

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penerimaan diri merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa SMA. Ketika memasuki masa remaja salah satu tugas perkembangan yang akan dialami adalah proses penerimaan diri. Jika remaja gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya, remaja akan merasa tidak bahagia, mengalami penolakan, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja ialah menerima kondisi fisik dan psikis mereka sendiri. Penerimaan diri yang rendah dapat memengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan keseimbangan mental siswa (Hurlock, 2017, dalam Ulfa & Netrawati, 2024).

Menurut Dewi dan Herdiyanto (Nurafifah, 2023) salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada remaja karena faktor pengasuhan di dalam lingkup keluarga. Kehadiran peran orang tua dalam keseharian anak yang tidak konsisten serta komunikasi yang terjalin tidak terbuka cenderung membentuk kelekatan yang tidak aman. Penerimaan diri adalah salah satu elemen atau aspek penting dalam pertumbuhan psikologis remaja. Hurlock (Lubis, 2020) menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai kemampuan seseorang untuk menerima seluruh aspek dirinya, termasuk kelebihan serta kekurangan, tanpa disertai perasaan rendah diri atau rasa malu. Dewi dan Herdiyanto (Nurafifah, 2023) memaparkan bentuk penerimaan diri pada remaja terbagi menjadi dua, yaitu penerimaan diri yang didominasi dengan pola pikir dan penerimaan diri yang didominasi dengan perilaku seperti penyangkalan, kemarahan, depresi. Studi oleh Andani (2020) mengungkapkan bahwa 44% siswa memiliki masalah dengan penerimaan diri.

Menurut Osborne (Latifah et al., 2023) ciri-ciri penerimaan diri yang terjadi pada individu seperti, tidak mudah tersinggung dalam artian mampu

mengendalikan emosinya sehingga tidak mudah marah tetapi lebih sabar, tidak mudah menyerah artinya memiliki kemauan yang kuat dalam mengatasi rintangan dan tidak takut dalam mencoba hal baru, memiliki kendali dalam amarah termasuk pikiran dan perasaannya dan belajar untuk mengekspresikan kemarahannya dengan tepat. Menurut Safarina & Maulayani (Latifah et al., 2023) penerimaan diri merupakan wujud dari menerima kenyataan yang telah terjadi di dalam kehidupan serta menyadari kekurangan dalam dirinya, menerima dan memahami kelebihan dan tidak menyalahkan lingkungannya.

Kota Malang, yang terkenal sebagai salah satu pusat kota pendidikan memiliki sejumlah 24.123 siswa SMA yang tersebar di 71 SMA/MA, yang berpotensi menghadapi masalah psikologis yang berkaitan dengan penerimaan diri (Badan Pusat Statistik Kota Malang, 2024). Pada penelitian ini penulis telah melakukan wawancara kepada tiga siswa SMA di Kota Malang yang pada 26 September 2024 mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menerima diri. Beberapa siswa merasa rendah diri, malu, dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

“Aku juga selalu diremehkan sama adek, capek, kak, soalnya di rumah udah bukan kayak rumah lagi. Aku kadang malu dengan kondisi keluargaku saat ini, udah gk punya apa-apa lagi. Aku jadi sering menyalahkan orang tuaku, kenapa mereka gk peduli sama aku, belum lagi ejekan teman-teman tentang keluargaku, aku sering minta mama untuk jemput paling akhir biar temen-temen gk tau kondisi keluargaku.”

Dari wawancara ini menunjukkan bentuk penerimaan diri yang rendah pada subjek. Menurut Jersild (Nurafifah, 2023) siswa dengan tingkat penerimaan diri yang rendah menunjukkan perilaku pesimis, kurang menghargai diri sendiri, tidak percaya diri dengan teman-temannya. Pemicu rendahnya penerimaan diri pada

subjek tidak hanya karena kondisi keluarga namun juga karena faktor eksternal yang bersumber dari ejekan teman.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja seringkali memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Jika masalah ini tidak segera ditangani, dapat berakibat pada tekanan emosional yang lebih berat, seperti kecemasan, rasa rendah diri, hingga isolasi sosial (Lubis, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuramadahani (2021), ditemukan bahwa 49% siswa menunjukkan tingkat penerimaan diri yang rendah, sementara 51% siswa lainnya memiliki penerimaan diri yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hazny (2022), terungkap bahwa 61,3% anak berada pada tingkat penerimaan diri yang sedang dan 38,7% menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi. Sejalan dengan hasil tersebut, sebuah penelitian lain juga menunjukkan bahwa remaja sering menghadapi kesulitan dalam penerimaan diri. Nugraha & Budiman (2020) menambahkan bahwa 39,0% remaja memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, sedangkan 61,0% lainnya mengalami penerimaan diri yang rendah. Penelitian ini juga menjelaskan tentang dukungan sosial, di mana 33,8% remaja memiliki dukungan sosial yang tinggi, sementara 66,2% memiliki dukungan sosial yang rendah.

Dalam hal ini, untuk mencapai penerimaan diri yang baik diperlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja dalam mengatasi dampak negatif dari penerimaan diri yang rendah. Dukungan sosial meliputi bantuan instrumental, emosional, dan informatif yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti teman, keluarga, guru, atau komunitas (Hairunnisa, 2023). Penelitian Hafni (2020) menunjukkan bahwa 76,3% dukungan sosial berkontribusi positif terhadap penerimaan diri remaja yang menghadapi penerimaan diri yang rendah. Selain itu, dukungan sosial terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan remaja

dalam menghadapi tantangan hidup (Salsabila, 2023). Menurut Gottlieb (Hafni, 2020) remaja yang terkena dampak *broken home* sangat membutuhkan dukungan sosial dari keluarga, teman termasuk orang terdekat. Dukungan sosial merupakan nasihat, bantuan yang nyata diberikan oleh orang dekat serta lingkungan sosial yang positif dapat memberikan pengaruh pada kondisi emosi remaja.

Remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial tidak memiliki tempat untuk dapat mengadu sehingga bisa berdampak pada mekanisme remaja tersebut, dukungan sosial paling penting berasal dari orang tua dan keluarga, semakin tinggi dukungan yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula penerimaan diri yang dirasakan (Sari et al., 2022). Dukungan sosial yang diberikan dengan tidak menjauhinya, tidak diperlakukan secara berbeda, serta melakukan pendekatan yang positif dapat memberikan dampak yang positif (Prameswari & Muhid, 2022). Menurut Krismawati (Prameswari & Muhid, 2022) dukungan sosial yang diterima individu dapat diperoleh dari orang tua, saudara, anak-anak, teman, pasangan hidup, teman kerja, tetangga atau lingkungan sosial dari individu tersebut.

Penelitian terdahulu oleh Lubis (2024), menunjukkan hasil bahwa siswa-siswa kelas X-XII SMA Swasta Dharma Pancasila Medan memiliki dukungan sosial dan penerimaan diri yang tergolong tinggi. Penelitian lain oleh Salsabilla (2023) menyatakan dengan adanya dukungan sosial; emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi dapat meningkatkan penerimaan diri remaja asuh di Yayasan Mutiara Ibu Nusantara Sawangan Depok. Berdasarkan uraian penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri. Namun, hasil penelitian sebelumnya masih menyisakan sejumlah celah yang belum terjawab secara menyeluruh, baik dari konteks lokal maupun demografi yang lebih spesifik.

Penelitian serupa oleh Lubis (2020) mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada remaja pasca perceraian orang tua di SMA Swasta Dharma Pancasila Medan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam proses adaptasi emosional dan psikologis remaja yang mengalami perceraian orang tua. Penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki penerimaan diri yang lebih baik cenderung lebih mampu mengelola perasaan negatif dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dalam penelitian terdahulu, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja. Dukungan sosial yang baik, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasi, dapat membantu remaja mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kepercayaan diri.

Penelitian sebelumnya oleh Lubis (2020) menunjukkan hasil bahwa hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri menuju ke arah negatif. Sedangkan penelitian oleh Hafni (2020) dengan penelitian yang serupa menunjukkan hasil hubungan signifikan ke arah positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Penelitian oleh Nugraha & Budiman (2020) menunjukkan hasil signifikan hubungan positif antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Kebaruan dalam penelitian ini adalah pengkajian ulang terhadap inkonsistensi pada hasil penelitian antara dukungan sosial dengan penerimaan diri menuju arah positif. Hal ini menunjukan bahwa tidak selamanya hubungan dukungan sosial dan penerimaan dalam arah negatif. Jika semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi pula penerimaan diri.

Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan data serta mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada siswa SMA di Kota Malang. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja menghadapi tantangan penerimaan diri yang rendah. Berdasarkan uraian masalah yang telah

dikemukakan pada latar belakang, penulis bermaksud melakukan penelitian berjudul “Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa SMA di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dan analisa latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri siswa SMA di Kota Malang?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri siswa SMA di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut,

1. Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dan referensi dalam bidang ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi perkembangan khususnya dalam hubungan dukungan sosial dan penerimaan diri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Studi ini bisa menjadi sumbangan bagi para konselor, psikolog, dan pendidik dalam memahami permasalahan penerimaan diri remaja.
- b. Menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif.
- c. Memberikan informasi kepada guru, orang tua, dan masyarakat mengenai pentingnya dukungan sosial yang baik bagi perkembangan remaja.