

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri

Supratiknya (1995) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu penerimaan atas segala kekurangan serta menganugerahkan penghargaan setinggi-tingginya kepada diri sendiri. Chaplin (2011) mengemukakan penerimaan diri sebagai sebuah aksi yang didasari oleh kepuasan terhadap diri sendiri terhadap segala kapasitas yang ada kemudian menghargai keterbatasan dalam diri sendiri.

Menurut Hurlock (2016) penerimaan diri merupakan kemampuan serta keinginan seseorang selama hidup dengan semua kemampuan dalam dirinya. Individu yang mampu mengakui keadannya dapat dikatakan sebagai individu yang tidak mempunyai permasalahan terhadap dirinya, yang tidak mempunyai masalah mengenai perasaan negatif dengan dirinya, sehingga individu mempunyai peluang melakukan adaptasi di lingkungan barunya.

Penerimaan diri ialah penguasaan untuk mengelola semua yang terjadi dalam diri dan menerima kelemahan dan keunggulan pada dirinya. Dengan demikian, apabila individu mempunyai penerimaan diri baik maka mampu mengakui semua kekurangan maupun kelebihan dalam dirinya sendiri (Hurlockpad, 2013).

Dari teori di atas dapat dikatakan bahwa penerimaan diri ialah pengakuan diri terhadap kondisi serta keadaan kemudian aksi positif seseorang sebagai cara untuk mengapresiasi dirinya mengenai keunggulan maupun kelemahan pada diri sendiri, serta berusaha sebaik mungkin agar dapat menerima dengan ikhlas kondisi yang dialami maupun diterima oleh dirinya.

2. Aspek –aspek penerimaan diri

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) yaitu:

a. Pembukaan diri

Ketika individu membuka diri atau mengungkapkan tentang dirinya, individu harus menyadari bahwa apa yang terjadi mungkin tidak sama dengan yang dibayangkan, orang lain dapat memutuskan apakah akan menerima atau tidak. Penerimaan diri mengarah pada pengakuan yang baik mengenai kelemahan dan keunggulan yang ditunjukkan untuk mengetahui bagaimana individu dapat menghargai dan mencintai diri sendiri.

b. Kesehatan psikologis

Aspek ini berkaitan pada karakter seorang individu. Individu yang memiliki kondisi mental normal menganggap dirinya sebagai seseorang yang disukai, dihargai serta disambut dengan baik oleh orang lain. Individu yang menarik diri dari sekitar kebanyakan merasa kurang aman serta tidak dapat membentuk dan mempertahankan ikatan bersama orang lain.

c. Penerimaan terhadap orang lain

Individu yang mengakui dirinya sendiri pada umumnya dapat mengakui orang lain. Ketika seseorang berpikir secara rasional mengenai dirinya mereka juga mampu berpikir secara rasional mengenai orang lain. Pada saat individu mampu mengerti serta mengakui perasaan yang dimiliki pasti seseorang tersebut dapat dengan baik untuk berempati terhadap perasaan serupa yang diperlihatkan orang lain.

3. Faktor yang memengaruhi penerimaan diri

Faktor yang memengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock (2013) sebagai berikut:

a. Pemahaman mengenai diri sendiri

Pemahaman tersebut datang dari sebuah peluang bagi individu agar bisa mengidentifikasi keahlian serta kekurangannya. Seseorang yang mengerti dirinya sendiri pasti berupaya untuk menunjukkan keahliannya, sehingga apabila seseorang dapat mengerti dirinya sendiri penerimaan mengenai dirinya semakin besar.

b. Keinginan nyata

Keinginan yang realistis dapat diwujudkan ketika individu menentukan harapannya sendiri dan harapan tersebut harus disesuaikan dengan keadaannya. Dengan harapan realistis akan semakin besar peluang agar tercapai harapan tersebut untuk memperoleh kebahagiaan diri.

c. Tidak ada kendala di lingkungan

Keinginan seseorang sulit terwujud apabila mengalami hambatan di lingkungannya sehingga tidak memperoleh peluang atau justru menjadi penghambat terwujudnya sebuah harapan yang nyata.

d. Tingkah laku sosial yang mendukung

Adanya apresiasi yang muncul dari perilaku sosial masyarakat dapat membuat individu mau mengikuti dan menjalankan kebiasaan yang ada di lingkungannya.

e. Tidak ada gangguan emosional

Tanpa hambatan emosional, seseorang mampu bertindak dengan baik serta hanya perasaan senang saja yang muncul dari dalam dirinya.

f. Dampak kesuksesan yang terjadi

Kesuksesan yang terjadi akan mengarah pada penerimaan diri yang baik. Namun, ketika individu mengalami kegagalan, hal itu dapat menyebabkan mereka mengalami penolakan terhadap diri sendiri.

g. Pengenalan kepada orang yang mempunyai adaptasi yang baik

Individu yang mampu mengidentifikasi diri kepada orang yang tepat dapat beradaptasi secara baik, membentuk aksi positif dengan diri sendiri serta bertindak sesuai dengan kondisi sekitar.

h. Adanya perspektif diri yang luas

Perspektif diri yang luas dapat diartikan sebagai individu yang melihat pemahaman orang lain terhadap dirinya. Sudut pandangan yang luas dihasilkan dari keahlian serta pembelajaran.

i. Pola asuh

Seorang anak yang dididik dengan pola demokratis pasti mengarah kepada perkembangan individu yang bisa menghormati dirinya sendiri.

j. Persepsi diri

Individu yang mempunyai persepsi diri tidak konstan (terkadang mencintai dirinya tetapi terkadang tidak mencintai dirinya) tidak akan bisa memperlihatkan siapa dirinya sesungguhnya di hadapan orang lain.

4. Cara penerimaan diri

Cara penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) adalah sebagai berikut:

a. Penerimaan diri tercermin

Apabila seseorang mencintai keadaan diri kita sudah pasti kita melakukan hal serupa kepada orang tersebut.

b. Penerimaan diri mendasar

Merasa percaya jika dirinya akan selalu disenangi serta dianggap dengan orang lain meskipun orang itu belum memenuhi standar yang diciptakan orang lain untuknya.

c. Penerimaan diri kondisional

Penerimaan diri didasarkan dengan bagaimana individu mencukupi syarat serta keinginan orang lain mengenai dirinya.

d. Penilaian diri

Evaluasi individu mengenai dirinya ialah seperti apa kebutuhan yang dipunya bukan seberapa penting kebutuhan orang lain yang setara sederajat dengannya, bukan membandingkan kondisinya dengan orang lain.

B. Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

1. Definisi Kecemasan Memilih Pasangan Hidup

Nevid (2005) menjelaskan kecemasan sebagai suatu kondisi atau keadaan khawatir yang membuat individu takut karena sesuatu kurang menyenangkan akan terjadi. Chaplin (2011) mengungkapkan rasa cemas sebagai perasan takut serta khawatir ketika menjumpai kondisi yang segera muncul dengan alasan tidak jelas diikuti gejala tertentu yang muncul diantaranya berkeringat dingin, gelisah, berusaha untuk menghindar serta wajah pucat. Menurut Halgin & Whitbourne (2009) kecemasan merupakan keadaan dimana individu merasakan kekhawatiran, ketegangan, perasaan kurang menyenangkan yang tidak terkontrol karena sesuatu kurang menyenangkan akan terjadi.

DeGenova (2008) menjelaskan bahwa pemilihan pasangan ialah sebuah prosedur dimana seseorang dengan bersungguh-sungguh mencari pendamping hidup untuk dilibatkan pada suatu ikatan yang diinginkan agar menjadi kawan menjalankan peran sebagai orang tua dari keturunannya

nanti. Menurut teori perkembangan yang dikemukakan oleh DeGenova (2008) pemilihan pendamping hidup ialah proses seleksi yang dilalui seseorang untuk memilih pendamping hingga pada akhirnya dipilih calon pendamping hidup yang sesuai dengan kebutuhan dan kriteria yang diperlukan.

Berdasarkan teori di atas dapat dikatakan bahwa kecemasan memilih pasangan hidup merupakan keadaan dimana individu merasa khawatir yang ditandai dengan rasa gelisah, ketakutan, sulit berkonsentrasi untuk memilih seseorang hingga ditemukan pendamping berdasarkan kebutuhan yang diperlukan dan berdasarkan beberapa kriteria yang telah dipertimbangkan.

2. Aspek-aspek kecemasan

Aspek-aspek kecemasan menurut Nevid (2005) adalah sebagai berikut:

a. Aspek fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan akan memproduksi keringat terlalu banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdebar kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas dan buang air kecil terlalu sering.

b. Aspek behavioral

Seseorang yang mengalami kecemasan akan menjadi berbeda dari biasanya, ditandai dengan perilaku menghindar, keterikatan dengan orang lain serta individu cenderung menghindar dari keadaan yang menyebabkan timbulnya kecemasan.

c. Aspek kognitif

Seseorang akan merasa khawatir berlebih mengenai sesuatu yang akan terjadi. Individu akan merasa terancam oleh seseorang atau peristiwa yang akan terjadi dan merasa bimbang serta khawatir akan ditinggal sendiri.

3. Faktor yang memengaruhi kecemasan

Faktor yang memengaruhi kecemasan menurut Nevid (2005) yaitu:

a. Faktor kognitif

Faktor ini mencakup reaksi individu mengenai dugaan berlebihan mengenai rasa takut, keyakinan yang tidak pasti, perasaan berlebihan terhadap bahaya, salah mangetagorikan sinyal tubuh dan efikasi diri yang rendah.

b. Faktor biologis

Kecemasan berdasarkan perspektif biologis sering dikaitkan pada faktor-faktor genetik. Faktor biologis mencakup faktor predisposisi genetik dan fungsi neurotransmitter.

4. Faktor-Faktor Pemilihan Pasangan Hidup

Faktor yang memengaruhi pemilihan pasangan hidup menurut DeGenova (2008) yaitu:

a. Latar belakang

1) Sosial-ekonomi

Kesenangan pada pernikahan menjadi seimbang ketika menikah dengan seseorang yang mempunyai kondisi sosial ekonomi serupa. Individu dengan kondisi sosial ekonomi lebih tinggi akan

lebih banyak mengalami stres ketika menikah dengan seseorang dengan status sosial ekonomi rendah. Ketika seorang pria selaku tulang punggung keluarga dan kemudian mencari pasangan, individu tersebut akan memilih individu yang mempunyai kemampuan finansial yang baik.

2) Pendidikan dan intelegensi

Pada umumnya pernikahan yang dijalani dengan seseorang yang sama tingkat pendidikannya akan lebih seimbang kehidupannya dibandingkan dengan orang yang berbeda tingkat pendidikannya. Konflik biasanya akan muncul karena perbedaan latar belakang pendidikan. Sebenarnya, tidak hanya pendidikan yang dinilai berguna namun tingkat kecerdasan juga berperan penting dalam memilih pasangan hidup.

3) Agama

Agama merupakan faktor penting dalam memilih pasangan hidup karena jika seseorang memiliki agama yang sama maka akan lebih baik dan memiliki prinsip yang sama. Seseorang yang beragama sama akan memberikan kesempatan kepada anaknya untuk tumbuh dengan baik berdasarkan norma sesuai aturan masyarakat.

4) Suku dan ras

Pernikahan beda etnis dan ras masih menjadi masalah di masyarakat. Banyak masalah muncul ketika seseorang memiliki hubungan dengan seseorang dari suku atau ras yang berbeda. Masalah

yang muncul bukan dari pasangan itu tetapi masalah dari lingkungan, kerabat, dan keluarga.

b. Karakteristik personal

1) Sifat dan perilaku

Sifat dan perilaku fokus kepada faktor fisik, watak, dan kesehatan psikologis. *Physical illness* dapat memunculkan stres, tidak bahagia serta hubungan yang tidak stabil. Hal ini berkesinambungan terhadap kepuasan pernikahan seseorang.

2) Umur

Secara umum kematangan laki-laki sedikit lambat dibandingkan perempuan. Hal ini menjadi pertimbangan dalam memilih pasangan hidup.

3) Sikap dan nilai yang serupa

Sikap dan nilai yang serupa mengenai sesuatu yang dinilai berharga oleh setiap pasangan berpengaruh kuat kepada keserasian perkawinan. Pasangan yang memiliki sikap dan nilai yang serupa cenderung akan tentram hidupnya.

4) Gender dari kebiasaan

Pasangan yang menikah lebih bahagia serta memiliki rumah tangga yang lebih baik ketika pasangan bersedia berbagi peran gender dan bereksplorasi mengenai kebiasaan pribadi masing-masing.

C. Masa Dewasa Awal

1. Definisi Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal ialah istilah yang digunakan untuk menunjukkan periode peralihan dari remaja menuju dewasa. Kelompok usia dewasa awal biasanya antara umur 20 hingga 40 dengan melakukan berbagai kegiatan dalam hidupnya seperti, menyiapkan dan menjalankan rumah tangga dan menentukan pilihan dalam hidup mereka (Papalia dkk., 2009).

Hurlock (1999) menyatakan periode dewasa awal ialah periode dimana seseorang sudah selesai pada tahap pertumbuhan dan akan menempati posisinya di lingkungan sosial dan sekitarnya bersama dengan individu masa dewasa awal lainnya.

Hurlock (1996) berpendapat bahwa seseorang di fase dewasa awal harus bisa memainkan peran baru, seperti suami atau istri, tulang punggung, pendidik, dan impian-impian lainnya untuk menumbuhkan aksi dan kualitas baru berdasarkan dengan tugas perkembangan periode dewasa awal.

Berdasarkan definisi dewasa awal dikatakan bahwa periode dewasa awal ialah periode dimana seseorang mampu bertindak dan bertanggung jawab terhadap keadaan yang akan dihadapi serta mampu menjalin hubungan dengan masyarakat sekitar serta membangun ikatan dengan lawan jenis.

2. Perkembangan Masa Dewasa Awal

Menurut Papalia dkk., (2009) terdapat beberapa perkembangan masa dewasa awal yaitu:

a. Perkembangan fisik

Individu pada masa dewasa awal berada pada puncak kesehatan, keterampilan, kekuatan dan daya tahan serta di puncak stimulus dan gerak. Kesehatan di sebagian orang dipengaruhi oleh faktor perilaku dan faktor genetik.

b. Perkembangan kognitif

Individu yang mampu berfikir secara rasional dapat menjalankan komunikasi yang berbeda dengan menguasai informasi yang lebih sulit berdasarkan pengalamannya untuk menyelesaikan suatu persoalan.

c. Perkembangan moral

Individu mampu membuka dirinya dengan menawarkan kesempatan untuk melatih kapasitasnya, mempertanyakan anggapan yang telah dimiliki dari dulu kemudian mencoba hal baru dalam melihat dunianya.

d. Perkembangan psikososial

Individu berada dalam tahap "*intimidasi vs isolasi*" dimana ketika individu belum bisa membuat ikatan dengan orang lain, maka akan terasingkan dan melekat pada pikiran sendiri (*self absorb*).

3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

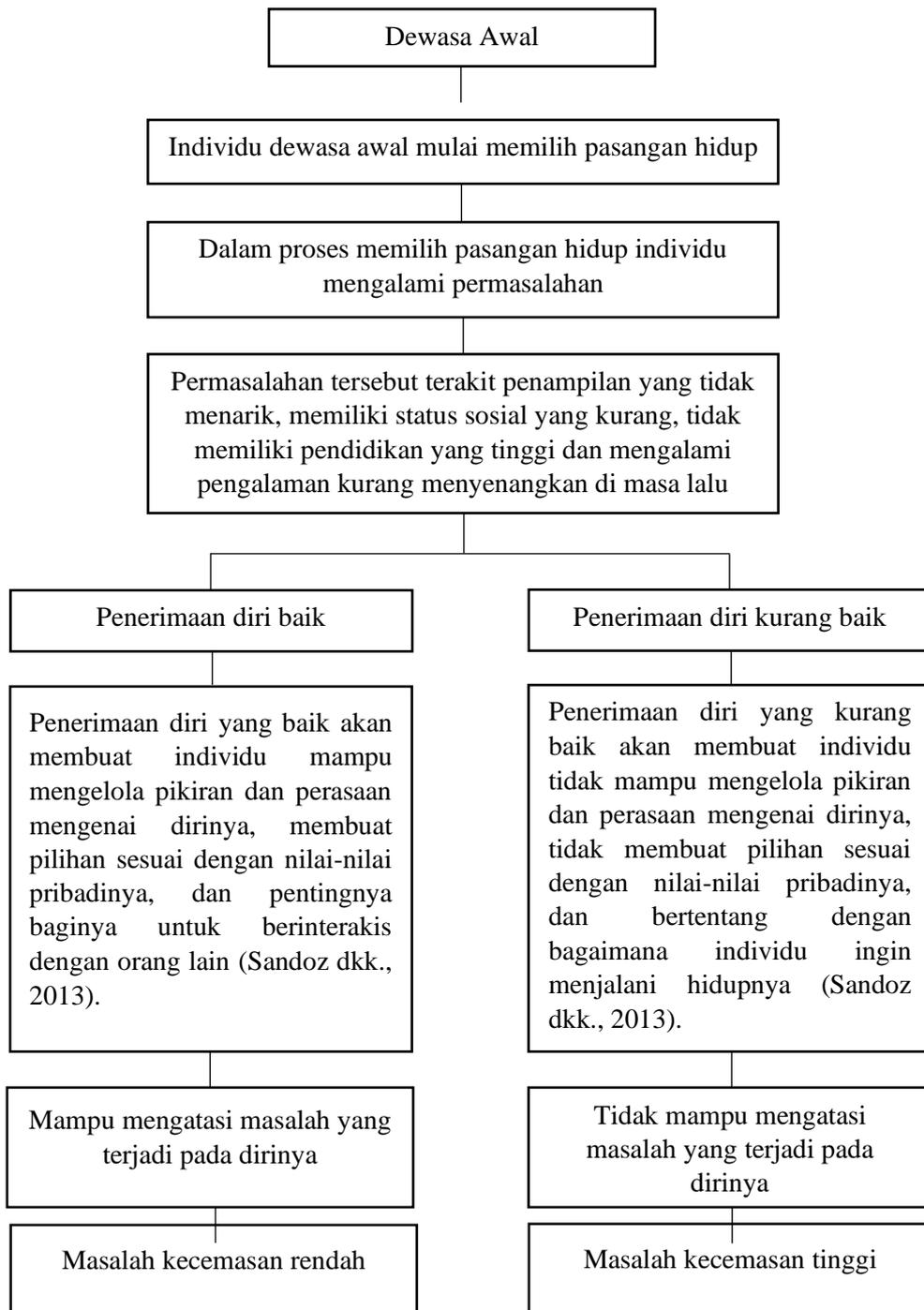
Tugas perkembangan menurut Papalia dkk., (2009) yaitu:

- a. Mampu mandiri secara ekonomi
- b. Mampu melakukan keputusan
- c. Masa peralihan dari Sekolah Menengah menuju Universitas
- d. Menggunakan pengalaman untuk memecahkan masalah

- e. Mengevaluasi kriteria diri sendiri
- f. Membuat komitmen dengan orang lain
- g. Menentukan pendidikan dan pekerjaan
- h. Mengembangkan pemahaman etis
- i. Melakukan pernikahan
- j. Menjadi orangtua

D. Kerangka Berpikir

Dewasa awal merupakan periode perubahan dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun. Individu di periode dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus diselesaikan salah satunya yaitu memilih pasangan hidup. Ketika individu memilih pasangan hidup akan mengalami permasalahan tertentu seperti merasa penampilan yang tidak menarik, memiliki status sosial yang kurang, tidak memiliki pendidikan yang tinggi dan mengalami pengalaman kurang menyenangkan di masa lalu. Proses pemilihan pasangan hidup dapat dipengaruhi oleh kejadian di masa lalu dan beberapa faktor lain seperti pemahaman mengenai diri sendiri, keinginan nyata, cara bersosialisasi, tingkah laku yang mendukung, persepsi diri dan beberapa faktor lainnya. Ketika individu pernah mengalami kejadian tidak diinginkan akan menyebabkan individu kurang objektif dalam menerima dirinya sehingga menyebabkan masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup tinggi. Namun sebaliknya, jika individu mampu mengelola keadaan dirinya dan menerima segala yang terjadi dengan lapang dada akan memiliki penerimaan diri yang baik yang menyebabkan masalah kecemasan dalam memilih pasangan hidup rendah.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Berdasarkan dari teori dan fakta-fakta lapangan mengenai penerimaan diri dengan kecemasan dalam memilih pasangan hidup pada dewasa awal, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.

H_1 : Ada hubungan antara penerimaan diri dengan masalah kecemasan memilih pasangan hidup pada dewasa awal.