

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "Penerimaan" didefinisikan sebagai tindakan, cara, atau proses menerima sesuatu. Sementara itu, "Diri" merujuk pada individu atau seseorang. Dengan demikian, penerimaan diri dapat dipahami sebagai proses di mana seseorang menerima dirinya sendiri beserta segala tindakannya.²⁷

Menurut Supratiknya, penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menghargai dirinya secara positif tanpa sikap sinis terhadap diri sendiri. Konsep ini juga mencakup kesiapan untuk bersikap terbuka, termasuk dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan respons kepada orang lain. Individu yang mampu menerima diri sepenuhnya adalah mereka yang dapat mengakui baik kelemahan maupun kelebihan yang dimiliki.²⁸

Menurut Hurlock penerimaan diri diartikan sebagai sejauh mana seseorang melakukan refleksi mendalam dan memahami berbagai karakteristik yang ada dalam dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan. Individu tersebut mampu menerima keberadaan karakteristik yang ada pada dirinya tanpa penolakan. Individu yang memiliki penerimaan diri juga bersedia untuk hidup dengan segala keunikan dan keterbatasannya, serta

²⁷ KBBI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008).

²⁸ Agustinus Supraktiknya. *Komunikasi Antar Pribadi*. (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm 84.

tetap merasa nyaman dan berdamai dengan dirinya sendiri dalam menjalani kehidupannya.²⁹

Menurut Jersild, penerimaan diri mencakup sikap menerima dan merasa puas terhadap diri sendiri beserta penampilan, tanpa adanya rasa gelisah atau penolakan terhadap kondisi diri. Individu yang menerima dirinya memiliki pandangan realistik terhadap kemampuan yang dimiliki dan menghargai diri apa adanya. Individu dengan penerimaan diri akan memegang teguh nilai dan keyakinan pribadi tanpa terikat pada pendapat orang lain. Selain itu, individu tersebut menyadari keterbatasan diri tanpa merendahkan diri secara berlebihan. Dengan menerima kelebihan yang dimiliki, individu akan mampu memanfaatkannya secara baik, meskipun mungkin tidak sepenuhnya sempurna. Di sisi lain, individu dengan penerimaan diri juga menerima kekurangan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan.³⁰

Menurut Nelson dan Jones, penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sebagai individu, dengan tetap menyadari kekuatan serta kelemahan yang dimilikinya. Sementara itu, Anderson menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima kelebihan dan kekurangannya secara utuh. Proses ini menunjukkan bahwa individu telah memahami karakternya dan mengembangkan sikap rendah hati serta integritas sebagai landasan.³¹

Berdasarkan beberapa definisi penerimaan diri yang telah dijelaskan

²⁹ E.B Hurlock. *Personality Development*. (New York: McGraw Hill, 1974), hlm 434.

³⁰ Ibid, hlm 434.

³¹ Sobur, A. *Kamus Psikologi*. (Bandung: Pustaka Setia, 2016)., hlm 397

sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri merupakan proses di mana seseorang menerima dirinya sendiri secara utuh, termasuk segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta merasa puas dengan apa adanya tanpa adanya kegelisahan atau penolakan terhadap diri sendiri. Penerimaan diri juga melibatkan penghargaan tinggi terhadap diri sendiri, keterbukaan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan, serta kesadaran akan kekuatan dan keterbatasan diri. Dengan penerimaan diri, seseorang mampu menemukan dan membentuk karakter diri yang mencerminkan kerendahan hati dan integritas.

2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Menurut Sheerer terdapat tujuh aspek dalam penerimaan diri, sebagai berikut:³²

a. Perasaan Sederajat

Seorang individu melihat dirinya sebagai makhluk yang memiliki nilai setara dengan orang lain. Ia menyadari bahwa setiap orang, termasuk dirinya sendiri, memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dengan pemahaman ini, individu tidak menempatkan diri di atas atau di bawah orang lain, melainkan menganggap dirinya sebagai bagian dari kesetaraan sesama manusia. Kesadaran akan keberadaan kelebihan dan kekurangan ini membantu individu untuk menerima dirinya sendiri dan orang lain secara lebih adil dan seimbang.

b. Percaya Kemampuan Diri

Individu yang memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai

³² LJ, Cronbach. *Educational Psychology*. (New York : Harcourt, Brace & World, 1963), hlm 609.

tantangan dalam kehidupan menunjukkan sikap percaya diri yang teguh. Hal ini tampak dari kecenderungannya untuk lebih berfokus pada pengembangan potensi dan sifat-sifat positif yang dimilikinya, sekaligus berusaha mengurangi sifat-sifat negatif yang ada pada dirinya. Individu ini tidak obsesi untuk meniru orang lain, melainkan berusaha mengembangkan versi terbaik dari dirinya sendiri. Dengan demikian, ia merasa puas dan nyaman menerima dirinya apa adanya tanpa melakukan perbandingan yang berlebihan dengan orang lain.

c. Bertanggung Jawab

Individu yang bertanggung jawab memiliki keberanian untuk menerima konsekuensi dari setiap tindakan dan perilakunya. Sikap ini terlihat dari kemampuannya menerima kritik dengan lapang dada, tanpa bersikap defensif atau menghindar. Ia memandang kritik sebagai masukan yang berharga, yang dapat digunakan untuk memperbaiki kekurangan dan mengembangkan potensi dirinya.

d. Orientasi Keluar Diri

Individu cenderung memiliki fokus yang lebih terarah ke luar dirinya daripada terpusat pada dirinya sendiri. Sikap ini membuatnya tidak merasa malu atau canggung, sehingga lebih mudah untuk memperhatikan kebutuhan dan keadaan orang lain. Dengan aspek ini, individu tersebut akan mampu bersikap toleran terhadap orang-orang di sekitarnya, yang pada akhirnya mendorong terciptanya hubungan yang harmonis dan penerimaan sosial dari lingkungannya.

e. Berpendirian

Individu dengan aspek ini cenderung menjalani kehidupannya berdasarkan standar pribadi daripada mengikuti tekanan sosial atau tuntutan lingkungan. Individu tersebut memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dengan baik, disertai kepercayaan diri yang kuat untuk bertindak sesuai dengan prinsip dan keyakinannya. Sehingga individu dengan aspek ini tidak akan menyesuaikan diri secara berlebihan dengan standar yang ditetapkan oleh orang lain. Selain itu, ia juga memiliki gagasan, aspirasi, dan harapan yang berasal dari dirinya sendiri, yang menjadi panduan dalam mengambil keputusan dan bertindak.

f. Menyadari Keterbatasan

Individu yang menyadari keterbatasannya tidak menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dimilikinya, namun juga tidak mengabaikan kelebihan yang ada pada dirinya. Ia memiliki kemampuan untuk melihat dirinya secara lebih objektif, dengan penilaian yang realistik terhadap kekuatan dan kelemahan yang ada. Dengan pemahaman ini, individu tersebut dapat menerima dirinya secara utuh, mengakui baik kelebihan maupun kekurangannya, dan berusaha untuk berkembang tanpa merasa terpuruk secara berlebihan.

g. Menerima Sifat Kemanusiaan

Individu tidak mengabaikan atau merasa bersalah atas perasaan dan emosi yang dirasakannya. Ia dapat mengenali perasaan seperti marah, takut, dan cemas, tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus disangkal atau disembunyikan. Individu ini menerima bahwa perasaan

tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia yang wajar, dan ia berusaha untuk memahami serta mengelolanya dengan cara yang baik.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Gottlieb, dukungan sosial adalah bantuan yang dapat berupa informasi verbal maupun non-verbal, saran, bantuan konkret, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dalam lingkungan sosial seseorang. Dukungan ini meliputi kehadiran seseorang yang memberikan manfaat secara emosional atau memengaruhi perilaku penerimanya. Individu yang merasakan dukungan sosial biasanya mengalami kenyamanan emosional, merasa dihargai, dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri.³³

Menurut Baron & Byrne, dukungan sosial adalah perasaan nyaman baik secara psikologis maupun fisik yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, pasangan, dan teman. Dukungan ini tercermin dari seberapa sering seseorang berinteraksi dan membangun hubungan yang erat dengan lingkungan sosial di sekitarnya.³⁴

Sarafino menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan rasa nyaman yang dirasakan seseorang melalui perhatian, penghargaan, dan bantuan nyata dari orang lain. Dukungan ini sangat penting karena hampir setiap individu memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu, dukungan sosial berfungsi sebagai mediator yang krusial dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan.³⁵

³³ Benjamin H.Gottlieb. *Sosial Support Strategies*. (California:Sage Publication, 1983), hlm 28

³⁴ Baron & Bryne. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 2003), 244.

³⁵ E.P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychological Interactions*, 7th edn. (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2011). hlm 81.

Berdasarkan beberapa definisi dukungan sosial yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah bantuan dari orang-orang terdekat, baik berupa informasi, perhatian, penghargaan, maupun bantuan nyata, yang memberikan kenyamanan emosional dan memengaruhi perilaku penerimanya. Dukungan ini berperan dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup melalui interaksi dan hubungan sosial yang erat.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama, yaitu:³⁶

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan pemberian empati, perhatian, kasih sayang, dan kepercayaan kepada individu yang membutuhkan. Bentuk dukungan ini dapat berupa kepedulian terhadap perasaan seseorang, memberikan rasa nyaman, serta menunjukkan kehadiran yang mendukung dalam situasi sulit. Perhatian emosional membantu individu merasa diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini diwujudkan melalui bantuan langsung dalam bentuk tindakan nyata untuk meringankan beban seseorang. Bentuknya dapat berupa bantuan materi, tenaga, atau jasa yang memudahkan individu dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah, seperti membantu pekerjaan rumah, memberikan bantuan finansial, atau menawarkan

³⁶ E.P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychological Interactions*, 7th edn. (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2011). hlm 81-82.

pertolongan dalam keadaan darurat.

c. Dukungan Informasi

Dukungan ini diberikan dalam bentuk nasihat, saran, atau informasi yang dapat membantu seseorang dalam memahami atau menyelesaikan masalahnya. Dukungan informasi dapat berupa pemberian wawasan baru, arahan dalam mengambil keputusan, atau pemberian solusi terhadap situasi yang dihadapi individu. Informasi yang diberikan harus relevan dan bermanfaat agar dapat membantu individu dalam mengevaluasi dan menghadapi kondisi yang mereka alami.

d. Dukungan Persahabatan

Dukungan persahabatan merujuk pada kehadiran orang lain yang bersedia meluangkan waktu bersama individu yang memerlukan, sehingga tercipta rasa kebersamaan dan keterlibatan dalam kelompok sosial dengan minat serta aktivitas yang serupa. Bentuk dukungan ini dapat berupa ajakan untuk berkumpul, berbincang, atau melakukan aktivitas bersama yang dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan perjalanan sosial seseorang.

C. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri

Dukungan sosial berperan penting dalam membentuk penerimaan diri, terutama bagi ibu di awal pernikahan usia 1–5 tahun yang menghadapi berbagai tantangan. Salah satu penelitian yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Angela Oktakurnia, Rahel Kristiadi, dan Christiana Hari Soetjiningsih dengan judul “Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Penerimaan Diri

pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus". Penelitian ini menggunakan desain korelasional kuantitatif dan melibatkan 59 ibu dari Rumah Pintar Salatiga yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan penerimaan diri, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,228$ dan signifikansi $p < 0,05$. Meskipun kontribusinya hanya sebesar 5,2%, temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial tetap memiliki peranan penting dalam meningkatkan penerimaan diri ibu. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh ibu.³⁷

Penelitian lain yang mendukung adanya pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri dilakukan oleh Asnarita dan Awaldin Lambause dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Molino". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 71 orang tua yang dijadikan sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dan penerimaan diri berada pada kategori sedang, dengan persentase masing-masing sebesar 48% dan 75%. Namun demikian, analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri, ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R Square sebesar 0,326. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial

³⁷ Angela Oktakurnia., Kristiadi, R., & Soetjiningsih, C. H. *Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Penerimaan Diri pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Vol. 8, No. 1 (2024), hlm 45-58.

memberikan kontribusi sebesar 32,6% terhadap penerimaan diri orang tua. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri yang dimiliki orang tua.³⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Supradewi dan Alfira Sukmawati juga menunjukkan hasil serupa dalam studi berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Pasien Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan melibatkan 80 pasien wanita pasca mastektomi yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala penerimaan diri. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,799$ serta kontribusi sebesar 63,9% terhadap variasi penerimaan diri. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa dukungan sosial berperan besar dalam meningkatkan penerimaan diri, terutama pada individu yang berada dalam kondisi krisis atau mengalami perubahan besar dalam hidup, seperti halnya ibu-ibu yang berada pada masa awal pernikahan. Dukungan sosial yang tinggi mampu membentuk rasa percaya diri, penerimaan terhadap peran, serta kesiapan untuk menghadapi tantangan dalam rumah tangga.³⁹

Berdasarkan beberapa penelitian di atas terbukti bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri. Semakin tinggi tingkat

³⁸ Asnarita, & Lambause, A. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Molino*. Jurnal Bimbingan & Konseling: Jurnal Kajian Bimbingan & Konseling, Vol. I, No. 2 (2024), hlm 52-58.

³⁹ Supradewi, R., & Sukmawati, A. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Pasien Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Proyeksi: Jurnal Psikologi, Vol. 14, No. 1 (2019).

dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri yang dimilikinya. Hal ini mendukung hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri ibu dengan usia pernikahan 1–5 tahun.

D. Kerangka Berpikir

Lima tahun pertama dalam pernikahan dianggap sebagai masa-masa kritis dan pusat dari sebuah pernikahan. Hal ini didasari pada banyaknya dinamika baru yang terjadi dalam masa-masa awal pernikahan. Menjadi seorang ibu merupakan pengalaman yang sangat transformatif bagi seorang wanita. Proses kehamilan, melahirkan, dan merawat anak membawa banyak perubahan, baik secara fisik, sosial, maupun emosional, yang dapat mempengaruhi penerimaan diri ibu.

Menurut Hurlock, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi penerimaan diri. Bentuk dukungan sosial seperti empati, perhatian, serta bantuan praktis, diyakini dapat memberikan rasa dihargai dan didukung kepada ibu, sehingga membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses menjadi seorang ibu.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik membahas penerimaan diri ibu di usia awal pernikahan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melanjutkan kajian sebelumnya dengan meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri ibu dengan usia pernikahan 1-5 tahun. Secara lebih jelas, kerangka berpikir pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

H_a : Terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri ibu dengan usia pernikahan 1-5 tahun di Desa Paron Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri.

H_o : Tidak terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri ibu dengan usia pernikahan 1-5 tahun di Desa Paron Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri.