

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. Konsep Diri

##### a. Definisi Konsep diri

Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku. Ada beberapa ahli yang mendefinisikan dan mencoba menjelaskan tentang konsep diri, diantara ahli tersebut antara lain yaitu:

1) Menurut William D. Brooks yang dikutip Jalaluddin Rahmad.

Konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, dalam hal ini bersifat fisik, psikologis, dan sosial sebagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.<sup>1</sup>

2) Menurut Hurlock (dalam Ghufron dan Rini) mengatakan bahwa

konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.<sup>2</sup>

3) Menurut William H. Fitts, seperti yang dikutip Agustiani, konsep

diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya,

---

<sup>1</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1998), 99.

<sup>2</sup>M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2010), 13.

yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan.<sup>3</sup>

- 4) Menurut Chaplin, dalam kamus lengkap psikologi, konsep diri adalah evaluasi individu mengenai dirinya sendiri, penilaian dan penafsiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.<sup>4</sup>

Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah sikap, perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya.

Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self image* dan komponen afektif disebut *self esteem*. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran ini disebut citra diri. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu.

---

<sup>3</sup>Hedrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 138.

<sup>4</sup>J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (terj. Kartini Kartono), (Jakarta: PT Raja Graffindo Persada, 1997), 450.

## b. Dimensi – Dimensi Konsep Diri

Fitts, sebagaimana dikutip oleh Agustiani, membagi aspek-aspek konsep diri individu menjadi dua dimensi besar, yaitu:

*Dimensi Internal*, terdiri atas tiga bagian:

- 1) Diri Identitas, yaitu label ataupun simbol yang dikenakan oleh seseorang untuk menjelaskan dirinya dan membentuk identitasnya. Label – label ini akan terus bertambah seiring dengan berkembang dan meluasnya kemampuan seseorang dalam segala bidang.
- 2) Diri Pelaku, yaitu adanya keinginan pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan dorongan rangsangan internal maupun eksternal. Konsekuensi perilaku tersebut akan berdampak pada lanjut tidaknya perilaku tersebut, sekaligus akan menentukan apakah suatu perilaku akan diabsraksikan, disimbolisasikan, dan digabungkan dalam diri identitas.
- 3) Diri Penilai, yang lebih berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, penghayal, pembanding, dan terutama sebagai penilai. Disamping fungsinya sebagai jembatan yang menghubungkan kedua diri sebelumnya.<sup>5</sup>

*Dimensi Eksternal* (terkait konsep diri positif dan negatif), terdiri dari lima bagian:

- 1) Konsep diri fisik, yaitu cara seseorang dalam memandang dirinya dari sudut pandang fisik, kesehatan penampilan keluar, dan gerak

---

<sup>5</sup>Hedrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, 139.

motoriknya, konsep diri seseorang dianggap positif apabila ia memiliki pandangan yang positif terhadap kondisi fisiknya, penampilannya, kesehatannya, kulitnya, tampan dan cantiknya, serta ukuran tubuh yang ideal. Dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia memandang rendah atau memandang sebelah mata kondisi yang melekat pada fisiknya, penampilannya, kondisi kesehatannya, kulitnya, tampan atau cantiknya, serta ukuran tubuh yang ideal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Moreno & Cervello pada tahun 2005 membuktikan bahwa terdapat relevansi yang signifikan antara intensitas melakukan kegiatan – kegiatan yang bersifat fisik dengan tinggi rendahnya konsep diri fisik individu. Semakin sering individu melakukan kegiatan – kegiatan fisik seperti olahraga, bekerja maka akan semakin tinggi pula konsep diri fisiknya, demikian pula sebaliknya.

- 2) Konsep diri pribadi, yaitucara seseorang dalam menilai kemampuan yang ada pada dirinya dan menggambarkan identitas dirinya. Konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia memandang dirinya sebagai pribadi yang penuh kebahagiaan, memiliki optimism dalam menjalani hidup, mampu mengontrol diri sendiri, dan syarat akan potensi. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia memandang dirinya sebagai individu yang tidak pernah (jarang) merasakan kebahagiaan, pesimis dalam menjalani kehidupan, kurang memiliki control terhadap dirinya

sendiri, dan potensi diri yang tidak ditumbuh kembangkan secara optimal.

3) Konsep diri sosial, yaitu persepsi, pikiran, perasaan, dan evaluasi seseorang terhadap kecenderungan sosial yang ada pada diri sendiri, berkaitan dengan kapasitasnya dalam berhubungan dengan dunia di luar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosialnya. Konsep diri dapat dianggap positif apabila ia merasa sebagai pribadi yang hangat, penuh keramahan, memiliki minat terhadap orang lain. Memiliki sikap empati, supel, merasa diperhatikan memiliki sikap tenggang rasa, peduli akan nasib orang lain, dan aktif dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungannya. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia merasa tidak berminat dengan keberadaan orang lain, acuh tak acuh, tidak memiliki empati pada orang lain, tidak (kurang) ramah, kurang peduli terhadap perasaan dan nasib orang lain, dan jarang atau bahkan tidak pernah melibatkan diri dalam aktivitas – aktivitas sosial.<sup>6</sup>

4) Konsep diri moral etik, berkaitan dengan persepsi, pikiran dan perasaan, serta penilaian seseorang terhadap moralitas dirinya terkait dengan relasi personalnya dengan Tuhan, dan segala hal yang bersifat normatif, baik nilai maupun prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Konsep diri seseorang dapat

---

<sup>6</sup>Ibid., 141.

dianggap positif apabila ia mampu memandang untuk kemudian mengarahkan dirinya untuk menjadi pribadi yang percaya dan berpegang teguh pada nilai – nilai moral etik, baik yang dikandung oleh agama yang dianutnya, maupun oleh tatanan atau norma sosial tempat di mana dia tinggal. Sebaliknya, konsep diri individu dapat dikategorikan sebagai konsep diri yang negatif bila ia menyimpang dan tidak mengindahkan nilai – nilai moral etika yang berlaku baik nilai – nilai agama maupun tatanan sosial yang seharusnya dipatuhi.

- 5) Konsep diri keluarga, berkaitan dengan persepsi, perasaan, pikiran, dan penilaian. Seseorang terhadap keluarganya sendiri, dan keberadaan dirinya sendiri sebagai bagian integral dari sebuah keluarga. Seseorang dianggap memiliki konsep diri yang positif apabila ia mencintai sekaligus dicintai oleh keluarganya, merasa bahagia di tengah – tengah keluarganya, merasa bangga dengan keluarga yang dimilikinya, dan mendapat banyak bantuan dan dukungan dari keluarganya. Dianggap negatif apabila ia merasa tidak mencintai sekaligus tidak dicintai oleh keluarganya, tidak merasa bahagia di tengah – tengah keluarganya, tidak memiliki kebanggaan pada keluarganya, serta tidak banyak mendapatkan bantuan dari keluarganya.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup>Ibid., 142.

Sedangkan menurut Calhoun dan Accocella (dalam Gufron dan Risnawita)<sup>8</sup> mengatakan konsep diri terdiri dari tiga dimensi:

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu di dalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya, kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain. Pengetahuan tentang diri juga berasal dari kelompok sosial yang diidentifikasi oleh individu tersebut. Julukan ini juga dapat berganti setiap saat sepanjang individu mengidentifikasi diri terhadap suatu kelompok tertentu, maka kelompok tersebut memberikan informasi lain yang dimasukkan ke dalam potret dari mental individu.

#### 2. Harapan

Pada saat-saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa di masa depan. Pendeknya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal.

#### 3. Penilaian

Di dalam penilaian, individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan “siapakah diri saya”,

---

<sup>8</sup>Ibid., M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S., 17-18.

pengharapan bagi individu. “seharusnya saya menjadi apa”, standar bagi individu. Hasil penilaian tersebut disebut harga diri. Semakin tidak sesuai antara pengharapan dengan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.

### c. Ciri – ciri Konsep Diri

Adapun ciri-ciri konsep diri positif dan negatif yang dijelaskan William D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Rakhmat)<sup>9</sup>, sebagai berikut:

#### 1) Ciri-ciri konsep diri positif

##### a) Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah

Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

##### b) Merasa setara dengan orang lain

Ia selalu merendahkan diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.

##### c) Menerima pujian tanpa rasa malu

Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendahkan diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.

---

<sup>9</sup>Ibid,.. Jalaluddin Rakhmat, 105



- d) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat.

Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak disetujui oleh masyarakat.

- e) Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Ia mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum menginstrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.

## 2) Ciri-ciri konsep diri negatif

- a) Peka terhadap kritik

Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.

b) Responsif sekali terhadap pujian

Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaandengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun hiperkritis terhadap orang lain.

c) Cenderung bersikap hiperkritis

Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.

d) Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain

Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).

e) Bersikap psimis terhadap kompetisi

Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap

tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Ciri – ciri konsep diri positif dan negatif dari pendapat William B Brooks dan Philip Emmert tersebut maka dapat diidentifikasi tanda-tanda seorang individu yang memiliki konsep diri negatif dan konsep diri positif. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang mempunyai keyakinan akan kemampuannya mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, mampu menerima pujian karena layak menerimanya, menyadari bahwa setiap orang memiliki bermacam perasaan, harapan, serta perilaku yang tidak disetujui dalam masyarakat, sehingga memiliki kemampuan merubah diri untuk lebih baik lagi dalam kualitas hidupnya. Sedangkan individu yang konsep dirinya negatif yaitu individu yang peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, krisis berlebihan, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, serta bersikap pesimis terhadap tantangan dan persaingan.

Dari beberapa uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri adalah cara pandang atau penilaian individu terhadap diri sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis, yang didapat dari hasil interaksi dengan orang lain serta pengalaman-pengalaman yang dilalui selama hidupnya.

#### **d. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri**

Konsep diri mungkin sedikit berubah selama masa kecil, namun di dalam kebudayaan kita konsep diri ini sering menjadi masalah khususnya selama masa remaja. Pada masa kedua itulah tubuh kita berubah secara mendadak sehingga mengubah citra diri merupakan saat bagi individu dalam pengambilan keputusan mengenai kepribadiannya dalam rangka mengatasi berbagai permasalahan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu:

##### 1) Orang Lain

Kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain terlebih dahulu. Harry Stack Sullivan menjelaskan bahwa jika kita diterima oleh orang lain dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, jika orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak menyenangi diri kita. Tidak semua orang mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita, yang paling berpengaruh terhadap diri kita adalah orang-orang yang paling dekat dengan kita.

##### 2) Kelompok Rujukan

Dalam kehidupan bermasyarakat, kita pasti menjadi anggota berbagai kelompok, seperti RT, dan lain sebagainya. Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu, ada kelompok yang secara emosional mengikat kita, dan berpengaruh terhadap

pembentukan konsep diri kita. Inilah yang disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini, orang mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.<sup>10</sup>

#### e. Proses Perkembangan Konsep Diri

Menurut Chaplin sebagaimana dikutip oleh Alex Sobur sewaktu lahir, anda tidak memiliki konsep diri, tidak memiliki pengalaman tentang diri sendiri, dan tidak memiliki penghargaan bagi diri anda sendiri, serta tidak memiliki penilaian terhadap diri sendiri. Lebih jauh, anda tidak sadar bahwa anda adalah bagian yang terpisahkan dari lingkungan anda.<sup>11</sup>

Pada dasarnya, pengembangan konsep diri merupakan proses yang relatif pasif, pada pokoknya, anda berperilaku dengan cara tertentu dan mengamati reaksi orang lain terhadap perilaku anda. Hal ini tidak perlu proses pemikiran, bahkan sering kali terjadi melalui berbagai kesempatan.

## 2. Penerimaan Diri

### a. Definisi Penerimaan Diri

*Self acceptance* atau penerimaan diri yaitu suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap dirinya sendiri. Hal ini dirasa perlu dimiliki oleh setiap individu agar ia dapat menjalankan semua aktivitas dan potensi yang dimilikinya. Ada

---

<sup>10</sup>Ibid..., Jalaludin Rakhmat, 100-104

<sup>11</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung : Pusaka Setia, 2003), 513.

beberapa ahli yang mendefinisikan dan mencoba menjelaskan tentang penerimaan diri. Di antara ahli tersebut antara lain yaitu :

- 1) Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya<sup>12</sup>.
- 2) Menurut Jersild, penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologi sosial dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki<sup>13</sup>.
- 3) Menurut Johnson, penerimaan diri dipandang sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri<sup>14</sup>.
- 4) Santrock mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu kesadaran untuk menerima diri sendiri apa adanya<sup>15</sup>.
- 5) Menurut Carl Rogers menyatakan bahwa biasanya mereka yang merasa disukai, ingin diterima, mampu atau layak menerima. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.

---

<sup>12</sup>E. B. Hurlock, *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta : Erlangga, 1996), 19.

<sup>13</sup>Endah Meilinda, "Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Konformitas terhadap Intensi Merokok pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda", *eJurnal Psikologi*. 1 (2013), 9-22.

<sup>14</sup>Arimbi Kaniasih PH, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (Juni, 2012), 3.

<sup>15</sup>J. W. Santrock, *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Edisi Kelima (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002).

- 6) Chaplin menambahkan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri<sup>16</sup>.
- 7) Menurut Maslow penerimaan diri adalah pribadi yang dapat menerima diri apa adanya, memiliki sikap positif atas dirinya, tidak terbebani oleh kecemasan atau rasa malu. Subjek menerima kelemahan dan kelebihan dirinya<sup>17</sup>.
- 8) Menurut Elizabeth Sheerer, dikutip dalam Denia Martini M & Nurul Hartini menjelaskan bahwa penerimaan diri sikap menilai diri dan keadaan secara obyektif, menerima kelebihan dan kelemahannya.<sup>18</sup>

Dari beberapa pendapat ahli yang telah disebutkan diatas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan dan kesadaran individu untuk menerima dan menghargai keadaan dirinya dengan segala kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, dengan tujuan agar ia bisa bahagia dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

---

<sup>16</sup>J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (terj. Kartini Kartono), 450.

<sup>17</sup> Arry Avrilya Purnaningtyas, "Penerimaan Diri Pada Laki-Laki Dewasa Penyandang Disabilitas Fisik Karena Kecelakaan", *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*, Yogyakarta.

<sup>18</sup>Denia Martini M, Nurul Hartini, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* ,1, (Juni, 2012), 81.

## **b. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri**

Hurlock mengemukakan sepuluh faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu, yaitu:

### **1. Pemahaman Tentang Diri Sendiri**

Timbul dari kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya serta mencoba menunjukkan kemampuannya. Semakin individu memahami dirinya, maka semakin besar penerimaan individu terhadap dirinya.

### **2. Harapan Realistik**

Timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain. Dengan harapan realistis, akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan tersebut sehingga menimbulkan kepuasan diri.

### **3. Tidak Adanya Hambatan di Lingkungan**

Harapan individu akan sulit tercapai bila lingkungan di sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi (walaupun harapan individu sudah realistis).

### **4. Sikap-sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan**

Tidak adanya prasangka, adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.



#### 5. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Tidak adanya gangguan emosional yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

#### 6. Pengaruh Keberhasilan yang Dialami

Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri (yang positif). Sebaliknya, kegagalan yang dialami mengakibatkan adanya penolakan diri.

#### 7. Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Individu yang mengidentifikasi diri dengan orang yang *well adjusted*, dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri dan bertindak laku dengan baik, yang dapat menimbulkan penerimaan diri dan penilaian diri yang baik.

#### 8. Adanya Perspektif Diri yang Luas

Yakni memperhatikan pandangan orang lain tentang diri. Perspektif diri yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar.

#### 9. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri.

#### 10. Konsep Diri yang Stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil (misalnya, kadang menyukai diri dan kadang tidak menyukai diri),

akan sulit menunjukan pada orang lain siapa ia sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya<sup>19</sup>.

### c. Ciri – Ciri Penerimaan Diri

Elizabeth Sheerer (dalam Sutadiputra)<sup>20</sup>, yang menyatakan bahwa karakteristik orang yang menerima dirinya adalah :

1. Kepercayaan atas kemampuannya untuk menghadapi hidupnya.
2. Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain.
3. Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau abnormal dan
4. Tidak malu-malu kucing atau serba takut dicela orang lain.
5. Mempertanggungjawab perbuatannya.
6. Menerima pujian atau celaan secara obyektif.
7. Tidak menganiaya sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebih-lebih atau tidak memanfaatkan sifat-sifat yang luar biasa.

### d. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Bernard mengemukakan penerimaan diri dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Kesadaran diri untuk menghargai karakter positif

Didalamnya terdapat dimensi adanya keyakinan akan kemampuan dan potensi yang dimiliki dalam menghadapi kehidupan, adanya keterbukaan dalam menerima pujian tanpa mengelakkan kelebihan yang dimiliki, karena adanya kesadaran

---

<sup>19</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Personality Development* (New Delhi: Tata McGraw-Hill, 1979), 434-436

<sup>20</sup>Bainadi Sutadiputra, *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental* (Bandung: Angkasa, 2012), 88-89.

akan kelebihan diri dan keinginan untuk mengembangkannya secara positif.

2. Menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat

Didalamnya sudah mencakup keberanian memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, adanya sikap yang terbuka dalam menerima kritikan secara obyektif, menerima kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri serta tidak merasa ditolak dan tidak rendah diri.<sup>21</sup>

#### e. Tahapan Penerimaan Diri

Menurut Kubler-Ross akan ada beberapa tahapan yang akan dialami individu dalam proses penerimaan diri. Tahap tersebut yaitu:

##### 1) *Denial* (menyangkal atau penolakan)

Individu menolak untuk mengenali keadaan yang terjadi dengan merasionalisasikan kekurangan yang ada.

##### 2) *Anger*(perasaan marah)

Muncul perasaan ini yang bergejolak dalam hati. Biasanya ditandai dengan pertanyaan “mengapa saya”.

##### 3) *Bargaining*(tawar-menawar)

Individu mulai membuat “perjanjian” dengan Tuhan, ilmu pengetahuan, atau pihak manapun yang mampu membuat masalah tersebut selesai.

---

<sup>21</sup>Michael E. Bernard, *The Strength of Self Acceptance: Theory, Research, and Practice*, (New York: Spinger, 2013), 159.

#### 4) *Depression* (depresi)

Perasaan kecewa dan marah pada dirinya, biasanya ditandai dengan perilaku menarik diri dari lingkungan.

#### 5) *Acceptance & adjustment* (menerima dan memahami)

Secara sadar berusaha untuk mengenali, memahami, dan memecahkan masalah<sup>22</sup>.

### 3. HIV (Human Immunodeficiency Virus)

#### a. Definisi HIV

HIV (Human Immunodeficiency Virus) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia dan melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan segala penyakit yang datang. Pada saat kekebalan tubuh melemah, maka timbul antara demam, batuk, atau diare yang terus menerus. Kumpulan gejala penyakit akibat lemahnya sistem kekebalan tubuh inilah yang disebut AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome).

Walaupun begitu, tertular HIV (atau menjadi HIV-positif) bukan berarti langsung jatuh sakit. Seseorang bisa hidup dengan HIV di dalam tubuhnya bertahun-tahun lamanya tanpa merasa sakit atau mengalami gangguan kesehatan yang serius. Lamanya masa sehat ini sangat dipengaruhi oleh keinginan yang kuat dari diri sendiri dan bagaimana menjaga kesehatan dengan pola hidup yang sehat.

---

<sup>22</sup>Novira Faradina, "Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus", *eJurnal Psikologi*, 4, (2016), 389.

## **b. Penularan HIV**

### 1) Homoseksual dan Biseksual

Kaum homoseksual dalam hal ini adalah pasangan sejenis laki-laki dengan laki-laki, melakukan aktifitas seksualnya secara anal. Oleh karena itu resiko mengalami luka sangat besar. Jika ada bagian yang luka dan salah satu pasangan ada yang terinfeksi virus HIV maka virus HIV akan mudah masuk ke dalam tubuh pasangan satunya.

### 2) Pemakai obat terlarang melalui suntikan

Jika jarum suntik tersebut habis digunakan oleh seorang yang terinfeksi HIV, kemudian jarum suntik tersebut digunakan oleh orang lain lagi, maka orang lain tersebut sangat beresiko tertular HIV.

### 3) Pengidap hemophilia atau gangguan koagulasi lainnya

Hemophilia yaitu penyakit yang berhubungan dengan darah. Sehingga penderitanya harus sering mendapat tranfusi darah. Jika darah yang ditranfusi tersebut sudah terdapat virus HIV maka akan sangat mudah penularannya ke penderita hemophilia tersebut.

### 4) Orang yang pernah ditranfusi darah dan darah tersebut positif HIV

Hal ini sudah jelas sekali karena virus HIV ini penularannya paling cepat melalui darah ke darah.

5) Bayi yang lahir dari ibuyang telah terinfeksi HIV

Penularan melalui ASI yang diberikan oleh ibu kepada bayinya karena ASI itu sebenarnya adalah darah. Oleh karena itu ibu yang positif HIV disarankan tidak memberikan ASI kepada bayinya.<sup>23</sup>

**c. Tahapan Infeksi Virus HIV Sampai AIDS**

1) Tahap 1: Periode jendela

HIV masuk kedalam tubuh sampai terbentuknya antibody terhadap HIV dalam darah tidak ada tanda-tanda khusus, penderita HIV tampak sehat dan merasa sehat, tes HIV belum bisa mendeteksi keberadaan virus ini. Tahap ini umumnya berkisar 2 minggu-6 bulan.

2) Tahap 2: HIV positif (tanpa gejala) rata - rata selama 5-10 tahun

HIV berkembang biak dalam tubuh, tidak ada tanda-tanda khusus penderita HIV tampak sehat dan merasa sehat, tes HIV sudah dapat mendeteksi status HIV seseorang karena telah terbentuk antibody terhadap HIV. Umumnya tetap tampak sehat selama 5-10 tahun tergantung daya tahan tubuhnya.

3) Tahap 3: HIV positif (muncul gejala)

Item kekebalan tubuh semakin turun, munculnya gejala infeksi oportuni seperti pembengkakan kelenjar limfa, diare, flu,dll.

---

<sup>23</sup>Ibid.,*pasien berdaya*, 5.

Umumnya berlangsung selama lebih dari 1 bulan tergantung daya tahan tubuhnya.

4) Tahap 4: AIDS

Kondisi item kekebalan tubuh lemah, berbagai penyakit lain (infeksi oportunitik) semakin parah.

#### **4. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penerimaan Diri Penderita HIV**

Manusia sepanjang hidupnya mengalami proses perkembangan yang berlangsung sejak masa konsepsi sampai akhir hayatnya. Berlangsungnya perkembangan manusia ditentukan oleh sejumlah faktor. Salah satu faktor yang harus menjadi perhatian dan mempunyai peran besar dalam perkembangan individu adalah faktor kesehatan. Pertumbuhan dan perkembangan individu akan berjalan dengan baik apabila tubuhnya sehat. Tubuh sehat berarti tidak terkena penyakit. Mengidap penyakit akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan individu. Penyakit jelas pengaruhnya pada perkembangan, terutama perkembangan fisik. Penyakit yang diderita individu akan menjadi masalah yang dapat menghambat aktivitas dan perkembangan individu dalam menjalani kehidupan. HIV adalah merupakan salah satu penyakit yang ditakuti dan dapat menghambat aktivitas dan perkembangan individu.

Menurut Murni Suzana dkk,<sup>24</sup> HIV adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia dan melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan segala jenis penyakit yang datang. Banyak perubahan yang

---

<sup>24</sup>Murni Suzana dkk, *Pasien Berdaya*, (Jakarta: Spiritia, 2007), 4.

terjadi dalam diri individu setelah terinfeksi HIV, penyakit yang mereka derita ini mempengaruhi kehidupan pribadi, sosial, belajar, karir dan kehidupan keluarga. Perubahan yang terjadi di dalam diri dan di luar diri penderita HIV membuat mereka memiliki persepsi yang negatif tentang dirinya dan mempengaruhi perkembangan konsep dirinya. Mereka cenderung menunjukkan bentuk-bentuk reaksi sikap dan tingkah laku yang salah. Keadaan ini diperburuk dengan anggapan bahwa HIV merupakan penyakit yang belum ada obatnya. Beberapa masalah yang dialami penderita HIV baik secara fisik maupun psikologis, antara lain: muncul stress, penurunan berat badan, kecemasan, gangguan kulit, frustrasi, bingung, penurunan gairah kerja, perasaan takut, perasaan bersalah, penolakan, depresi bahkan kecenderungan untuk bunuh diri. Kondisi ini mengganggu aktivitas dan perkembangan mereka sehingga kehidupan efektif sehari-harinya terganggu.

Seseorang dengan sikap mental yang baik dan tidak mudah putus asa karena keadaan yang membuat mereka bersikap negatif, hal tersebut dengan sendirinya akan membentuk konsep diri yang positif pada diri seseorang. Orang dengan pemikiran yang positif pada diri dan lingkungan mereka, maka akan terbentuk konsep diri yang positif, sebaliknya jika keadaan keluarga dan lingkungan tidak ada yang mendukung maka akan terbentuk suatu konsep diri negatif. Seperti yang dijelaskan William D Brooks dan Philip Emmert,<sup>25</sup> bahwa secara umum konsep diri dapat

---

<sup>25</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), 105.



dibedakan menjadi dua macam, konsep diri dengan ciri-ciri antara lain yakin akan kemampuannya untuk mengatasi suatu masalah, merasa setara dengan orang lain artinya sederajat dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai keinginan, perasaan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat, serta mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha untuk merubahnya.

Sedangkan konsep diri negatif memiliki ciri-ciri antara lain peka terhadap kritik yang ditunjukkan dengan rasa marah dan koreksi persepsi sebagai upaya untuk menjatuhkan harga diri dan bersikeras mempertahankan pendapat sekalipun logikanya salah. Kedua, responsif sekali terhadap pujian yang ditunjukkan dengan pura-pura menghindari pujian tersebut. Ketiga, hiperkrisis yang ditunjukkan selalu mengeluh, mencela siapapun, tidak sanggup dan tidak pandai mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada orang lain. Keempat, cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan merasa tidak diperhatikan, sehingga bereaksi pada orang lain sebagai musuh dan tidak pernah melahirkan kehangatan dan keakraban dalam persahabatan serta menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang tidak beres. Kelima, bersikap pesimis terhadap kompetisi.

Penerimaan diri adalah suatu sikap yang menunjukkan rasa puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan

pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri merupakan komponen dari kesehatan mental, seseorang yang mempunyai tingkat penerimaan diri yang baik merupakan orang yang berpribadi matang. Penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam pembentukan konsep diri dan kepribadian yang positif seseorang. Individu dengan konsep diri yang positif akan menerima dirinya dengan baik pula.

Konsep diri merupakan cara seseorang melihat diri sendiri. Seseorang yang dapat melihat diri sendiri dengan benar, mengerti akan dirinya sendiri, mengetahui keterbatasan diri, serta menginginkan untuk menjadi individu yang lebih baik berarti memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri yang stabil akan menentukan bagaimana penerimaan diri seseorang, karena dengan memiliki konsep diri yang stabil dapat meningkatkan potensi yang terbaik dari diri sendiri dengan senantiasa belajar meningkatkan kemampuan diri, dan memanfaatkan kesempatan serta peluang yang ada.

Hurlock,<sup>26</sup> mengemukakan ada beberapa kondisi yang mempengaruhi pembentukan penerimaan diri seseorang. Kondisi tersebut adalah pemahaman diri yaitu suatu persepsi atas diri sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura-puraan, harapan yang realistis yaitu ketika pengharapan seseorang terhadap sukses yang dicapai merupakan pengharapan yang realistis maka kesempatan untuk mencapai sukses tersebut akan muncul, bebas dari hambatan sosial, perilaku sosial yang

---

<sup>26</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 434.

mendukung, tidak adanya tekanan emosi yang berat, sukses yang terjadi, identifikasi dengan orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik, konsep diri yang stabil, serta pendidikan yang baik pada masa kanak-kanak.

Konsep diri dan penerimaan diri terbentuk dari hasil belajar serta pengalaman-pengalaman yang dimulai sejak kecil hingga dewasa. Menurut Siwojo (dalam Wrastari dan Handadari),<sup>27</sup> pendidikan yang dialami seseorang memiliki pengaruh yang positif dalam penerimaan diri. faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi bagaimana penerimaan diri seseorang maka dari pengertian tersebut diatas, jika seseorang memiliki konsep diri yang positif maka orang tersebut akan mempunyai gambaran positif mengenai dirinya, serta dapat memahami diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menyesuaikan diri dengan seluruh pengalaman mentalnya, sehingga evaluasi tentang dirinya yang positif, dengan demikian akan lebih dapat menerima dirinya sendiri.

---

<sup>27</sup>Wrastari dan Handadari, Pengaruh Pemberian Neuro Linguistic Programming (NLP) terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Penyandang Cacat Tubuh pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh di Pusat Rehabilitasi Panti Sosial Bina Daksa "Suryatama" Bangil Pasuruhan, *Insan*, (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Erlangga, 2003), Vol. 5 No.1, April 2003, 17-35.