

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dating Violence

1. Pengertian *Dating Violence*

Menurut Straus, dating didefinisikan sebagai interaksi dyadic (melibatkan dua orang) yang melakukan aktivitas atau kegiatan bersama-sama secara eksplisit ataupun implisit untuk mendapatkan keputusan tentang status sebuah hubungan. Menurut Santrock, perilaku dating yang dialami oleh remaja dapat membantu untuk membentuk hubungan pada jenjang berikutnya hingga pernikahan pada masa dewasa.²³

Menurut Burandt dkk, kekerasan dalam pacaran ialah tindak pidana yang disengaja yang menggunakan taktik kriminal untuk mendapatkan atau mempertahankan kendali atas pasangan melalui paksaan.²⁴ Menurut Poerwandari, perilaku kekerasan dalam pacaran juga mencakup upaya pasangan untuk mengintimidasi orang lain dengan cara mengancam atau dengan menggunakan kekerasan terhadap tubuh atau harta benda wanita. Tujuan penyerangan adalah untuk mengontrol perilaku perempuan untuk menciptakan rasa takut.²⁵

Menurut definisi *The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center*, kekerasan dalam pacaran mengacu pada perilaku yang

²³ Putri Mawadhatul Fajri, "Kecemburuan dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir", *Jurnal Proyeksi*, Vol. 14, No. 2, (2019), 115-116.

²⁴ Jill Murray, *But I Love Him*, (HarperCollins e-book, 2007), 69-70.

²⁵ Achi Sudiarti Luhulima, *Pemahaman Bentuk-Bentuk Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*, (Jakarta: Alurni, 2000), 9.

disengaja yang menggunakan strategi dan kekuatan fisik guna mendapatkan daya tahan dan kendali pasangan.²⁶

2. Bentuk-bentuk Kekerasan dalam Pacaran

Menurut Shorey dkk. dan Rifka Anisa WCC Yogyakarta, bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran dibedakan menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

²⁶ Asa Ilma Wishesa dan Veronika Suprapti, “Dinamika Emosi Remaja Perempuan yang Sedang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 3, No. 3, (Desember, 2014), 160.

a. Kekerasan Fisik

Kekerasan terhadap pasangan dalam bentuk menendang, memukul, mencubit, mencekik, serta melempar barang ke pacar sehingga menimbulkan cedera dan mengakibatkan jejak fisik pada pacarnya.

b. Kekerasan Psikis

Perilaku kekerasan yang menyerang psikologi pasangan yang berbentuk penghinaan, merendahkan pasangan, kritik berlebihan, mengancam untuk memberikan tekanan, dan ancaman ini dapat menyebabkan tekanan psikologis lain dalam diri pasangan.

c. Kekerasan Ekonomi

Bentuk sebuah kekerasan yang dapat merugikan korban yang berkaitan dengan uang, termasuk uang dan barang, serta tindakan diambil untuk membatasi kegiatan ekonomi atau ruang pemerasan, serta pemaksaan kebutuhan pasangan agar terpenuhi.

d. Kekerasan Seksual

Perilaku kekerasan ditimbulkan pada pasangan yang berbentuk intimidasi, dengan sengaja memaksa mereka untuk mau melakukan aktivitas seksual, dan mempublikasikan komentar yang mengandung pornografi.²⁷ Melakukan pemaksaan untuk berhubungan seksual tanpa menggunakan alat pengaman yang dapat mengakibatkan terinfeksi HIV Aids. Berikut macam-macam kekerasan seksual kepada pasangan:²⁸

²⁷ Ryan C. Shorey, Tara Cornelius, dan Kathryn M. Bell, "A Critical Review o Theoretical Frameworks for Dating Violence: Comparing the Dating and Marital Fields", *Aggression and Violent Behavior*, Vol. 13, No. 1, (2008), 185-194.

²⁸ Jill Murray, *But I Love Him*, 43.

1) Perkosaan saat kencan

Berhubungan seks tetapi tidak meminta izin pasangan disebut pemerkosaan. Pasangan biasanya tidak mengetahui apa yang akan diperbuat pasangannya dalam waktu itu.

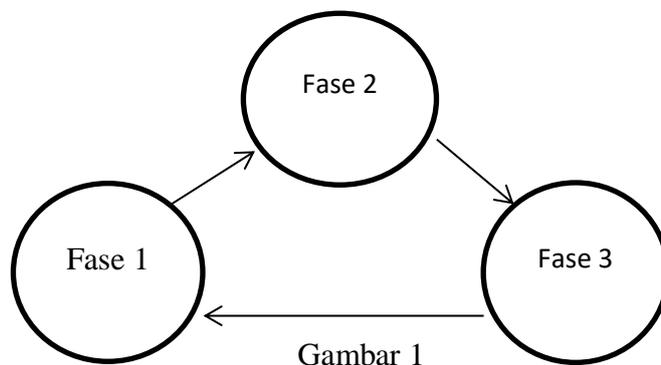
2) Melakukan sentuhan tak diinginkan

Menyentuh tanpa mendapatkan persetujuan pasangan. Sentuhan ini kerap terjadi di bagian bokong, dada, dan area lainnya.

3) Ciuman tidak diinginkan

Mencium pasangan tanpa persetujuan mereka. Ini mungkin terjadi di tempat umum atau tempat tersembunyi.

Menurut Dr. Lenore Walker mengemukakan bahwa kekerasan mempunyai *the cycle of violence* atau lingkaran kekerasan yaitu (1) *the tension-building phas*, (2) *the acute battering incident*, (3) *the honeymoon phase*, yang mengemukakan bahwa kekerasan tidak selalu terjadi, tetapi pasangan terkadang hidup dalam masa damai. Berikut adalah gambar-gambar dari setiap tahapan kekerasan, baik kekerasan fisik, psikis, maupun seksual menurut Dr. Lenore Walker:²⁹



²⁹<https://www.womenscenteryfs.org/index.php/get-info/prevention/education/14-cycle-of-violence>.

The Cycle of Violence

Berikut adalah penjelasan tentang siklus kekerasan³⁰:

- a. Tahap Pertama, yang merupakan tahap peningkatan ketegangan:
 - 1) Ketegangan mulai muncul, pelaku mulai mengalami insiden kecil, kekerasan verbal seperti makian atau teriakan, serta kekerasan fisik ringan.
 - 2) Korban berusaha memberikan ketenangan dan menyabarkan pasangan dengan cara bagaimanapun yang menurutnya akan berhasil.
 - 3) Korban merasa tidak berdaya, karena sekeras apapun ia berusaha menyenangkan pelaku kekerasan, kekerasan terus terjadi.
 - 4) Ketika tidak ada orang lain di sekitar, pelaku menganiaya korban.
 - 5) Pelaku mulai khawatir pasangannya akan meninggalkannya dikarenakan mengetahui perilakunya tidak benar.
 - 6) Pada diri si pelaku, kecemburuan yang sangat berlebihan disebabkan oleh perasaan memiliki yang cukup tinggi.
 - 7) Para korban semakin menarik diri dan takut.
 - 8) Perasaan tegang diri yang kecil mulai meningkat.
 - 9) Perasaan tegang yang dialami perempuan makin tidak tertahankan.

- b. Tahap kedua, yaitu tahap yang terjadi penganiayaan:
 - 1) Meningkatnya ketegangan memperburuk penganiayaan.
 - 2) Kehilangan kendali pelaku atas perilakunya.

³⁰ Artikel change magazine hlm 5.

- 3) Pelaku memulai dengan kalimat “mau memberikan sebuah pelajaran” pada si korban, bukan untuk menyakiti.
- 4) Kalaupun korban terluka, pelaku akan terus menganiaya korban.
- 5) Korban berusaha bersabar dan menunggu hingga keadaan tenang, mengira jika menolak, akan dianiaya lebih lanjut.
- 6) Ketegangan dari "tidak tahu apa yang sedang terjadi" menyebabkan stres, sulit tidur, makan berlebihan atau kehilangan nafsu makan, mudah lelah, sakit pada kepala, dan lain-lain.
- 7) Jika penganiayaan sudah terjadi, korban memiliki sugesti bila pasangannya tidak memiliki maksud untuk memukulinya, menyangkal fakta jika pasangannya keji padanya.
- 8) Tahap selanjutnya, korban tidak segera mencari sebuah pertolongan kecuali lukanya amat parah.

c. Tahap ketiga, yakni tahap meminta maaf lalu berhubungan mesra kembali:

- 1) Pelaku akan meminta maaf pada korban lalu berjanji untuk tidak mengulangi apa yang sudah diperbuat, apalagi bila korban memberikan ancaman ingin meninggalkan dirinya. Pelaku kerap memberikan banyak alasan penganiayaan. Tidak jarang pelaku menunjukkan seolah tidak sedang terjadi apapun. Dia berperilaku seolah-olah hidupnya baik-baik saja.
- 2) Korban memberikan keyakinan dirinya supaya percaya janji si pelaku hingga korban mempertahankan hubungannya.

- 3) Korban percaya jika “cinta dapat mengalahkan segalanya”.
- 4) Seorang pelaku memberikan sebuah keyakinan bahwa pelaku sangat membutuhkan pasangannya.

Pada tahap ketiga, akan kembali ke tahap kesatu, yakni tahap meningkatnya sebuah ketegangan lalu terjadi tahap penganiayaan. Akan terjadi pengulangan kembali pada siklus ini. Ini yang dinamakan dengan lingkaran kekerasan. Waktu antar fase bisa cepat bisa lambat. Yang mengontrol lingkaran kekerasan ialah pria bukan wanita. Pada lingkaran ini dapat terjadi terus-menerus, yang artinya lingkaran kekerasan tidak akan berhenti kecuali:

- a. Pelaku memiliki tanggung jawab atas tindakan mereka dan sepenuhnya mengubah sikap mereka.
- b. Korban meninggalkan lingkaran atau mengambil tindakan hukum untuk menghentikan lingkaran tersebut.

Berbagai siklus kekerasan dalam pacaran berulang dapat dipengaruhi banyak faktor dan memiliki banyak pengaruh.

3. Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan dalam Pacaran

Terjadinya kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu dampak buruk dari adanya pacaran. Kejadian kekerasan merupakan kelanjutan dari konflik. Konflik atau pertikaian adalah penyebab utama terjadinya kekerasan, tetapi konflik dan kekerasan adalah dua hal yang berbeda. Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu bentuk pengungkapan emosi selama berpacaran. Perilaku seperti memukuli, menendang, atau memaki dengan kata-kata kotor merupakan

bentuk kekerasan yang umum dalam berpacaran. Terjadinya kekerasan dalam pacaran semacam ini disebabkan oleh banyak faktor seperti kecemburuan dan sikap posesif yang berlebihan.

Terjadinya kekerasan dalam pacaran disebabkan oleh faktor-faktor diantaranya:³¹

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri seseorang, dan faktor-faktor ini memengaruhi pemikiran atau perilaku setiap orang. Faktor internal terjadi kekerasan dalam berpacaran dapat diketahui dari penjelasan berikut:

a) Kondisi Emosional yang Tidak Stabil

Keadaan emosi yang tidak stabil menjadi penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran. Ekses emosional saat menghadapi masalah pacaran membuat masalah kecil sangat mudah berkembang menjadi perilaku kekerasan.

b) Cara Berfikir yang Belum Matang

Ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kekerasan dalam berpacaran yang menyebabkan seorang yang belum memiliki cara pandang dan berpikir yang matang, maka seseorang akan melakukan tindakan sesuai keinginannya tanpa berpikir panjang. Sebagian besar remaja berpacaran masih cenderung memelihara mentalitas naif dan berperilaku seperti coba-coba. Saat seseorang tidak mempunyai cara berpikir matang menghadapi

³¹ Irwan Evendi, "Kekerasan Dalam Berpacaran (Studi Pada Siswa SMAN 4 Bombana)", *Jurnal Neo Societal*, Vol. 3, No. 2, (2018), 395-397.

sebuah masalah, individu akan melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan kausalitas.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan yang mempengaruhi dari luar, sehingga ia melakukan sebuah tindakan. Dapat dilihat dari penjelasan berikut ini:

1) Perselingkuhan

Seseorang akan kesal saat mengetahui atau bahkan mendengar pasangan selingkuh dan akan melampiaskan berbentuk kemarahan dan emosi dan kemarahan pada pasangannya. Jika ini terjadi, seseorang lebih agresif dalam bertindak. Ketika hal ini tidak dapat dikendalikan seorang diri, dapat berakibat pula pada perilaku yang tidak terkendali. Semua orang mengungkapkan rasa frustrasi, ada yang mendiamkannya, ada pula yang mengekspresikannya melalui tindakan berupa tindakan kekerasan seperti menampar, memukul, atau memaki.

2) Perilaku Tidak Jujur Terhadap Pacar

Perilaku tidak jujur dapat menimbulkan masalah di hubungan dan saat seseorang tidak mampu mengatasi masalah tersebut maka dapat menimbulkan kekerasan terhadap pasangannya.

Adapun faktor lain, menurut Rifka Annisa, yang menyebabkan terjadinya kekerasan dalam pacaran:³²

a. Ideologi Gender dan Budaya Patriarki

³² M. Syamsul Hadi, *Kekerasan Di Balik Cinta*, (Yogyakarta: Rifka Annisa Women's Crisis Center, 2008), 19-20.

Gender ialah pemberian sebuah sifat serta peran pada pria dan juga wanita dimana seorang pria memiliki sifat maskulin dan wanita feminim. Pria pasti kuat, berani, tegas, cerdas, dan sebagainya. Pada saat yang sama, wanita harus lembut, pemalu, tidak terlalu pintar, dan lain-lain. Karena hal ini menjadi seakan-akan pria bersifat lebih unggul daripada wanita. Peran seperti ini diberikan kepada masyarakat sesuai dengan kesepakatan dan adat istiadat yang dicapai oleh masyarakat. Ideologi gender menempatkan wanita pada posisi yang mengakibatkan wanita menjadi lemah dan budaya patriarki selalu mengunggulkan pria.

b. Pengertian yang Salah Tentang Pacaran

Pacaran kerap diartikan sebagai bentuk kepemilikan atau menguasai pasangan atas dirinya. Dengan cara ini, saat seseorang menjadi pacar itu diperlakukan sebagai miliknya.

c. Adanya Upaya untuk Mengendalikan Perempuan

Perempuan diberi batasan hak dan kewenangannya untuk dapat mengembangkan diri. Terdapat anggapan jika perempuan harus dikendalikan, karena jika tidak akan “ngelunjak” pada laki-laki.

d. Adanya Mitos-mitos yang Berkembang Seputar Pacaran

Mitos merupakan suatu keyakinan yang salah tentang hal yang disebabkan adanya kurang informasi atau bahkan salah mengartikan, misalnya pria memiliki hasrat seksual yang lebih besar daripada wanita, jadi jika pria agresif, hal ini bisa dimaklumi. Selain itu, anda harus berhubungan seks untuk membuktikan rasa cinta. Tidak ingin

berhubungan seks berarti kehilangan pacar. Pria yang mengajak berhubungan seks pasti akan menikah.

4. Dampak Kekerasan dalam Pacaran

Menurut Kelly, dampak kekerasan terbagi dalam dua bagian.³³

a. Secara Fisik

Kekerasan pacaran bisa menyebabkan memar, cedera ringan, dan cedera serius, yang mengakibatkan patah tulang dan memerlukan perawatan inap.

b. Secara Psikologis

1) Takut

Sebuah ketakutan adalah sensasi utama yang dirasakan oleh korban yang akan menjadi sebuah bayangan keberadaan mereka seperti apa yang akan dilakukan. Hal seperti itu sangat mengganggu pola tidur individu, seperti menyebabkan mimpi buruk dan insomnia. Tidur yang terganggu bisa menyebabkan korban bergantung pada obat tidur.

2) Harga Diri Rendah

Penghancuran harga diri merupakan akhir dari kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh korban. Keyakinan, kebahagiaan, dan keyakinan pada kemampuannya semuanya berubah drastis. Kekerasan yang meningkat akan menurunkan citra diri individu, misalnya korban percaya bahwa nama yang dipakai pasangan saat

³³ Ilya Aida Darliyan Fitri, "Gambaran Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta", 42-44.

memanggil dirinya, seperti jelek, bodoh, tidak berdaya, dan lain-lain ialah ia yang sesungguhnya.

3) Menyalahkan Diri

Para korban tersebut sering mengira dirinya bersalah dan menjadi penyebab munculnya kekerasan. Korban mengira pelaku menjadi kasar dikarenakan kesalahan korban.

4) Ketidakberdayaan

Korban merasa tidak berdaya, yang berarti upaya korban bisa mengontrol, menghindar, atau lari dari adanya kekerasan tidak berhasil yang menyebabkan mereka merasa tidak berdaya dan membuat mereka percaya jika mereka tidak mampu mengubah keadaan.

5) Isolasi

Korban akan menjauh dari lingkungan sekitar yang memungkinkan dapat membantu mereka dikarenakan pelaku mengontrol hidup korban.

6) Perubahan Suasana Hati

Seseorang yang menjadi korban *dating violence* secara emosional menjadi tidak stabil dan emosinya tidak cocok untuk kondisi ini. Ini yang dapat membuat mereka sulit memahami situasinya. Suatu ketika mereka tertawa dan tidak lama mereka menangis.

Menurut Rifka Annisa, terdapat pasal yang berlaku untuk para pelaku kekerasan dalam pacaran, diantaranya jumlah pasal:³⁴

- a. Kekerasan pada fisik, pada pasal 351-358 KUHP, bisa dituntut berdasarkan klausul pelecehan atau penganiayaan.
- b. Pelecehan seksual dapat dituntut berdasarkan Pasal 289-298 KUHP, Pasal 506 KUHP, Pasal 281-283 Tindak Pidana yang Melanggar Etik, dan Pasal 532-533 KUHP.
- c. Pemerkosaan, bisa dituntut dengan pasal 286 KUHP.
- d. Psetubuhan dengan perempuan di bawah umur, bisa dituntut pada pasal 286-288 KUHP.
- e. Pemerkosaan anak bisa dituntut berdasarkan UUPA Pasal 81-81.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Hurlock mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.³⁵ Menurut Chaplin, penerimaan diri merupakan suatu sikap yang pada dasarnya harus puas terhadap diri sendiri, bakat serta kemampuannya, dan memiliki kesadaran akan kekurangannya sendiri.³⁶ Penerimaan diri berarti individu harus berhati terbuka, menerima dengan tulus dan ikhlas menerima seluruh dirinya, termasuk kelebihan

³⁴ Rifka Annisa, *Kekerasan Di Balik Cinta*, 28.

³⁵ E. B. Hurlock, *Personality Development*, (New Delhi: McGraw-Hill. Inc, 1974), 140.

³⁶ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011), 9.

dan kekurangannya sendiri.³⁷ Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kajian pribadi pada dirinya sendiri, termasuk penerimaan diri yang positif dan negatif atau penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan diri sendiri.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Menurut Hurlock, aspek-aspek penerimaan diri diantaranya:

a. Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri jarang sekali untuk menolak jika diminta untuk melakukan sesuatu. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri dan dapat menghargai diri sendiri selalu merasa mampu untuk mengerjakan sesuatu dan menolak untuk diminta melakukan sesuatu hal.

b. Kesiediaan menerima kritikan dari orang lain

Seseorang yang mempunyai kematangan psikologis mampu menerima kritik dan saran. Seseorang yang matang mempunyai keinginan yang realistis tetapi juga memahami kalau dirinya tidak selalu benar. Seseorang yang matang akan terbuka dan tidak marah dengan kritikan-kritikan dan saran dari orang lain demi perubahan dirinya yang lebih baik. Seseorang yang bersedia untuk dikritik adalah ciri seseorang yang dapat melihat dirinya sendiri secara objektif.

c. Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan

³⁷ Muk Kuang, *Amazing Life Panduan Menuju Pemenuhan Hidup yang Luar Biasa*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010), 13.

Seseorang yang mempunyai sebuah kemampuan untuk mengoreksi dan membuat penilaian diri yang kritis adalah seseorang yang mempunyai penyesuaian diri yang realistis. Seseorang dengan penyesuaian diri yang realistis bisa menyesuaikan diri pada situasi-situasi baru dan mampu menempatkan diri pada kenyataan yang realistis.

- d. Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain.

Seseorang yang memiliki sikap jujur pada dirinya sendiri adalah seseorang yang berani melihat secara sadar kekurangan pada dirinya. Seseorang yang jujur pada dirinya sendiri dapat melihat kekurangan pada dirinya sendiri dengan perasaan humor.

- e. Nyaman dengan dirinya sendiri

Pada masa remaja, seseorang akan mengalami perkembangan pada fisik maupun emosi. Perubahan pada alat kelamin dan tingkah laku adalah yang paling mudah tampak. Seseorang yang memiliki kenyamanan pada dirinya sendiri mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan secara fisik maupun emosi. Seseorang yang memiliki kenyamanan pada dirinya akan mudah bergaul dengan lingkungannya dan dapat mengontrol dirinya.

- f. Memanfaatkan kemampuan dengan efektif

Masa remaja adalah seseorang yang ingin dipandang sebagai seseorang yang berhasil dalam hidupnya. Ciri-ciri seseorang yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi adalah bahagia menetapkan sendiri tujuan pada hasil karya yang dibuat, tertantang dengan pencapaian hasil yang sulit, dan mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi.

g. Mandiri dan berpendirian

Tingkat kemandirian remaja pada umumnya memiliki variasi, diantaranya tingkatan sadar diri, sama-sama, individualis, dan mandiri. Seorang remaja yang mandiri dan berpendirian menyadari bahwasannya sikap ketergantungan adalah sebuah masalah emosional yang ada pada dirinya yang dapat mengakibatkan semakin berkembang apabila seseorang tersebut tidak bisa bersikap realistis.

h. Bangga menjadi diri sendiri

Seseorang yang bangga pada dirinya sendiri adalah seseorang yang memiliki kepuasan pada kelebihan dan kekurangan yang dipunya. Seseorang yang bangga akan dirinya sendiri mempunyai strategi penyesuaian diri pada kecemasan, frustrasi, dan konflik. Seseorang yang bangga pada dirinya sendiri bebas dari mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan fiksasi.³⁸

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Pada penelitian Hurlock, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi penerimaan individu terhadap identitasnya, yakni:³⁹

1. Pemahaman diri, yaitu persepsi yang asli pada dirinya sendiri secara realistis.

³⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Adolescent Development*, (Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd, 1967), 114-118.

³⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta; Erlangga, 2000).

Pemahaman diri yang rendah berasal dari ketidaktahuan pribadi akan pengetahuan dirinya. Pemahaman serta penerimaan diri adalah dua aspek yang tidak bisa dipisahkan.

2. Harapan realistis, yaitu berharap membawa kepuasan dan melanjutkan penerimaan diri.

Individu yang membanjiri pribadinya melalui ambisi dan standar pencapaian masuk akal artinya penerimaan dirinya berkurang.

3. Tidak ada hambatan lingkungan.

Banyak harapan pribadi yang tidak dapat dipenuhi berasal dari lingkungan sekitarnya yang tidak didukung serta dikendalikan individu tersebut. Hambatan tersebut datang dari orangtua, teman, guru, serta orang terdekat lainnya. Jika lingkungan individu memberikan dukungan yang komprehensif, penerimaan diri mudah dicapai.

4. Sikap lingkungan seseorang.

Sikap yang dikembangkan dalam masyarakat akan membantu proses penerimaan diri. Bila lingkungan menjaga individu dalam sikap baik, maka orang tersebut lebih menyukai serta menerima dirinya sendiri.

5. Ada atau tidaknya sebuah tekanan emosi yang berat.

Stres emosional berat dan terus menerus misalnya dalam keluarga dan lingkungan, seseorang dapat mudah terganggu serta mengakibatkan ketidakseimbangan mental dan fisik. Secara fisik hal ini memengaruhi aktivitasnya yang menyebabkan menjadi malas, kurang antusias, dan kurang reaktif terhadap orang lain. Tanpa tekanan yang berarti pada

individu dapat memungkinkan anak lemah mentalnya akan rileks saat mereka tegang. Situasi ini akan membantu mencapai penerimaan diri.

6. Frekuensi keberhasilan.

Setiap individu pasti mengalami sebuah kegagalan, tetapi frekuensi kegagalan bervariasi dari individu ke individu. Makin banyak kesuksesan diraih maka membuat seorang tersebut menerima dirinya dengan sangat baik.

7. Ada atau tidaknya identifikasi seseorang.

Pengakuan pada orang lain yang mudah beradaptasi akan memungkinkan mereka mempunyai sikap positif pada diri mereka serta memiliki metode dan teladan yang baik.

8. Perspektif diri.

Bila seseorang mampu melihat dirinya sendiri dengan cara yang sama seperti orang lain, maka itu dapat terbentuk. Kesadaran diri yang rendah dapat memunculkan perasaan yang tidak puas serta pengendalian diri. Akan tetapi, pandangan diri yang objektif serta kesesuaian pada kondisi aktual dapat membantu penerimaan diri.

9. Latihan pada masa anak-anak.

Pelatihan yang diterima di waktu anak-anak dapat memengaruhi karakter individu selanjutnya. Kebiasaan baik di waktu kecil dapat berdampak positif pada penerimaan diri, juga sebaliknya penerimaan diri yang buruk juga dapat berdampak negatif, yakni sikap mengucilkan diri.

10. Konsep diri yang stabil.

Seseorang yang memiliki konsep diri yang stabil akan membuatnya lebih mudah menerima dirinya sendiri. Jika konsep dirinya terus berubah, akan sulit baginya untuk memahami dan menerimanya, sehingga membuat dirinya ditolak. Ini terjadi karena individu percaya bahwa mereka terus berubah.

4. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Shereer meyakini jika ciri-ciri orang yang menerima dirinya diantaranya:

- a. Seseorang yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah.
- b. Seseorang berpikir bahwa mereka berharga sebagai manusia serta setara dengan orang lain.
- c. Seseorang tidak merasa tidak biasa atau aneh, tidak memiliki harapan untuk ditolak oleh orang lain.
- d. Seseorang tidak menjadi pemalu atau cuma menjaga diri sendiri.
- e. Seseorang berani mengambil tanggungjawab atas tindakan mereka.
- f. Seseorang mampu menerima kritikan serta pujian secara objektif.
- g. Seseorang tidak menyalahkan diri sendiri atau karena keterbatasan mereka atau menyangkal kelebihan mereka.

Ciri-ciri seseorang yang tidak menerima diri diantaranya :

- a. Lebih memikirkan kekurangannya dibandingkan cara memperbaikinya.
- b. Stress berat karena tidak tahan dengan kekurangan diri sendiri.
- c. Tidak ada kemajuan sama sekali karena sudah menyerah dengan keadaan.
- d. Lebih mudah tersinggung dengan setiap perkataan orang lain.

- e. Menutupi segala kekurangannya sebisa mungkin sekalipun membebani dirinya.⁴⁰

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Santrock, remaja ialah masa perkembangan transisi antara seorang anak dan orang dewasa meliputi berubahnya biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Perkembangan yang terjadi meliputi berkembangnya fungsi seksual, proses berpikir abstrak hingga kemandirian. Usia remaja berlangsung dari 10 tahun sampai 13 tahun, berakhir pada 18 tahun sampai 22 tahun. Namun, menurut Santrock, banyak ahli perkembangan mampu membedakan remaja awal dan remaja akhir.⁴¹

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Dalam penelitian Hurlock, ciri-ciri remaja sebagai berikut:⁴²

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan

Remaja mengalami perubahan penting menuju kedewasaan secara fisik ataupun mental.

- b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada masa transisi manapun, status individu tidak jelas dan ada pertanyaan tentang perannya. Saat ini, remaja bukanlah anak-anak atau orang dewasa.

⁴⁰ <https://www.google.co.id/amp/s/www.idntimes.com/life/inspiration/amp/andri-andreas-1/ciri-orang-yang-kesulitan-menerima-kekurangan-diri-sendiri-c1c2>

⁴¹ John W. Santrock, *Adolescence*, (Jakarta: Rajawali, 2003), 8.

⁴² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 89.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Terdapat empat perubahan yang hampir universal. Pertama, tingginya emosi tergantung pada derajat berubahnya fisik dan psikologis yang akan terjadi. Kedua, perubahan tubuh, peran, dan minat yang diinginkan kelompok sosial dapat menyebabkan masalah baru. Ketiga, mengubah nilai tidak lagi penting hampir di masa dewasa saat ini, tetapi dianggap penting di masa anak-anak. Keempat, kebanyakan anak muda memiliki sikap ambivalen pada tiap perubahan, remaja ingin berubah serta menuntut sebuah kebebasan, tetapi biasanya takut bertanggungjawab atas konsekuensinya.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Permasalahan remaja seringkali sulit dipecahkan. Mereka tidak mampu menyelesaikan masalah tersebut, menyebabkan banyak dari remaja menemukan penyelesaiannya tidak selalu sesuai pada harapannya.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Selama masa ini, kaum remaja mengidentifikasi peran atau karakter yang mereka kagumi.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotipe budaya para remaja ialah anak-anak dan perilakunya destruktif yang akan memengaruhi jati diri serta sikapnya pada diri sendiri, dan pada akhirnya menyulitkan mereka untuk mencapai usia dewasa.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Para remaja cenderung melihat dirinya sendiri serta orang lain bagaimana seperti yang diinginkan serta tidak yang mereka inginkan, apalagi pada cita-cita.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai memperhatikan perilaku yang berkaitan dengan kedewasaan, yakni meminum-minuman keras, merokok, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, serta seks bebas.