dan merasakan senang.

6. Pengaruh Keberhasilan

Pengaruh keberhasilan dapat mengarah pada penerimaan diri, sedangkan pengaruh kegagalan dapat mengarah kepada penolakan diri.

7. Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan orang-orang yang menyesuaikan diri dengan baik dapat mengembangkan sikap positif terhadap hidupnya, sehingga akan mempunyai penerimaan diri yang baik.

8. Perspektif Diri

Perspektif yang luas tentang diri adalah memahami diri menjadi lebih baik, tidak hanya melihat individu lain yang lebih baik tetapi juga memperhatikan individu yang lebih lemah dari dirinya. Individu yang perspektif dirinya cenderung sempit maka akan menolak dirinya, sedangkan individu yang mempunyai perspektif diri baik maka akan menerima dirinya.

9. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Pola asuh masa kecil berpengaruh pada perilaku individu di masa depan termasuk penerimaan diri.

10. Konsep Diri yang Stabil

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Konsep diri yang stabil merupakan cara individu melihat dirinya secara konstan dan tidak berubah-ubah. Konsep diri yang baik mengarah pada penerimaan diri, tetapi jika konsep diri yang rendah maka mengarah pada penolakan diri.

2.1.3 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Menurut Bernard (2013, hlm. 139) Penerimaan diri adalah proses yang berkontribusi terhadap pengurangan emosional dan pengalaman efektivitas positif. Konsep penerimaan diri sebagai kekuatan karakter yaitu sebagai berikut :

1. Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif merupakan kemampuan memandang peristiwa secara positif, yang ditandai:
 - a. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kehidupan.
 - b. Menerima pujian secara positif.
 - c. Mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya secara positif.
2. Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat merupakan kemampuan dalam menerima peristiwa sebagaimana dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang, bangga dan terus mengusahakan kemajuannya yang ditandai :
 - a. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
 - b. Menerima kritikan secara objektif; menerima kekurangan tanpa penghukuman.

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

c. Diterima oleh teman sebaya.

d. Tidak rendah diri

Sheerer (Cronbach, 1963, hlm. 562) menyampaikan bahwa karakteristik individu yang dapat menerima diri adalah:

1. Memiliki keyakinan terhadap kapasitas diri untuk mengatasi lingkungan
Individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tantangan kehidupan dan menunjukkan perilaku yang bersahabat dalam lingkungan.
2. Menganggap dirinya sejajar dengan orang lain
Individu yang mempunyai pandangan bahwa dirinya sejajar dengan orang lain dan tidak membeda-bedakan.
3. Menganggap diri sendiri wajar serta memiliki ekspektasi bahwa orang lain akan menerimanya
Individu yang menganggap dirinya, penampilan diri secara wajar, sehingga orang lain dapat menerimanya.
4. Tidak malu atau sadar diri
Individu memiliki kepercayaan diri dalam setiap tindakan yang diambil.
5. Bertanggung jawab atas setiap perilakunya
Individu berani memikul tanggung jawab atas segala sikap dan perilaku yang telah diperbuat.
6. Berpendirian

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Individu tidak mudah terpengaruh terhadap tekanan-tekanan sosial dari masyarakat serta memiliki prinsip diri yang kuat.

7. Menerima kritik dan pujian objektif

Individu mampu menerima pujian secara objektif sehingga tidak bersikap berlebihan dan dalam menerima kritik tidak mudah tersinggung sehingga dapat menerima kritik sebagai masukan agar lebih baik.

8. Menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki

Individu cenderung memiliki penilaian yang realistis akan kelemahan dan kelebihan diri, serta mampu mengembangkan diri.

9. Tidak menyalahkan diri sendiri atau mengingkari perasaan-perasaan yang muncul

Individu tidak menolak diri atau mengingkari berbagai perasaan yang dirasakan, dengan tidak mengingkarinya, individu mampu mengelola, mengendalikan berbagai perasaan dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

Jersild (Hurlock, 1956, hlm. 34) menyampaikan penerimaan diri merupakan derajat dimana individu mampu menerima keadaan dengan berbagai karakteristik. Adapun perbedaan taraf-taraf penerimaan diri yang dimiliki oleh individu sebagai berikut.

1. Taraf Penerimaan Diri Tinggi

Individu yang memiliki taraf penerimaan diri tinggi akan mempertimbangkan semua karakteristik yang dimiliki aspek

fisik, mental, emosional, dan spriritual. Penerimaan diri yang objektif dapat membentuk kelebihan diri dan memperkecil kelemahan diri yang dimiliki.

2. Taraf Penerimaan Diri Rendah

Individu yang memiliki penerimaan diri rendah, cenderung sulit memahami karakteristik diri, serta memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan diri.

2.1.4 Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Allport (dalam Hjelle & Zeigler, 1922, hlm. 191) ciri-ciri individu yang mau menerima diri sebagai berikut.

“memiliki gambaran positif tentang dirinya, dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain mengkritik serta dapat mengatur keadaan emosi mereka”

Penerimaan diri individu, adalah bagaimana persepsi individu tentang gambaran dirinya, serta perilaku dalam memanfaatkan dan menyikapi kelemahan dirinya.

Ciri-ciri penerimaan diri menurut Mattew (1993, hlm. 2) mengungkapkan individu yang belajar menerima diri. Adapun karakteristiknya sebagai berikut.

1. Meyakini nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang berlaku serta mempertahankannya walaupun mendapatkan tantangan yang kuat dari sebuah kelompok.
2. Mampu mengambil tindakan atas penilaian diri sendiri tanpa merasa cemas atau menyesali tindakan yang diambil jika orang lain tidak menerima tindakan tersebut.

3. Memanfaat waktu dengan baik.
4. Memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah, menangani kegagalan dan kemunduran.
5. Merasa sama dengan orang lain, tidak superior atau inferior terlepas dari perbedaan dan kemampuan tertentu, latarbelakang keluarga, atau sikap orang lain terhadap dirinya.
6. Merasa menjadi orang yang menarik dan memiliki nilai bagi orang lain.
7. Dapat menerima pujian tanpa merasa cemas.
8. Cenderung menolak dominasi orang lain.
9. Dapat menerima ide dan mengakui kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan.
10. Benar-benar menikmati dirinya sendiri dalam berbagai kegiatan yang melibatkan pekerjaan, bermain, ekpresi diri yang kreatif, persahabat ataupun kemalasan.

Carson & Langer (2006) mengungkapkan penerimaan diri memiliki peran penting dalam kepribadian yang sehat. Hurlock (Yusuf & Nurihsan, 2011, hlm. 12) menyatakan kepribadian yang sehat memiliki karakteristik berikut.

- a. Menilai diri secara realistis. Kepribadian yang sehat mampu menilai diri apa adanya, kelebihan atau kelemahan menyangkut fisik serta kemampuan yang dimiliki.

- b. Menilai situasi secara realistik. Kepribadian yang sehat mampu menghadapi kondisi kehidupan yang dilalui secara realistik serta menerima diri secara realistik serta menerima diri secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan sebagai hal yang sempurna.
- c. Menilai prestasi yang diperoleh secara realistik. Kepribadian yang sehat mampu menilai keberhasilan yang diperoleh secara realistik dan rasional. Ketika kesuksesan tinggi tidak menjadi pribadi yang sombong dan apabila mengalami kegagalan tidak menjadi orang yang frustrasi, tetapi mampu menjadi pribadi optimistik.
- d. Tanggung jawab. Kepribadian yang sehat memiliki karakteristik bertanggung jawab serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan untuk mengatasi masalah kehidupan.
- e. Kemandirian. Kepribadian yang sehat memiliki sifat mandiri dalam cara berfikir, bertindak, mengambil keputusan, mengembangkan diri serta menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku dilingkungan.
- f. Mampu mengontrol emosi. Kepribadian yang sehat mampu menghadapi situasi frustrasi, depresi, secara positif.
- g. Berorientasi tujuan. Kepribadian yang sehat dapat merumuskan tujuan berdasarkan pertimbangan secara matang, tidak atas dasar paksaan dari luar. Berupaya mencapai tujuan dengan mengembangkan wawasan dan keterampilan.

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

- h. Berorientasi keluar. Kepribadian yang sehat memiliki sifat respek, empati terhadap orang lain, situasi, atau masalah lingkungan dan bersifat fleksibel dalam berpikir. Sifat individu yang berorientasi keluar adalah 1. menghargai dan menilai orang lain seperti diri sendiri; 2. merasa nyaman dan terbuka dengan orang lain; 3. tidak membiarkan diri dimanfaatkan orang lain dan tidak memanfaatkan orang lain karena diri merasa kecewa.
- i. Penerimaan sosial. Individu dinilai positif orang lain, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial, serta memiliki sikap bersahabat dalam berhubungan dengan orang lain.
- j. Memiliki filsafat hidup. Kepribadian yang sehat mampu mengarahkan hidup berdasarkan filsafat hidup berdasarkan keyakinan agama yang dianut.
- k. Bahagia. Individu yang sehat, memiliki situasi kehidupan yang bahagia. Kebahagiaan didukung oleh faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), serta *affection* (perasaan dicintai dan disayangi orang lain).

2.1.5 Dampak Penerimaan Diri

Penerimaan diri memiliki peranan yang penting bagi kehidupan individu dalam interaksi sosial. Hurlock (1999, hlm. 276) menyampaikan semakin baik individu dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya. Tanpa adanya penerimaan diri individu cenderung

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

akan mengalami kesulitan dalam kehidupan. Adapun dampak dari penerimaan diri terbagi menjadi dua kategori sebagai berikut.

1. Dampak Terhadap Penyesuaian Diri

Individu yang mampu menerima diri akan mengenali kelebihan dan kelemahannya. Salah satu karakteristik individu yang mempunyai penyesuaian diri baik yaitu dapat mengenali akan memperbaiki kelemahannya dengan kelebihan. Individu mampu mengevaluasi diri secara realistis sehingga ia dapat menggunakan kapasitas diri secara efektif, serta bangga menjadi diri sendiri. Penyesuaian diri menurut Willis (2005) menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri akan menjadi salah satu bekal penting dalam membantu remaja pada saat terjun dalam masyarakat luas. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu. Banyak remaja yang tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidak mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya. Sehingga nantinya cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta

merasa malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya (Fani & Latifah, 2012 hlm. 21-22).

2. Dampak Terhadap Penyesuaian Sosial

Penerimaan diri setiap individu diikuti oleh penerimaan orang lain. Individu yang mampu menerima dirinya tertarik untuk berhubungan dengan orang lain dan saling menghargai. Semakin individu dapat menerima dirinya, ia akan diterima oleh orang lain dalam kehidupan sosial.

2.1.6 Pengukuran Penerimaan Diri

Menurut Puspita & Nuryoto (2002, hlm. 76) untuk mengukur ciri-ciri individu yang mempunyai penerimaan diri yaitu sebagai berikut :

1. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya
2. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain
3. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya
4. Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya
5. Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya
6. Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri

7. Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka
8. Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai oleh rasa marah atau takut menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya
9. Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu
10. Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat menerima dirinya menurut Puspita & Nuryoto (2002) yaitu terdapat sepuluh ciri diantaranya : 1. memiliki penghargaan realistis terhadap kelebihan, 2. memiliki keyakinan dan prinsip hidup, 3. memiliki kemampuan untuk memandang diri secara realistis tanpa malu dengan keadaan, 4. mengenali kelebihan, 5. mengenali kelemahan, 6. memiliki spontanitas dan tanggungjawab, 7. menerima potensi diri, 8. tidak melihat diri sebagai individu yang harus dikuasai oleh rasa marah, 9. merasa memiliki hak untuk memiliki ide dan harapan, 10. tidak merasa iri dengan kepuasan yang belum diraih.

Sheerer (1984) memaparkan cara untuk mengukur ciri-ciri orang yang menerima dirinya yaitu sebagai berikut:

1. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi persoalan.

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

2. Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain.
3. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain.
4. Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri.
5. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
6. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif.
7. Individu tidak menyalahkan diri atau keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya (dalam Denia & Nurul, 2012, hlm. 82).

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat menerima dirinya menurut Sheerer (1984) yaitu terdapat tujuh ciri antaranya: 1. individu mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi persoalan; 2. individu menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain; 3. individu tidak menganggap dirinya aneh; 4. individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri; 5. individu berani memikul tanggung jawabnya; 6. individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif; dan 7. individu tidak menyalahkan diri atau keterbatasan yang dimilikinya.

2.1.7 Cara Meningkatkan Penerimaan Diri

Cara untuk meningkatkan penerimaan diri Tracy (2005, hlm. 4) sebagai berikut.

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

- a. *Pick a role model* atau menjadikan orang lain yang memiliki pola hidup berhasil sebagai contoh untuk diri sendiri. Mencontohkan seperti apa yang dilakukan oleh orang yang berhasil mampu meningkatkan penerimaan diri.
- b. *Develop good work habits and to work efficiently and effectively toward the accomplishment of high value results.* Pekerjaan yang dikerjakan dengan kemampuan yang baik, efektif, dan efisien akan mendapatkan penghormatan dan kepercayaan dari orang lain. Yakin dengan kemampuan sendiri mampu meningkatkan penerimaan diri untuk menjadikan diri berharga.
- c. *Be very aware of your image and the way you appear to people.* Menyadari segala perilaku yang dilakukan akan dinilai oleh orang lain. Memberikan kesan baik kepada orang lain dapat memperoleh kepercayaan dan penghormatan, dengan sendirinya penerimaan diri akan meningkat.
- d. *Take complete responsibility for the various parts of your life.* Belajar bertanggung jawab dalam berbagai hal serta memberikan penerimaan yang baik untuk orang lain, dengan cara tidak menolak orang lain, tidak menyalahkan orang lain, tidak mengeluh dengan mengkritik orang lain. Perasaan menerima orang lain juga dapat menumbuhkan penerimaan diri.

- e. *Interpreting events in a positive way.* Mampu memaknai setiap peristiwa secara positif dapat menjadikan individu lebih berfikir optimis.
- f. *Become a habitual goal setter.* Menuliskan tujuan dan rencana dengan membuat langkah-langkah yang jelas serta mampu dikembangkan dengan baik akan meningkatkan harga diri dan penerimaan diri pada waktu bersamaan.
- g. *Practice the Law of Indirect Effort, or reverse effort and realize that everything you do.* Bersikap hangat dan ramah serta memberikan penguatan positif dengan melakukan sesuatu yang baik untuk orang lain, dan akan meningkatkan harga diri dan penerimaan diri. Mampu membantu orang lain untuk meningkatkan penerimaan diri dengan baik akan menyebabkan hal yang sama untuk diri sendiri.

2.2 Konsep Kebahagiaan

2.2.1 Pengertian Kebahagiaan

Perkembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang psikologi, kini muncul sebuah pemikiran baru yaitu ilmu psikologi positif, merupakan apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri, adapun salah satu bahasannya adalah kebahagiaan. Seligman menggunakan kata kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang nyata yang didefinisikan oleh pengukuran kepuasan hidup. Adapun istilah lain kebahagiaan yaitu tentang merasa senang dan berusaha untuk memaksimalkan

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

perasaan positif. Kebahagiaan bukan hanya berupa pencapaian keadaan subjektif yang bersifat sementara, tetapi meliputi gagasan bahwa kehidupan seseorang sudah autentik. Istilah autentik menggambarkan tindakan yang memperoleh kebahagiaan dengan jalan mengidentifikasi dan menggunakan kekuatan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari untuk melengkapi kelemahan yang ada dalam diri. Memaksimalkan kebahagiaan adalah jalan umum terakhir dari setiap individu. Hal ini berdasarkan asumsi *Richard Layard* bahwa bagaimana individu memilih dan memaksimalkan kebahagiaan harus menjadi ukuran standar untuk semua keputusan (Seligman, 2013. hlm. 46-47).

Teori kebahagiaan ini mengklaim bahwa cara kita membuat pilihan adalah untuk memperkirakan berapa banyak kebahagiaan yang terjadi, dan kita mengambil jalan untuk memaksimalkan kebahagiaan di masa depan. Psikologi positif yang dikenalkan *Seligman* ditunjukkan untuk mengurangi penderitaan, menghilangkan kondisi-kondisi yang merusak kehidupan. Psikologi positif membuat orang lebih bahagia, bahwa hidup terus mengalir dan bergerak, mengajarkan rasa terimakasih, prestasi, makna hidup, cinta dll (*Seligman*, 2013 hlm. 29-30).

Kebahagiaan dalam penelitian Dalai Lama adalah suatu keterampilan yang dapat dibudidayakan. Cara untuk menjadi bahagia, dengan berusaha untuk menjadi bahagia. Kita semua, sadar atau tidak sadar, kompeten atau tidak, secara naluriah pasti berusaha meletakkan atau menjauhkan semua yang menakutkan atau hal yang

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

tidak diinginkan. Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan diri yang bersangkutan Kosasih, 2002 (dalam Fitrié & M’Asad, 2016, hlm. 19-20).

Seligman (2013, hlm. 30-31) memaparkan kebahagiaan adalah kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan tu sendiri. Sedangkan tentang merasa senang dan cara memilih jalan hidup adalah hanya berusaha memaksimalkan perasaan. Konsep kebahagiaan tersebut mendorong psikologi untuk melengkapi tujuan mulia, yaitu : menyelidiki apa yang membuat hidup layak untuk dijalani dan membangun kondisi pendukung bagi hidup yang layak untuk dijalani.

Kebahagiaan merupakan pemahaman umum mengenai seberapa senang seseorang akan kehidupannya sendiri atau secara formal merupakan tingkat dimana seseorang menilai keseluruhan hidupnya secara positif. Oleh karena itu kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh seorang individu ketika melakukan hal yang disenangi dalam hidupnya (Ratna & Nurhidayah, t.t, hlm. 418-419).

Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh pola berfikir seseorang. Kematangan emosi juga dapat memengaruhi bagaimana

kebahagiaan seseorang terhadap pemaknaan dari kebahagiaan. Kebahagiaan juga melihat dari sisi pandang seseorang terhadap realitas yang ada. Cara berfikir positif serta syukur adalah bagian dari pemahaman realitas kebahagiaan Lukman, 2008 (dalam Herbyanti, 2009, hlm.63).

Kebahagiaan adalah dambaan setiap orang, termasuk seorang remaja. Kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang didefinisikan secara subjektif oleh setiap orang. Menurut Strongman, (2005) berpendapat bahwa pentingnya kebahagiaan bagi individu, maka timbul pertanyaan mengenai peristiwa yang membuat remaja merasa paling bahagia dalam hidupnya ketika menerima dirinya dengan apa adanya (dalam Oetami & Wahyu, 2012, hlm. 106-107).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dirasakan seseorang mengenai kesenangan yang ia rasakan pada kehidupan sekarang atau harapan optimis yang dirasakan seseorang tentang masa depannya dengan menerima kekurangan dan melengkapinya dengan kelebihan.

Martin Seligman adalah tokoh tokoh psikologi positif yang telah mengubah banyak cara pandang dan berpikir psikolog-psikolog lainnya. Seligman membuat para psikolog lainnya untuk berfikir ulang tentang keilmuan psikologi karena telah mengubah *Negative Psychology* menjadi *Positive Psychology*. Martin Seligman terkenal dengan nama “*Father of positive psychology*”

Selama ilmu psikologi dikenal biasanya menekankan apa yang salah pada manusia, seperti masalah stress, kegelisahan, depresi, dan lain-lain yang menyebabkan munculnya aliran baru dalam dunia psikologi, dan menyebutnya sebagai psikologi positif yang dipelopori oleh *Martin Seligman*. *Seligman* berpendapat bahwa psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan tetapi psikologi juga tentang studi kekuatan dan kebajikan.

Teori kebahagiaan *Seligman* berawal dari penelitiannya tentang pembelajaran ketidakberdayaan dan pembelajaran perilaku pesimis pada anak-anak, dalam penelitian tersebut ia memimpin penemuan dalam bidang pesimisme dan depresi. *Seligman* menemukan dan memasukan ide baru yaitu optimisme. Kemudian pada tahun 1955 *Seligman* menjadi presiden A.P.A (*American Psychological Assosiation*) yang bertujuan untuk menetapkan *happiness* atau kebahagiaan sebagai hal yang harus ditanamkan, dikembangkan dalam keilmuan psikologi pada pengobatan, hal itu perlu dilakukan karena *Seligman* merasa bahwa psikologi membutuhkan jalan alternatif untuk pengobatan bukan hanya perilaku negatif dan penyakit jiwa (*Marriane*, 2014, hlm. 1-4).

2.2.2 Faktor-faktor Kebahagiaan

Menurut *Seligman* (2005, hlm. 171) faktor-faktor kebahagiaan terdiri dari enam kebajikan yaitu sebagai berikut :

1. Kearifan & Pengetahuan
2. Keberanian
3. Cinta dan Kemanusiaan

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Keadilan
5. Kesederhanaan
6. Spiritualitas dan transendensi

Seligman (2005, hlm. 182-199) memaparkan bahwa disetiap kebajikan terdapat kekuatan-kekuatan yang diperuntukan untuk mencapai kebajikan, yaitu sebagai berikut :

1. Keingintahuan terhadap dunia, kecintaan untuk belajar, keterbukaan pikiran, kecerdikan, kecerdasan emosional, dan perspektif.
2. Kepahlawanan dan ketegaran, sifat ulet, tekun, rajin, integritas, ketulusan dan kejujuran.
3. Kebaikan dan kemurahan hati akan senang berbuat baik untuk oranglain, mencintai dan bersedia dicintai yakni sikap menghargai kedekatan dan keakraban dengan oranglain.
4. Bermasyarakat, kerja tim, loyalitas, keadilan, persamaan dan kepemimpinan.
5. Pengendalian diri, hati-hati, penuh pertimbangan, kerendahan hati, dan kebersahajaan.
6. Apresiasi terhadap keindahann, keunggulan, bersyukur, harapan, spritualitas, keyakinan, sikap pemaaf, belas kasih, rasa humor, semangat dan antusiasme.

Kearifan dan pengetahuan siswa diharapkan untuk memiliki pengetahuan, bijaksana, keberanian untuk menghadapi keadaan yang terjadi dalam menyelesaikan suatu masalah. Cinta dan kasih sayangpun perlu ditanamkan. Keadilan merupakan faktor yang harus

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

dimiliki siswa agar bersikap adil terhadap sesama. Jika kesederhanaan, spriritual (religius) tumbuh dalam diri siswa akan cenderung lebih mudah dalam menerima dirinya.

Selain keterbukaan pikiran, peserta didik juga perlu mempunyai sifat ketulusan dan kejujuran sebagai pondasinya. Kemurahan hati juga diperlukan ketika mereka hidup dalam lingkungan bermasyarakat. Ketika siswa hidup dalam lingkungan bermasyarakat diperlukan pengendalian diri.

Diener (dalam Khoshnam, et al., 2013 hlm. 331) menyampaikan kebahagiaan individu dihasilkan dari dua kategori faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal memengaruhi kebahagiaan yang dalam bagi setiap individu. Faktor internal yang di maksud adalah setiap individu memiliki atau merasakan kebahagiaan, ketika ia berfikir merasakan dan meyakini bahwa yang ia lakukan akan membuat dirinya senang, puas dan bertahan pada suatu keadaan yang baik. Individu yang bahagia akan mampu menumbuhkan kebahagiaan sendiri ketika ia menciptakan kepuasan sendiri dengan cara berfikir positif, karena dengan memiliki pemikiran positif itu salah satu cara yang akan menghantarkan individu agar memiliki kebahagiaan.

Kebahagiaan akan dimengerti orang lain, karena di dasarkan pada konsep-konsep relevan seperti perasaan positif adalah dapat menikmati sesuatu. Jika individu menunjukkan perasaan positifnya, maka dapat diketahui bahwa individu tersebut sedang bahagia. Tidak semua orang dapat menjelaskan kebahagiaan mereka

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

dengan cara khusus seperti menunjukkan perasaan internal yang hangat, ketenangan internal, pengalaman yang menyenangkan dan kurangnya masalah dapat tercipta dari pengalaman individu Carr (dalam Hassanzadeh dan Mahdinojad, 2012 hlm. 55).

2.2.3 Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005, hlm. 132) aspek-aspek kebahagiaan yaitu sebagai berikut :

1. Kepuasan akan masa lalu

Emosi masa lalu sepenuhnya diarahkan oleh pemikiran dan penafsiran. Kebahagiaan yang tercakup dalam emosi positif tentang masa lalu yaitu sebagai berikut : kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian.

2. Optimis akan masa depan

Emosi positif akan masa depan mencakup optimisme, harapan, kepastian (*confidence*), keyakinan (*faith*), dan kepercayaan (*trust*). Emosi positif masa depan dapat diperkuat dengan belajar mengenali dan melawan pikiran pesimistis.

3. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang terdiri dari kegembiraan, ekstase, ketenangan, keringan, semangat yang bergebu-gebu.

4. Rasa senang dan *flow*

Emosi-emosi tersebut dicakupkan pada dua hal yakni kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*).

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Adapun menurut *Seligman* (2013,hlm.50) aspek-aspek kebahagiaan yaitu sebagai berikut :

- a. Emosi Positif *Positive Emotion*
Maksud dari emosi positif adalah life of enjoyment, yaitu memiliki hidup yang menyenangkan dengan cara selalu berpikir yang positif dan menunjukkan hal positif , memiliki optimisme, dan perasaan yang tenang sehingga akan mendapat kenikmatan sebanyak mungkin dari apa yang dilakukannya
- b. Keterlibatan atau *Engagement*
Seorang yang bahagia akan membuat pikiran, perasaan, dan jiwanya benar- benar hadir dan menikmati apa yang ingin dilakukannya. Ketika individu ingin melakukan sesuatu berarti itu yang akan membuatnya bahagia jika hal itu sudah dilakukannya, dan ketika melakukannya pun ia akan sepenuh hati untuk mencapai apa yang diinginkan dan memiliki komitmen dalam suatu hal
- c. Hubungan Sosial yang Baik atau *Positive Relationship*
Seseorang yang bahagia akan memiliki hubungan yang baik dengan individu lainnya dalam sebuah kelompok, misalnya kelompok pertemanan di lingkungan sekolah, di pekerjaan, dan lingkungan masyarakat kemudian orang yang bahagia akan memiliki pengaruh yang baik bagi lingkungannya.
- d. Kebermaknaan Hidup atau *Meaning of Live*
Seseorang yang bahagia akan memiliki pandangan bahwa hidupnya bermanfaat, memiliki pandangan bahwa hidupnya

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

sangat berarti, dan memiliki kepuasan dari apa yang dilakukan. Orang yang bahagia akan mencintai dan melakukan sesuatu dengan sepenuh hati dan benar-benar dinginkannya agar hasilnya menjadi sangat berarti bagi dirinya sehingga ia akan mendapatkan kepuasan dari apa yang dipikirkan dan dilakukannya.

e. *Prestasi atau Accomplishment*

Seseorang yang bahagia adalah individu yang selalu yakin akan bisa melakukan apa yang menjadi tujuannya, sehingga jika pencapaian terhadap sesuatu telah didapat maka disitulah kebahagiaan akan didapatkan seseorang. Prestasi bisa dikatakan sebagai pencapaian terhadap sesuatu, oleh karena itulah orang yang bahagia adalah orang yang sudah mampu mencapai tujuan hidupnya, serta orang yang bahagia akan mampu membuat keputusan untuk kebutuhan atau keinginannya.

2.2.4 Ciri-ciri Kebahagiaan

Seligman (Hassanzadeh dan Mahdinejad, 2012 hlm. 56) menyampaikan bahwa manusia merupakan orang yang bahagia ketika memiliki ciri sebagai berikut.

1. Kesenangan atau emosi positif (makanan lezat, mandi air hangat, dll).
2. *Engangment* atau keterlibatan pada sesuatu (atau aliran, penyerapan suatu kegiatan).
3. Hubungan sosial yang positif (ikatan sosial telah berubah menjadi indikator yang sangat diandalkan).

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

4. Arti atau memiliki kebermaknaan hidup (pencairan dirasakan atau milik sesuatu yang lebih besar), dan
5. Prestasi atau *accomplishment* (dimiliki setelah menyadari tujuan yang nyata).

Morris (2006 hlm. 11) menjelaskan ketika sesuatu yang indah (rasa bahagia) terjadi pada individu sebagai berikut.

- a. Akan terjadi lonjakan emosi
- b. Sensai kenikmatan yang intensif
- c. Ledakan yang menggebu atau menyenangkan dan ini adalah ketika kita benar-benar merasakan kebahagiaan.

Diener dan Seligman (Eid dan Larsen, 2008 hlm. 6) berpendapat bahwa ciri orang yang bahagia adalah :

- a. Menempatkan diri mereka pada sosial yang tinggi
- b. Memiliki hubungan sosial yang erat romantis dengan kelompok lain dibandingkan dengan kelompok yang kurang bahagia
- c. Serta lebih *extraved*
- d. Lebih terlihat ceria atau menyenangkan
- e. Lebih neurotik, dan lebih rendah pada beberapa skala psikopatologi.

2.2.5 Dampak Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah kunci kehidupan, karena denganberfikir positif membuat hati menjadi senang.

Menurut *Hassanzadeh* dan *Mahdinejad* (2012 hlm. 56), dalam hal kebahagiaan individu akan memiliki tiga waktu, baik itu daei

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

segi memikirkannya ataupun menciptakan kebahagiaan itu sendiri sebagai berikut:

- 1). Masa lalu : ketika berfikir tentang masa lalu, orang-orang yang lebih bahagia memperhatikan sesuatu adalah “baik” tentang masa lalu daripada berfokus pada masa bahagia. Mereka berterima kasih, memaafkan, dan tidak percaya bahwa masa lalu akan menentukan apa yang terjadi di masa depan.
- 2). Masa depan : ketika datang untuk memikirkan masa depan, orang yang bahagia, fleksibel dan optimis, yaitu bahwa mereka optimis dalam arti realitis tentang bagaimana masa depan mereka akan tercipta, namun jika hal itu tidak berubah seperti itu, mereka tahu itu tidak akan menjadi akhir dunia menjadi baik.
- 3). Sekarang : cara berfikir tentang bertindak di masa sekarang ini juga penting dalam menentukan bagaimana seseorang bahagia. Ini mungkin termasuk hal-hal dalam kehidupan baik ataupun buruk.

Penjelasan lain terkait dampak yang terjadi pada diri individu ketika memiliki kebahagiaan menurut *Seligman* (Karina, 2012 hlm. 23-25) yaitu sebagai berikut :

1). Menemukan Makna Positif

Individu yang bahagia akan berkesempatan untuk menemukan hal baik dan menekankan pada makna yang dikatakan baik seperti : harapan, rasa kagum dan syukur. Bahagia akan membuat orang berfikir berfikir positif dengan meningkatkan harapan, bersyukur dan mengembangkan rencana atau tujuan masa mendatang.

2). Terbuka (*be open*)

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Kebahagiaan memiliki keterkaitan dengan sikap terbuka, yaitu menyelidiki dan fokus lainnya. Pemikiran terbuka akan menimbulkan berfikir kemungkinan dan optimis. Agar dapat memunculkan keterbukaan, sebaiknya individu cermat dalam mengamati setiap apa yang dialaminya secara lebih rinci, fokus pada apa yang terjadi dengan cara meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang dihadapi serta terbuka untuk mengalami semua hal.

3). Berbuat Baik (*do good*)

Kebahagiaan akan menampilkan perspektif positif dengan menunjukkan perilaku positif dalam berinteraksi sosial, karena beberapa hasil studi melaporkan bahwa orang bahagia akan terlihat lebih baik hati pada orang lain dibanding dengan orang yang tidak bahagia. Perspektif positif sebagai contohnya adalah bersikap ramah, berbagi kabar baik, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang baik.

4). Bersosialisasi (*be social*)

Individu yang bahagia akan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan keluarga, teman, pasangan dan kelompoknya. Kemudian individu yang bahagia juga akan menunjukkan sikap *extrovert*, akrab dengan orang banyak, dan tidak memiliki gangguan mental lainnya sehingga orang yang bahagia akan lebih mudah dan sering berinteraksi dengan orang lain sebagai strateginya untuk meningkatkan emosi positif.

2.2.6 Pengukuran Kebahagiaan

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Diener (2009), menjelaskan bahwa ukuran baru untuk menilai rasa bahagia adalah dengan mengetahui seberapa besar perasaan positif dan negatif yang dimiliki dan dalam kesejahteraan psikologis juga mencakup seberapa kepuasan yang dimiliki (Diener 2009 hlm. 4-5). Adapun pendapat Car (2004), memaparkan bahwa dalam studi kebahagiaan beberapa teknik telah digunakan untuk menilai konstruk kebahagiaan. Didalam survey nasional, pertanyaan tunggal yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan dibingkai dengan cara yang berbeda contohnya: “bahagiakah anda sekarang?”, “seberapa puaskah Anda dengan hidup Anda” dan “bagaimana perasaan Anda tentang kehidupan Anda” secara baik yaitu skala multi-item dengan keandalan yang baik dan validitas juga telah digunakan dalam penelitian terbaru yaitu menggunakan 29 item (Car, 2004 hlm. 8).

Oxford Happiness Questionare yang telah banyak digunakan dalam beberapa penelitian. Hasil studi analitik tindakan kebahagiaan dan *Subjective well-being* (SWB), menunjukkan hasil kebahagiaan yang memiliki setidaknya dua aspek, studi tersebut secara konsisten menghasilkan faktor afektif dan kognitif yang mewakili pengalaman emosional sukacita, kegembiraan, kepuasan, emosi positif lainnya dan evaluasi kognitif kepuasan dengan berbagai domain kehidupan di sisi lain (Andrews dan Mc. Kennel dalam Car, 2004 hlm. 11).

Morris (2006), memaparkan bahwa salah satu aspek penting dari kebahagiaan menyangkut seberapa tinggi menetapkan

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

pandangan. Beberapa individu bertujuan terlalu tinggi dan menjalani hidup mereka, dalam kondisi kecewa kurang lebih akan membuat keadaan memburuk. Kebahagiaan diakibatkan ketika individu berpikir seperti halnya “aku bisa menjadi seorang pionis atau aktor terkenal, kebahagiaan bukan karena berfikir pesimis seperti contoh ibu saya sakit dan anak saya sakit. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang dapat mengukur kebahagiaan yaitu ketika individu berfikir seberapa tinggi memandang sesuatu, seberapa tinggi tujuannya, seberapa tinggi harapan dan perwujudan dari apa yang individu harapkan dalam kehidupannya (Morris, 2006 hlm. 33).

Dari beberapa banyak uraian, kebahagiaan akan menimbulkan keadaan yang mengarah pada kesenangan, kenyamanan, ketenangan, lebih semangat hidup, optimis serta lebih produktif.

2.3 Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Heriyadi (2013) menunjukkan penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013 memiliki kategori menolak dengan persentase 48%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Gharnish Tiara Resty (2015) di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyayah Yogyakarta mengenai “Pengaruh penerimaan diri terhadap harga diri remaja di panti asuhan yatim putri aisyayah Yogyakarta” hasil penelitian ditemukan bahwa penerimaan diri pada remaja putri di panti

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

asuhan aisyayah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup. Harga diri pada remaja di panti asuhan yatim putri aisyayah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup (Garnish, 2015, hlm. 1).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Laurensia Puji Noviani (2016) di kelas VIII SMP Karitas Ngaglik mengenai “Tingkat kemampuan penerimaan diri remaja” hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kemampuan penerimaan diri remaja berada pada tingkat kategorisasi sangat tinggi, sedang dan rendah. Siswa memiliki penerimaan diri sangat tinggi 6 (17,14%), siswa memiliki penerimaan diri tinggi 22 (62,86%), siswa memiliki kemampuan penerimaan diri sedang 6 (17,14%) dan siswa yang penerimaan diri rendah 1 (2,86%). Dengan demikian kemampuan penerimaan diri yang baik pada remaja SMP kelas VIII dan memiliki tingkat kemampuan penerimaan diri yang tinggi (Laurensia, 2016, hlm. 8).
4. Penelitian yang dilakukan oleh Lany, (2015), penelitian terkait tingkat penerimaan diri peserta didik kelas VIII SMP Kartika XIX 2 Bandung pada umumnya berada pada kategori sedang. Sebagian peserta didik dapat memahami dan menerima diri secara positif. Sebagian kecil peserta didik berada pada kategori rendah. Berdasarkan aspek dan indikator penerimaan diri dalam menerima pujian secara positif sebanyak 22%. Dapat diartikan meskipun tidak terlalu banyak peserta didik yang menolak diri tetapi masih bisa untuk diperbaiki (Lany, 2014, hlm. 164).

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

5. Penelitian yang dilakukan oleh Wiryo (2012) di SMA Laboratorium UM Malang menggunakan *expressed acceptance of self and otherscale* secara acak terhadap 40 peserta didik menunjukkan data 17 peserta didik atau 42,5% peserta didik terkategori penerimaan diri rendah 10 peserta didik atau 25% peserta didik terkategori sedang dan 13 peserta didik atau 32,5% peserta didik terkategori tinggi (Wiryo, 2012 hlm.1).
6. Penelitian yang dilakukan oleh Alissa & Avin (2013) pada remaja mengenai “Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja” hasil penelitian ditemukan bahwa syukur dan harga diri memberikan sumbangan sebesar (59,7%) terhadap kebahagiaan, sedangkan sisanya yaitu sebesar (40,3%) didapatkan dari variable lain selain syukur dan harga diri seperti pola asuh, religiusitas, budaya, kepribadian masing-masing individu dan lain sebagainya (Alissa & Alvin, 2013, hlm.6).
7. Penelitian yang dilakukan oleh Miwa Patnani (2012) pada perempuan mengenai “Kebahagiaan pada perempuan” hasil penelitian ditemukan bahwa sumber kebahagiaan pada kaum perempuan yang paling penting adalah keluarga. Tingkat rasa bahagia yang sangat tinggi ditemukan pada kaum perempuan dengan rentang usia tahun 30-39 tahun. Sementara untuk komponen kebahagiaan yang konsisten dalam mendukung kebahagiaan adalah kognisi yang positif dan pengendalian (Miwa Patnani, 2012, hlm.1).

Nita Angnia Dewi, 2017

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

8. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fitrie & M As'ad (2016) mengenai “Penerimaan diri, dukungan sosial, dan kebahagiaan pada lanjut usia” menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan lansia (Fitrie & M As'ad hlm.15).

2.3.1 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah “ Terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Lembang Tahun Ajaran 2017/2018”

Kriteria pengujian hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai sig > 0,05, maka Ho gagal ditolak
- b. Jika nilai sig < 0,05, maka Ho ditolak