

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I mencakup latar belakang mengenai topik kajian yaitu *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja, rumusan masalah yang memuat pertanyaan-pertanyaan penelitian, tujuan penelitian baik secara umum dan khusus, manfaat penelitian secara teoretis dan praktis, serta struktur organisasi yang memuat rincian urutan penulisan dan gambaran dari setiap bab.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Self-acceptance atau penerimaan diri adalah aspek yang sangat penting untuk dimiliki oleh remaja. Remaja atau *adolescence* didefinisikan sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan kognitif, biologis, serta sosial dan emosionalnya. Dalam sebagian besar budaya, masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 dan berakhir sekitar usia 18-22 tahun (Santrock, 2018). Salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki pada masa remaja adalah penerimaan diri, karena individu pada periode tersebut memiliki tugas perkembangan untuk mempunyai kemampuan menerima dirinya sendiri.

Penerimaan diri memiliki sejarah yang panjang dalam agama, budaya Timur dan Barat, serta dalam literatur psikologis (seperti yang dikemukakan oleh Maslow, Rogers, Ellis, Freud) serta pendekatan perilaku, pendekatan kognitif perilaku (*cognitive-behavioral*) dan pengaturan diri (*self-regulation*) (misalnya Hayes, 2004b; Hayes, Jacobson, Follette, & Dougher, 1999) (Bernard, 2013; Williams & Lynn, 2010). Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, dalam rentang waktu 2010 sampai dengan 2022, beberapa jurnal baik internasional dan nasional, seperti: *Journal of Health Psychology*, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *American Journal of Orthopsychiatry*, *Asian Journal of Psychiatry*, *International Journal of Psychology*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *Journal of Personality and Social Psychology*, *Frontiers in Psychology*, ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), *Counselia*; Jurnal Bimbingan Konseling, *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, dan Jurnal Empati, telah banyak membahas tentang *self-acceptance*

(penerimaan diri). Selain itu, jika ditelusuri di *Google* pun, terdapat 631.000.000 kata yang langsung terlacak tentang *self-acceptance* (penerimaan diri).

Penerimaan diri telah hadir selama satu abad yang lalu, meskipun tidak ada teori pemersatu penerimaan diri dalam psikologi dan hampir seolah-olah tidak ada bidang ataupun subbidang yang muncul untuk mengklaim penerimaan diri sebagai miliknya (Ackerman, 2021). Selain itu, penerimaan diri sebagai kekuatan karakter telah ditinggalkan oleh beberapa orang di bidang psikologi positif yang telah membatasi sifat-sifat karakter positif yang terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan. Pada kongres dunia kedua tentang psikologi positif yang diadakan pada tahun 2011, Bernard dan Peterson setuju bahwa penerimaan diri adalah kekuatan karakter universal yang telah diabaikan, padahal penerimaan diri ini adalah kekuatan karakter yang penting, dan dipandang sebagai katalis untuk menghilangkan tekanan emosional, serta vitalitas yang mendukung pertumbuhan menuju kesejahteraan dan pemenuhan. Penerimaan diri dapat menjadi stimulus untuk perubahan dan perkembangan pribadi setiap individu (Bernard, 2013).

Penerimaan diri juga merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu/remaja. Dalam tugas perkembangannya tersebut, remaja harus menerima dirinya sendiri/keunikan dirinya dengan berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Remaja perlu memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan interpersonal yang dapat membantunya untuk mengenal, memahami dan menghargai dirinya, sehingga mereka dapat mengenali/mengidentifikasi berbagai kelebihan dan aset pribadi yang dimiliki, serta mengembangkan sikap positif dalam memandang diri sebagai pribadi yang berharga dan unik (Rusmana, 2019). Akan tetapi, tidak semua remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangan untuk menerima dirinya sendiri. Ketika remaja mengalami masa pubertas, aspek-aspek perkembangan pada remaja mengalami perubahan yang sangat cepat (L.N. & Sugandhi, 2018).

Perubahan-perubahan tersebut, menyebabkan remaja cemas akan penilaian-penilaian individu lain terhadap perubahan fisik dan perilakunya, serta dengan adanya kecemasan tersebut membuat rasa malu pada remaja kemudian muncul (Hurlock E. B., 1980). Perasaan malu pada remaja tersebut berkaitan erat dengan penerimaan diri. Jika remaja dapat menerima dirinya, maka kemungkinan mereka

akan bisa memproses rasa malu tersebut. Tetapi sebaliknya, jika mereka tidak dapat menerima dirinya sendiri, maka kemungkinan mereka akan kesulitan bahkan tidak bisa memproses rasa malu tersebut (Tipping, 2011).

Penilaian yang kurang menguntungkan/negatif dari individu lain (seperti: teman dan keluarga) terhadap perubahan yang dialami remaja sering kali menyebabkan remaja kurang percaya diri, lebih banyak menolak dirinya sendiri, dan kurang menerima diri, karena mereka lebih sering menafsirkannya sebagai penolakan dan memiliki pendapat yang semakin tidak menguntungkan tentang dirinya sendiri. Remaja yang asalnya sangat percaya pada diri sendiri, dapat kehilangan kepercayaan diri dan khawatir akan kegagalan karena kritik terus-menerus dari keluarga ataupun teman-temannya. Penilaian dan perbuatan kurang baik dari orang-orang disekitar remaja, dapat menyebabkan kurangnya penerimaan diri pada remaja (Pratisya, 2017).

Fenomena kurangnya penerimaan diri pada remaja telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan Nuryono (2012) pada 40 peserta didik/remaja di SMA Laboratorium UM Malang hasilnya menunjukkan mayoritas peserta didik/remaja mempunyai penerimaan diri yang rendah. Peserta didik/remaja lebih memilih untuk tidak tampil di depan umum atau mencoba menyampaikan pendapatnya karena takut yang disampaikan tidak sesuai, peserta didik memilih diam agar terhindar dari kritik-kritik yang mungkin diterimanya serta peserta didik memiliki ketidakyakinan dengan kemampuannya sendiri. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh studi yang dilakukan Fitri (2017) pada peserta didik/remaja kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung. Hasilnya menunjukkan beberapa peserta didik masih memiliki penerimaan diri yang kurang, seperti masih terdapat peserta didik yang menyendiri/ mengasingkan diri, masih terdapat peserta didik yang kurang percaya diri, serta tidak berperilaku sesuai dengan keadaan dirinya sendiri.

Selain itu, berdasarkan studi terdahulu yang telah dilaksanakan dalam Mata Kuliah Seminar Bimbingan dan Konseling Remaja pada tahun 2022 melalui penyebaran instrumen dengan skala penerimaan diri yang dikembangkan oleh Bernard (2013) terhadap 53 remaja dari tujuh sekolah di Kabupaten Sumedang, yang salah satunya adalah SMA Negeri 1 Sumedang, hasil penelitiannya menunjukkan secara keseluruhan penerimaan diri remaja/peserta didik termasuk

dalam kategori sedang. Berdasarkan studi terdahulu tersebut, menunjukkan remaja masih memerlukan bantuan untuk meningkatkan penerimaan dirinya agar dapat menerima secara utuh dan tanpa syarat dirinya sendiri, termasuk kelebihan ataupun kelemahannya.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan, penerimaan diri ternyata masih menjadi persoalan yang perlu diperhatikan. Padahal penerimaan diri ini adalah indikator penting dan menjadi fitur utama dari kesehatan mental (Ceyhan & Ceyhan, 2011; Ryff, 1989). Selain itu, jika remaja gagal untuk menerima dirinya sendiri itu artinya remaja tersebut juga gagal menyelesaikan tugas perkembangannya. Jika tugas perkembangan untuk menerima dirinya sendiri gagal diselesaikan oleh remaja, remaja akan kecewa atau bahkan remaja akan diremehkan oleh individu lain. Ketidakberhasilan dalam mencapai tugas perkembangan tersebut juga dapat mempersulit atau menghambat remaja untuk menyelesaikan tugas perkembangan pada fase perkembangan selanjutnya (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016). Selain itu, kegagalan dalam penerimaan diri ini juga dapat membuat individu menimbulkan sikap yang apatis (Wardani, 2013) serta ketidakmampuan individu untuk menerima dirinya sendiri ini dapat mengakibatkan berbagai masalah emosional, seperti kemarahan ataupun depresi yang tidak terkendali (Carson & Langer, 2006).

Menurut Hurlock, individu yang menerima diri sendiri memahami kekuatan, kelemahan, keadaan yang telah terjadi, serta lebih mampu dan bersedia untuk hidup dengan lebih apa adanya (Jannah, 2019). Individu yang menerima diri adalah individu yang puas dengan dirinya sendiri, memiliki kepribadian yang sehat, dapat menyadari karakteristiknya, sadar dengan hal positif dan negatif yang dimiliki, serta dapat mengoptimalkan dan hidup bahagia dengan yang dimilikinya. Berbeda halnya dengan individu yang kurang menerima diri, mereka akan kesulitan untuk menerima dan cenderung tidak menyukai karakteristiknya sendiri, kurang percaya diri, serta merasa dirinya kurang dalam hal apapun (Ceyhan & Ceyhan, 2011).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memunculkan, dan meningkatkan penerimaan diri pada remaja adalah dengan *mindfulness*. *Mindfulness* membantu remaja memiliki sikap penerimaan diri dengan sadar secara penuh dan terbuka dengan apa yang ada di dalam diri mereka. *Mindfulness* adalah

kesadaran akan pengalaman saat ini, dengan penerimaan (Germer, 2009). Ketika individu berada dalam kondisi *mindfulness*, individu akan secara sadar membawa pengalaman mereka ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan penerimaan. Menurut Bishop, *mindfulness* juga dapat membantu individu agar mereka dapat memiliki sikap penerimaan diri, baik terhadap pikiran ataupun perasaannya yang penuh tekanan/tidak menyenangkan (Jannah, 2019). Penelitian yang dilakukan Jannah (2019) juga hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal dan begitupun sebaliknya.

Selanjutnya, selain *mindfulness* ini berdampak positif terhadap penerimaan diri remaja, *mindfulness* juga banyak memberikan manfaat bagi aspek kehidupan yang lain, seperti: *mindfulness* dapat membantu membebaskan individu dari pola perilaku otomatis, dengan cara individu akan lebih sadar secara penuh merespons dengan cara-cara yang lebih produktif daripada bereaksi tanpa berpikir (Marotta, 2013). Selain itu, berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dilakukan, hasilnya menunjukkan: terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru yang tinggal di pesantren X, Y, dan Z (Istiqomah & Salma, 2019), semakin tinggi tingkat *mindfulness* pada remaja, maka depresi pada remaja akan semakin rendah (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2017), sebuah studi melaporkan adanya hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa (Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, 2018), *mindfulness* dapat membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan psikologis, seperti menurunkan stres akademis pada mahasiswa tahun pertama (Hidayat & Fourianalisyawati, 2017), pelatihan *mindfulness teaching* efektif meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi (Rahmawati, Nashori, & Rachmahana, 2020), menurunkan ketakutan terhadap kematian pada mahasiswa (Yusainy, dkk., 2018), dan menurunkan stres pada korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa (Afandi, Wahyuni, & Adawiyah, 2015).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan, mayoritas penelitian *mindfulness* lebih banyak dilakukan dan dikaitkan dengan kesejahteraan

psikologis, sehingga banyak penelitian yang menunjukkan *mindfulness* berhubungan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut kebanyakan hanya mengulas hubungan atau pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis secara umum saja dan masih sedikit penelitian yang lebih mengkaji keterkaitan *mindfulness* dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis secara khusus, salah satunya penerimaan diri. Selain itu, mayoritas penelitian *mindfulness* di atas juga ternyata sasaran penelitiannya lebih banyak pada mahasiswa, yang sudah termasuk pada fase dewasa awal, sedangkan penelitian yang sasaran penelitiannya pada remaja masih sedikit ditemukan.

Salah satu contoh penelitian yang telah mengkaji keterkaitan *mindfulness* dengan penerimaan diri dengan subjek penelitiannya remaja adalah penelitian yang dilakukan Jannah (2019). Penelitian tersebut dilakukan pada remaja yang berusia 19-20 tahun dengan orang tua tunggal yang memiliki ayah atau ibu saja, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. Akan tetapi, penelitian tersebut dilakukan pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, bukan remaja pada umumnya.

Adanya kesenjangan dalam keterkaitan *mindfulness* dengan penerimaan diri tersebut dan juga sasaran penelitiannya pada remaja, khususnya remaja pada umumnya yang masih sedikit ditemukan, membuat penelitian tentang bagaimana hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja ini semakin perlu diteliti untuk mengisi kesenjangan penelitian-penelitian yang telah ada.

Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja penting untuk dilakukan, terutama dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain diharapkan mampu menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian sebelumnya, penelitian juga dilakukan agar hasil penelitiannya bisa dijadikan sebagai salah satu bentuk pendukung untuk merealisasikan tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling, yaitu membantu peserta didik/konseli agar mampu memahami serta menerima diri dan lingkungannya. Maka dari itu, maksud dan tujuan peneliti mengangkat topik penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja ini adalah untuk menguji dan membuktikan hubungan *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja. Sehingga hasil penelitiannya diharapkan bisa

memberikan informasi/gambaran fenomena *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja serta dapat menjadi salah satu acuan dalam rancangan layanan *mindfulness* di sekolah yang dapat mendukung peningkatan penerimaan diri remaja. Sehingga, remaja tidak hanya dibantu untuk meningkatkan penerimaan dirinya, tetapi remaja juga dapat dibantu untuk meningkatkan *mindfulness skillnya* terutama dalam menerima diri mereka sendiri, dengan *mindful* dalam kehidupan sehari-harinya.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, masalah penelitian berawal dari remaja yang cemas akan penilaian-penilaian individu lain terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya ketika masa pubertas, baik perubahan fisik, sikap, dan perilaku. Penilaian yang kurang menguntungkan/negatif dari individu lain (seperti: teman dan keluarga) terhadap perubahan yang dialami remaja sering kali menyebabkan remaja kurang percaya diri, lebih banyak menolak dirinya sendiri, dan kurang menerima diri, karena mereka lebih sering menafsirkannya sebagai penolakan dan memiliki pendapat yang semakin tidak menguntungkan tentang dirinya sendiri. Remaja yang awalnya sangat percaya pada diri sendiripun, pada akhirnya dapat kehilangan kepercayaan diri dan khawatir akan kegagalan karena kritik terus-menerus dari keluarga ataupun teman-temannya. Penilaian dan perbuatan kurang baik dari orang-orang disekitar remaja, dapat menyebabkan kurangnya penerimaan diri pada remaja (Pratisya, 2017).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memunculkan, membangun, dan meningkatkan penerimaan diri pada remaja adalah dengan *mindfulness*. *Mindfulness* dapat membantu remaja memiliki sikap penerimaan diri dengan sadar secara penuh dan terbuka dengan apa yang ada di dalam dirinya (baik kelebihan maupun kekurangannya). Ketika individu berada dalam kondisi *mindfulness*, individu akan secara sadar membawa pengalaman mereka ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan penerimaan.

Rumusan masalah utama penelitian adalah “Apakah terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja?”. Berdasarkan rumusan masalah penelitian tersebut, dikemukakan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja?
- 2) Apakah terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan setiap aspek penerimaan diri pada remaja?
- 3) Apakah terdapat hubungan positif antara setiap aspek *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja?
- 4) Apakah terdapat hubungan positif antara setiap aspek *mindfulness* dengan setiap aspek penerimaan diri pada remaja?
- 5) Bagaimana rancangan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah memperoleh data empirik hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja. Adapun tujuan khusus penelitian yaitu sebagai berikut.

- 1) Menguji hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja
- 2) Menguji hubungan antara *mindfulness* dengan setiap aspek dalam penerimaan diri pada remaja
- 3) Menguji hubungan antara setiap aspek *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja
- 4) Menguji hubungan antara setiap aspek *mindfulness* dengan setiap aspek penerimaan diri pada remaja
- 5) Rancangan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun secara praktis sebagai berikut.

- 1) Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan, pemahaman, serta bidang keilmuan bimbingan dan konseling tentang hubungan *mindfulness* dengan penerimaan diri.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan/gambaran tentang *mindfulness* dan penerimaan diri pada peserta didik (terutama yang berada pada fase remaja) serta dapat menjadi acuan dalam rancangan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* di sekolah yang dapat mendukung peningkatan penerimaan diri peserta didik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan pembanding jika peneliti selanjutnya hendak meneliti topik serupa, yaitu *mindfulness* dan penerimaan diri.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi dituliskan kedalam lima bab, mulai dari bab I hingga bab V sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan adalah bab yang membahas latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Konsep Penerimaan Diri dan *Mindfulness* adalah bab yang menjabarkan secara konseptual teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian sebagai landasan dilakukannya penelitian, penelitian terdahulu, kerangka pikir, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian adalah bab yang menguraikan tentang desain penelitian yang digunakan, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan adalah bab yang menguraikan tentang temuan, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi adalah bab yang menguraikan tentang simpulan dan rekomendasi penelitian.