

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Dalam penulisan proposal ini mengenai permasalahan pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan merupakan suatu hal yang berkaitan dari salah satu bentuk yang pernah diteliti oleh peneliti terdahulu. Tinjauan pustaka ini menjelaskan mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang mempunyai hubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian penulis diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gharnish Tiara Resty (2015) yang berjudul “Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan karena adanya rasa minder pada anak yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti juga melakukan wawancara dengan pengurus panti asuhan bahwa terdapat perlakuan negatif seperti ejekan dari lingkungan sekitar karena latar belakang mereka yang tinggal di panti asuhan. Pengurus juga mengaku bahwa terkadang lingkungan masyarakat masih memandang sebelah mata anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Hal ini menimbulkan kecenderungan untuk menutup diri, kurang percaya diri, serta berujung pada bagaimana mereka memberi penghargaan pada diri mereka. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup dan untuk harga diri remaja sendiri di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori sedang atau cukup.

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Gharnish Tiara Resty (2015) dengan penelitian yang akan dilakukan adalah perbedaan pada judul. Dimana penelitian yang dilakukan oleh Gharnish Tiara Resty (2015) memfokuskan pada permasalahan pengaruh penerimaan diri terhadap harga diri remaja. Untuk penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja. Adapun persamaan dari kedua penelitian ini adalah pada tujuan dilakukannya penelitian yaitu pada perlakuan negatif yang didapatkan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan dari lingkungan sekitar. Hal inilah yang menyebabkan rasa tidak percaya diri, minder dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Untuk subyek penelitian, keduanya mengambil remaja di panti asuhan dan untuk pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Witri Ronica, Nurhasanah, Dahliana Abd (2019) yang berjudul “Gambaran Penerimaan Diri Anak Panti Asuhan Dan Faktor Yang Mempengaruhinya”. Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui bagaimana penerimaan diri anak-anak di Panti Asuhan Budi Luhur dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri tersebut. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa anak-anak di panti asuhan kurang memiliki penerimaan diri atau kurang memahami dirinya berdampak pada diri yang kurang dapat mengatur emosi dan kurang dapat berinteraksi dengan lingkungan secara baik. Sedangkan faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah tidak bisa memahami kondisi diri, merasa tidak nyaman, permasalahan keluarga, dan bersikap negatif atau pesimis terhadap masa depan.

Perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Witri Ronica, Nurhasanah, Dahliana Abd (2019) dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada judul yang mana fokus permasalahannya adalah gambaran penerimaan diri remaja di panti asuhan serta faktor yang mempengaruhi. Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada permasalahan pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan. Perbedaan lainnya pada tujuan dilakukannya penelitian, pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana penerimaan diri anak-anak di Panti Asuhan Budi Luhur dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri tersebut. Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini dilakukan berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bulllying* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Witri Ronica, Nurhasanah, Dahliana Abd (2019) pada subyek penelitian yaitu anak-anak yang tinggal di panti asuhan dan masih memiliki orang tua. Untuk penelitian yang akan dilakukan, memilih subyek anak yang tinggal di panti asuhan karena alasan faktor masuknya ke panti asuhan seperti yatim piatu, yatim, piatu dan dhuafa. Serta pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Ratih Wulandari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati (2016) yang berjudul “Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Bali”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui peran penerimaan diri dan dukungan

sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. Dari penelitian tersebut diharapkan bisa memberi manfaat dalam pembentukan konsep diri remaja di panti asuhan melalui penerimaan diri dan dukungan social. Hasil dari penelitian tersebut adalah remaja yang tinggal di panti asuhan mampu mengembangkan konsep diri. Hal dikarenakan terdapat peran yang signifikan dari penerimaan diri dan dukungan sosial.

Perbedaan dari dari penelitian yang dilakukan oleh Ayu Ratih Wulandari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati (2016) dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada judul yang mana fokus permasalahannya adalah pembentukan konsep diri remaja di panti asuhan melalui penerimaan diri dan dukungan sosial. Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada permasalahan pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan. Perbedaan lain dari kedua penelitian ini adalah pada tujuan dilakukan penelitian, dimana dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. Untuk tujuan pada penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh perimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini dilakukan berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bulliyng* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya. Jika dilihat dari kedua judul tersebut sama-sama menegenai penerimaan diri namun untuk sasaran atau obyek berbeda yang mana penelitian yang akan dilakukan memfokuskan pada kebahagiaan sedangkan penelitian yang dilakukan Ayu Ratih Wulandari dan Luh Kadek Pande Ary

Susilawati (2016) adalah pembentukan konsep diri. Serta pendekatan yang digunakan oleh kedua penelitian adalah kuantitatif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Dumaris dan Anizar Rahayu (2019) yang berjudul “Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dan resiliensi dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pelayanan Kasih Bhakti Mandiri Jakarta. Dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup remaja panti asuhan rendah. Hal ini dikarenakan kurangnya penerimaan diri dan resiliensi remaja dalam menghadapi sebuah kesulitan di panti asuhan.

Perbedaan dari dari penelitian yang dilakukan oleh Shinta Dumaris dan Anizar Rahayu (2019) dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada judul yang mana fokus permasalahannya adalah penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja di panti asuhan. Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada permasalahan pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan. Perbedaan lainnya juga dilihat pada tujuan dilakukannya penelitian dimana ingin mengetahui hubungan penerimaan diri dan resiliensi dengan kebermaknaan remaja yang hidup di Panti Asuhan Pelayanan Kasih Bhakti Mandiri Jakarta. Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini dilakukan berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bulliyng* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya. Jika dilihat dari kedua judul

tersebut sama-sama mengenai penerimaan diri namun untuk sarannya berbeda yang mana penelitian yang akan dilakukan memfokuskan pada kebahagiaan sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Shinta Dumaris dan Anizar Rahayu (2019) adalah kebermaknaan hidup remaja di panti asuhan. Serta pendekatan yang digunakan oleh kedua penelitian adalah kuantitatif.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Eva Meizara Puspita Dewi (2014) yang berjudul “Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Dipanti Asuhan, Jalanan, dan Pesantren”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep kebahagiaan remaja di panti asuhan, jalanan, dan pesantren. Dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki lingkungan yang berbeda dapat membentuk konsep kebahagiaan yang berbeda-beda bagi setiap remaja. Karena mengingat setiap dari mereka memiliki latar belakang kehidupan yang berbeda akan menghasilkan suatu perilaku yang berbeda juga dalam mencapai kebahagiaan dan memaknainya.

Adapun perbedaan dari dari penelitian yang dilakukan oleh Eva Meizara Puspita Dewi (2014) dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada judul yang mana fokus permasalahannya adalah konsep kebahagiaan remaja di panti asuhan, jalanan, dan pesantren. Untuk penelitian yang akan dilakukan berfokus pada permasalahan pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan. Perbedaan lainnya terdapat pada tujuan dilakukannya penelitian, pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep kebahagiaan dari remaja yang tinggal di panti asuhan, anak jalanan, dan anak yang tinggal di pesantren. Untuk tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui seberapa

pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini dilakukan berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bullying* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya. Metode yang digunakan antar kedua peneliti ini berbeda, dimana metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Karina Putri dan David Hizkia Tobing (2016) yang berjudul “Gambaran Penerimaan Diri Pada Perempuan Bali Pengidap HIV-AIDS”. Tujuan dari penelitian ini adalah berawal dari banyaknya kasus perempuan yang terinfeksi penyakit HIV dan berdasar pada hasil dari studi yang dilakukan di Yayasan Citra Usadha (YCUI). Setelah studi yang dilakukan, terdapat permasalahan mengenai stigma dan deskriminasi kehidupan ODHA (Orang Dewasa HIV-AIDS) tetapi juga mengenai bagaimana penerimaan diri pada wanita yang terinfeksi HIV-AIDS. Hal inilah yang sehingga dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran penerimaan diri dari perempuan Bali yang terinfeksi HIV-AIDS. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini, mengungkapkan bahwa terdapat 9 gambaran penerimaan diri perempuan Bali yang terinfeksi HIV-AIDS diantaranya adalah selalu bersyukur, menghargai diri sendiri, optimis dan selalu melakukan kegiatan yang terbaik, memiliki hak dan menganggap dirinya sejajar dengan orang lain, tidak ingin diperlakukan berbeda, selalu introspeksi diri, membantu dan berbagi dengan orang lain dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan.

Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang anak dilakukan adalah pada tujuan dilakukannya penelitian. Tujuan dari penelitian ini, adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran penerimaan diri dari perempuan Bali yang terinfeksi HIV-AIDS. Hal ini berdasarkan studi yang dilakukan oleh peneliti dan didukung isu maraknya perempuan yang terinfeksi HIV-AIDS. Untuk tujuan pada penelitian yang akan dilakukan ini yaitu karena adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bulliyng* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya. Perbedaan lainnya yaitu pada subyek penelitian, dimana pada penelitian ini memilih subyek perempuan Bali yang mengidap HIV-AIDS. Metode yang digunakan juga berbeda, pada penelitian ini menggunakan kualitatif fenomenologi sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung Mas Damayanti dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati (2018) yang berjudul “Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri di Kotan Denpasar”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap *self esteem* pada remaja putri di Denpasar. Hal ini tentu dilihat berdasarkan keadaan masyarakat khususnya remaja perempuan yang memiliki keinginan untuk mempunyai tubuh yang ideal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga dapat artikan bahwa citra tubuh dan penerimaan diri berperan terhadap self esteem remaja putri di Kota Denpasar.

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengenai penerimaan diri dan menggunakan metode kuantitatif.

Perbedaan dari kedua penelitian ini terdapat pada tujuan dilakukannya yaitu pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap self esteem pada remaja putri di Kota Denpasar. Untuk penelitian yang akan dilakukan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bullying* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Zainul Anwar (2015) yang berjudul, Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Happiness* Pada Remaja Panti Asuhan". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan happiness pada remaja di panti asuhan. Hal ini dilakukan karena melihat bagaimana pengasuhan secara masal seperti yang dilakukan di panti asuhan. Yang mana dalam hal ini memiliki dampak yang berbeda-beda. Oleh karena itu dibutuhkan metode konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* remaja di panti asuhan. Hasil dari penelitian ini dikemukakan dalam hasil uji rata-rata dan nilai deviasi happiness antaran pra dan post. Nilai rata-rata sebelum diberikan konseling kelompok 57,38 sedangkan nilai dari hasil setelah melakukan konseling kelompok adalah 55,00. Oleh karena itu jika dilihat dari signifikansinya sebesar $0,503 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak karena tidak terdapat pengaruh dalam kegiatan konseling kelompok terhadap happiness pada remaja di panti asuhan.

Persamaan dari kedua penelitian ini adalah pada subyek penelitian yaitu remaja panti asuhan dan metode yang digunakan yaitu kuantitatif. Adapun perbedaan dari kedua penelitian ini adalah tujuan dilakukannya penelitian. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok berpengaruh pada peningkatan *happiness* pada remaja di panti asuhan. Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bullying* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya.

9. Penelitian yang dilakukan oleh A.A. Istri Pritha Anindita Indra dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri (2015) yang berjudul, “Proses Penerimaan Diri Pada Remaja Tunadaksa Berprestasi yang Bersekolah di Sekolah Umum dan Sekolah Luar Biasa (SLB)”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses penerimaan diri remaja tunadaksa yang berprestasi. Tipe sekolah yang dipilih oleh remaja tunadaksa untuk menuntut ilmu juga dapat memunculkan perbedaan kondisi lingkungan yang dihadapi yang juga mempengaruhi kegiatan belajar dari remaja tersebut. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat tiga fase yang dilalui oleh remaja tunadaksa dalam proses penerimaan diri. Pertama, fase awal dijabarkan dalam beberapa bagian seperti, penyebab tunadaksa, kondisi statis, keinginan memiliki kondisi fisik normal, penolakan terhadap perubahan lingkungan dan kebergantungan. Kedua, fase konflik terdiri atas peristiwa traumatik, kaget dan cemas, depresi, perasaan marah, dan pemulihan dari depresi. Ketiga, fase menerima dijabarkan atas beberapa bagian, memilih lingkungan yang

efektif, mencari potensi diri, perubahan kearah positif, memahami diri sendiri, menerima kondisi secara utuh, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan merencanakan merencanakan masa depan.

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada tujuan yaitu pada penelitian ini untuk mengetahui proses penerimaan diri remaja tunadaksa yang berprestasi. Untuk penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok berpengaruh pada peningkatan *happiness* pada remaja di panti asuhan. Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bulliying* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya. Perbedaan lain dari kedua penelitian ini pada subyek, dimana penelitian ini menggunakan subyek remaja tunadaksa dari sekolah umum dan sekolah berkebutuhan khusus (SLB). Untuk penelitian yang akan dilakukan menggunakan subyek remaja putri di panti asuhan. Metode penelitian yang digunakan juga berberda, pada penelitian ini menggunakan kualitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kuantitatif.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasmalawati (2017) yang berjudul “Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. Hal ini didasarkan pada permasalahan perempuan yaitu penampilan. Dimana penampilan adalah sesuatu yang sangat penting bagi seorang perempuan. Hasil dari penelitian ini adalah

berdasar pada analisis bahwa pada variabel citra tubuh memiliki pengaruh pada penerimaan diri dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan nilai R Square yang didapatkan sebesar 0,217 yang berarti citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri yaitu 21,7% sedangkan untuk sisanya 78,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Untuk variabel perilaku makan, memiliki nilai signifikansi $0,0303 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan tidak berpengaruh pada penerimaan diri, karena disebabkan adanya variabel lain yang berperan dalam hubungan antara perilaku makan dan penerimaan diri.

Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada subyek penelitian dimana pada penelitian ini menggunakan wanita atau perempuan sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan remaja putri di panti asuhan. Perbedaan lain terdapat pada tujuan dilakukannya penelitian yaitu, pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan perilaku makan pada wanita sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto. Hal ini berdasarkan pada permasalahan adanya perasaan tidak percaya diri dan perilaku *bulliyng* yang didapatkan di lingkungan sekolahnya. Adapun persamaan dari kedua penelitian ini adalah pada metode yang digunakan yaitu kuantitatif.

2.2 Kerangka Teori

2.2.1 Remaja

2.2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan. Remaja dalam pandangan WHO adalah suatu masa yang dimana, (1) individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan. (2) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. (3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Muangman, 1980:8). Masa remaja merupakan masa transisi yang dimana sering terjadi fluiktasi emosi. Menurut Hurlock (1997: 213), masa remaja sering dikatakan sebagai masa transisi dikarenakan belum memiliki pegangan, kepribadian yang masih mengalami suatu perkembangan, dan belum sepenuhnya dalam menguasai fungsi fisiknya. Remaja disering dikatakan masih dalam keadaan labil dan mudah terpengaruh dalam banyak hal.

Menurut Hurlock (1991) perkembangan lanjut, atau yang dikenal dengan istilah *adolescence* memiliki arti yang luas. Hal ini mencakup kematangan mental, sosial, emosional dan fisik. Pernyataan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, usia remaja adalah individu yang terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, dan di usia ini anak tidak merasa bahwa berada bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan sama atau sejajar.

Masa remaja dikenal dengan fase “pencarian jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Dimana remaja sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan dewasa. Perkembangan lain yang terjadi di masa remaja adalah dalam aspek intelektual. Perkembangan intelektual tidak hanya membantu remaja dalam mengintegarsikan diri ke masyarakat dewasa tatapi juga karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Shawn dan Costanzo, 1985). Perkembangan intelektual juga menyebabkan pola berpikir operasional formal. Pada tahap ini, memungkinkan remaja mampu berpikir secara abstrak, menguji hipotesis, dan mempertimbangkan apa saja peluang yang ada padanya daripada sekedar apa adanya. Hal inilah yang membedakan fase remaja dengan fase-fase sebelumnya (Shawn dan Costanzo, 1985).

Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi perempuan, sedangkan untuk laki-laki dari umur 13 tahun sampai dengan 22 tahun. Rentang usia remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun adalah remaja awal. Dan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Menurut Sa'id (2015), membagi usia remaja menjadi 3 fase sesuai dengan tingkatan umur.

1. Remaja Awal (*early adolescence*)

Pada tahap ini, remaja berada pada rentang 12 hinggan 15 tahun. Remaja pada umur ini adalah yang berada di masa sekolah

menengah pertama (SMP). Pada tahap ini juga terjadi perubahan fisik yang singkat. Remaja sudah mulai tertarik dengan lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

2. Remaja Pertengahan (*middle adolescence*)

Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja yang berada pada rentang usia ini, adalah remaja yang duduk di sekolah menengah atas (SMA). Pada fase ini, perubahan fisik yang terjadi sudah mulai sempurna, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Dan pada fase ini, remaja sangat mementingkan kehadiran teman dan menginginkan teman yang banyak.

3. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun. Pada usia tersebut, umumnya berada diperguruan tinggi. Pada fase ini, selain fisik sudah seperti orang dewasa, pada tahap ini juga remaja dalam bersikap sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

Penjelasan lain terkait perkembangan remaja adalah dari Petro Blos (1962), seorang penganut psikoanalisis mengatakan bahwa perkembangan adalah suatu bentuk dari penyesuaian diri (*coping*) yaitu untuk mengatasi “*stress*” dan mencari jalan keluar atau solusi. Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan terdapat 3 tahap perkembangan remaja:

1. Remaja Awal (*early adolescence*)

Pada tahap ini remaja masih terheran-heran dengan perubahan yang terjadi pada dirinya serta dorongan-dorongan yang menyertai. Tahap ini menunjukkan remaja yang mulai mengembangkan ide-ide baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Memiliki kepekaan yang berlebih ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego yang menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

2. Remaja Madya (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja membutuhkan teman. Dan akan merasakan senang jika teman tersebut menyukainya. Ada perasaan *narsistic* yaitu perasaan mencintai diri sendiri dengan teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama sepertinya. Selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan untuk memilih yang mana, memilih untuk ramai-ramai atau sendiri, peduli atau tidak peduli, pesimis atau optimis, materialis atau idealis dan sebagainya. Untuk remaja laki-laki mereka harus melepaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta kepada sang ibu pada masa kanak-kanak) dengan membangun hubungan pertemanan yang baik.

3. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Tahap ini adalah tahap untuk menuju periode dewasa yang ditandai dalam 5 hal :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan memperbanyak pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan kepentingan diri dan orang lain.
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan pribadi diri sendiri (*private self*) dengan masyarakat umum (*public human*).

Masa remaja terbagi menjadi 3 tahap yaitu, masa pra pubertas, masa pubertas, dan masa adolesen.

1. Masa pra pubertas (12-14 thn)

Masa pubertas adalah suatu proses yang terjadinya kematangan seksual yang sesungguhnya, bersamaan dengan perkembangan fisiologis yang berhubungan dengan kematangan kelenjar endokrin (kelenjar yang bermuara langsung didalam saluran darah). Pada masa ini, usia kematangan pada wanita terjadi 1,5 sampai 2 tahun lebih awal daripada pria. Kematangan pada perempuan ditandai dengan adanya menstruasi dan kematangan yang terjadi pada laki-laki yaitu ditandai dengan mimpi basah. Bagi masa remaja awal, adanya kematangan jasmani (seksual) pada umumnya sebagai tanda akan datangnya masa remaja.

Adapun tanda-tanda yang disebut sebagai tanda sekunder dan tertier yaitu :

Laki-laki

- a. Tumbuh rambut, janggut, kumis
- b. Selaput suara semakin besar dan berat
- c. Badan mulai membentuk “segi tiga”, urat-urat pun jadi kuat dan terjadi perubahan pada wajah

Perempuan

- a. Pinggul semakin membesar dan melebar
- b. Kelenjar-kelenjar pada dada menjadi berisi (lemak)
- c. Suara menjadi bulat, merdu, dan tinggi
- d. Muka menjadi bulat dan berisi

Tanda tertier biasanya terjadi dalam perubahan sikap dan perilaku. Seperti pada laki-laki, ada perubahan dalam berbicara, cara berpakaian, cara mengatur rambut, bahasa yang diucapkan, dan lainnya. Sedangkan pada perempuan, perubahan dalam berbicara, cara tertawa, cara pakaian, cara jalan, dan lainnya.

Pada masa ini juga disebut sebagai masa negatif. Sebab, sering muncul perasaan negatif pada anak. Anak mulai berusaha untuk melepaskan diri dari kekuasaan orang tua, ia tidak mau tunduk pada kebijakan dan keputusan dari orang tua. Hal ini bukan berarti anak ingin melepaskan sepenuhnya dari kekuasaan orang tua melainkan ia

ingin bebas dengan anggapan bahwa ia adalah sebagai anak yang ingin menyamakan statusnya dengan orang dewasa.

Adapun perasaan negatif yang dialami, antara lain:

- a. Ingin selalu menentang lingkungan
- b. Menarik diri dari masyarakat
- c. Tidak tenang dan gelisah
- d. Kurang dan suka bekerja
- e. Kebutuhan untuk tidur semakin besar
- f. Pesimistis

Dalam rentang lamanya masa ini, sangat relatif tergantung pada ritme dan tempo perkembangan pada anak tersebut. Menurut Karl Buhler mengatakan bahwa masa ini berlangsung cukup lama meliputi sebagian besar dari masa puber. Sedangkan menurut H. Hetzer mengatakan bahwa lamanya masa pra pubertas adalah kurang lebih 9 bulan.

2. Masa Pubertas (14-18 thn)

Pada masa ini anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi ia sudah aktif dalam mencari jati dirinya (akunya), mencari pedoman hidup untuk bekal kehidupan yang mendatang. Segala apa yang ia lakukan sangat bersemangat namun ia belum memahami akan hakikat dari sesuatu yang dicarinya. *Ch.* Buhler pernah menggambarkan dengan kata-kata, “saya menginginkan sesuatu tetapi tidak

mengetahui akan sesuatu”. Sehingga masa ini disebut sebagai masa *strumund drang* (badai dan dorongan).

Menurut E. Spranger, tanda-tanda masa pubertas terdapat 3 aktivitas yang dilakukan oleh sang anak yaitu:

- a. Penemuan akunya
- b. Pertumbuhan pedoman hidup
- c. Memasukkan diri pada kegiatan masyarakat

Pada masa ini, anak sangat aktif dalam mencari jati diri, mencari pedoman hidup, dan ikut serta dalam masyarakat. Walaupun ia merasa belum sepenuhnya. Hal ini membuat sang anak menjadi tertutup (introvert) dan ia lebih senang mengungkapkan pengalamannya di buku harian, senang termenung, dan sebagainya.

Pada masa pencarian pedoman hidup, anak sudah mulai menerima norma-norma yang berlaku dalam sebuah masyarakat. Namun, bentuk pengakuan akan hal tersebut masih terbatas pada kondisi dirinya. Dalam sebuah kegiatan keluar, ia masih menggantungkan dirinya pada orang lain yang sudah mengaguminya. Namun, ia juga menyadari bahwa ia belum seperti apa yang dipuja. Maka kegiatan dan perasaan ini disebut sebagai merindu puja.

Perbedaan hidup anak perempuan dan anak laki-laki, diantaranya ;

Anak laki-laki:

- a. Aktif memberi
- b. Cenderung memberikan perlindungan
- c. Minatnya tertuju hal-hal yang berbaur intelektual dan abstrak
- d. Berusaha memutuskan sendiri dan ikut bicara
- e. Sifat subyektif obyektif

Anak perempuan:

- a. Pasif dan menerima
- b. Cenderung untuk menerima perlindungan
- c. Minat tertuju pada hal-hal yang berbaur emosional dan konkret
- d. Berusaha mengikut, dan menyenangkan orang tua
- e. Sikap personilik dan subyektif.

3. Masa Adoleson (18-21 thn)

Pada masa ini anak sudah mengetahui kondisi dirinya, ia sudah mulai untuk membuat rencana kehidupan dan sudah mulai memilih dan menentukan jalan hidup. Pada masa ini sudah mulai tenang kejiwaanya, sebagai persiapan menuju masa dewasa.

Terkait sifat-sifat yang terjadi pada anak pada masa ini, yaitu:

- a. Menunjukkan adanya nilai dan sikap positif dalam menentukan sistem nilai (*value*) yang ada
- b. Menunjukkan adanya keseimbangan dan ketenangan dalam kehidupannya

- c. Mulai menyadari sikap aktif, mengkritik diwaktu ia puber itu mudah tapi melaksanakannya sulit.
- d. Memiliki rencana hidup yang jelas dan mapan
- e. Mulai senang menghargai sesuatu yang bersifat historis, ekonomis, tradisi, agama, kultur, etis, dan estetis
- f. Dalam menentukan teman, ia sudah tidak lagi sesuai dengan nafsu belaka tetapi ia sudah mulai dengan pertimbangan yang matang dari berbagai aspek
- g. Menentukan sikap hidup berdasarkan sistem nilai yang diyakini
- h. Pandangan dan perasaan yang semakin menyatu atau melebar antara erotic dan seksualitas, yang sebelumnya (masa pubertas) antar keduanya terpisah.

Setelah fase ini, anak akan memasuki fase kedewasaan.

Menurut Dr.M.J. Langeveld, ciri-ciri kedewasaan yaitu:

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupan. Ia tidak selalu meminta pertolongan orang lain. Jika ia meminta pertolongan ia akan tetap bertanggung jawab atasnya dalam menyelesaikan permasalahan
- b. Dapat bertanggung jawab dalam artian sebenarnya terutama moral
- c. Memiliki sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimanapun ia berada.

2.2.1.2 Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan masa remaja adalah upaya untuk meningkatkan sikap dan perilaku kenakanak-kanakan serta untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Menurut Hurlock (1991) terdapat beberapa tugas perkembangan masa remaja diantaranya:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan remaja lainnya dipaparkan oleh Willam Kay, dalam Zarkasih (2017:29-30) diantaranya adalah :

1. Menerima fisiknya sendiri dengan keragaman kualitas.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia “model” yang dijadikan identitas pribadi.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri.
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap atau perilaku) kenanak-kanakan.

Adapun tujuan dari tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Luella Cole dalam Zarkasih (2017:30) terdapat sembilan kategori yaitu:

1. Kematangan emosional
2. Pemantapan minat-minat heteroseksual
3. Kematangan sosial
4. Emansipasi dari kontrol keluarga
5. Kematangan intelektual
6. Memilih pekerjaan
7. Menggunakan waktu senggang dengan baik
8. Memiliki falsafah hidup

9. Identifikasi diri

Cole kemudian merinci sembilan kategori dalam suatu table:

Tabel 2. 1 Tugas Perkembangan Remaja

Dari arah	Ke arah
Kematangan emosioanal	
Tidak toleran dan bersikap superior	Bersikap toleran dan merasa nyaman
Kaku dalam bergaul	Luwes dalam bergaul
Peniruan buta terhadap teman sebaya	Interdependensi dan mempunyai <i>self-esteem</i>
Kontrol orang tua	Kontrol diri sendiri
Perasaan tidak jelas tentang diri sendiri atau orang lain	Perasaan mau menerima diri sendiri dan orang lain
Kurang dapat mengendalikan diri dari perasaan marah dan sikap permusuhan	Mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif
Kematangan heteroseksualitas	
Belum memiliki kesadaran terhadap perubahan seksualnya	Menerima identitas seksualnya sebagai laki-laki atau perempuan
Mengidentifikasi orang lain yang sama dengan jenis kelaminnya	Mempunyai perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya
Bergaul dengan banyak teman	Memilih teman-teman tertentu
Kematangan kognitif	
Menyenangi prinsip-prinsip umum dan jawaban yang final	Membutuhkan penjelasan tentang fakta dan teori

Menerima kebenaran dari sumber otoritas	Memerlukan bukti sebelum menerima
Memiliki banyak minat atau perhatian	Memiliki sedikit minat atau perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya
Bersikap subyektif dalam menafsir sesuatu	Bersikap obyektif dalam menafsirkan sesuatu
Falsafah hidup	
Tingkah laku dimotivasi oleh kesenangan belaka	Tingkah laku dimotivasi oleh aspirasi
Acuh tak acuh terhadap prinsip-prinsip ideologi dan etika	Melibatkan diri dan mempunyai perhatian terhadap ideologi dan etika
Tingkah lakunya tergantung pada reinforcement (dorongan dari luar)	Tingkah lakunya dibimbing oleh tanggung jawab moral

3.2.1.3 Remaja dalam Perspektif Islam

Ajaran Islam sangat memperhatikan usia remaja yang mana tidak hanya mengenai perkembangan remaja tetapi juga mempersiapkan remaja menjadi generasi yang paham dalam mengintegrasikan nilai-nilai akhlak, iman, dan pengetahuan. Islam sangat memperhatikan remaja, hal-hal yang boleh dilakukan dan tidak, misalnya tidak boleh meninggalkan sholat, tidur terpisah dengan orang tua, meminta izin kalau masuk ke kamar orang tua, menjaga aurat meskipun didalam rumah, menjaga pergaulan bebas antara laki-laki dan perempuan, dan mengenal akibat dan bahaya menonton pornografi. Remaja dianjurkan dekat dengan Allah dalam melaksanakan kewajiban seperti

menunaikan ibadah sholat, mengaji, berkumpul dengan teman sebaya untuk mengembangkan kreatifitas dan keterampilan yang mereka miliki, dan menumbuhkan sikap empati kepada orang lain. Remaja juga harus berada dibawah kontrol odan bimbingan orang tua, mereka masih labil dan mudah terpengaruh pada hal-hal yang belum dipahami dan diketahui (Jannah, 2016: 247).

Dalam ajaran Islam telah diajarkan untuk menjalankan perintah Allah sejak usia dini, hal agar kelak jika sudah berusia dewasa tidak merasa berat dalam melaksanakannya. Hadits Nabi *shallallahu alaihi wasallam* bahwa, “Perintahkan anak-anakmu menjalankan ibadah sholat jika mereka sudah berusia tujuh tahun. Dan jika mereka sudah berusia sepuluh tahun, maka pukullah mereka jika tidak mau melaksanakannya dan pisahkan tempat tidur mereka” (HR.Hakim). Remaja harus menjadi generasi yang cerdas dalam melakukan segala sesuatu, memahami bahwa dirinya adalah memiliki potensi yang diberikan oleh Allah dan mengarahkan segala potensi yang dimilikinya untuk berbuat kebaikan atau segala sesuatu yang positif. Al-Qur’an juga telah menjelaskan dalam Surah As-Syams ayat 8-9:

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ
فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Dialah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berhendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan Dia Maha Menghendaki segala sesuatu”.

2.2.2 Penerimaan Diri

2.2.2.1 Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Adapun individu yang dimaksud adalah individu yang dapat menerima kelebihan dan kelemahan diri, mengatur emosional, berinteraksi dengan orang lain jika diberi kritik atau saran, beradaptasi dengan lingkungan (Ronica dkk., 2019:). Menurut Kubber Rose dan Tom (dalam Resty, 2015:4) sikap penerimaan diri terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak adanya harapan. Dalam hal ini remaja mampu menerima diri, menilai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara objektif akan memiliki harga diri yang baik.

Menurut Schultz (1991), bahwa individu yang menerima dirinya berarti telah menerima kodrat mereka sendiri yaitu menerima kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan yang mereka miliki tanpa mengeluh, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan individu mampu berpikir logis. Berpikir untuk memilah dan memilih yang baik dan buruk suatu keadaan tanpa menimbulkan perasaan malu, rendah diri, permusuhan, dan rasa tidak aman.

Mengenai penilaian harga diri baik tinggi maupun rendah tergantung penilain orang sekitar dan penilaian dari diri sendiri. Menurut Coopersmith (dalam Resty, 2015:4) bahwa selain penghargaan yang diterima dari orang-orang yang signifikan harga diri seseorang dipengaruhi oleh nilai dan inspirasi individu dalam menginterupsi pengalaman dalam hidupnya. Menginterupsi

pengalaman ini menghasikan dua nilai yaitu positif dan negatif. Pengalaman negatif dapat menimbulkan efek yang negatif. Sebaliknya jika pengalaman itu positif, maka akan menghasilkan efek positif juga.

Menurut Supratiknya (1995), bahwa eseporang yang memiliki penerimaan diri adalah yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri atau lawannya, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Menurutnya penerimaan diri berkaitan dengan: (a) Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain. (b) Kesehatan psikologis. (c) Penerimaan terhadap orang lain.

2.2.2.2 Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut Jersild (dalam Permatasari & Gamayanti, 2016: 141) terdapat beberapa ciri-ciri dari penerimaan diri diantaranya:

1. Orang yang menerima dirinya yang memiliki harapan realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya. Hal berarti orang tersebut mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya.
2. Yakin dan mengerti akan standar-standar dan pengetahuan dirinya tanpa harus terpaku dengan pendapat orang lain.
3. Memiliki perhitungan tentang keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional. Hal mengartikan bahwa orang tersebut memahami tentang keterbatasan dirinya namun tidak mengeneralisir bahwa dirinya tidak berguna.
4. Menyadari aset diri yang dimilikinya dan merasa memiliki kebebasan untuk menarik atau melakukan sesuatu.

5. Menyadari kekurangan tanpa meyalahkan orang lain. Karena orang yang menerima dirinya akan mengetahui apa saja yang menjadi kekurangan yang ada dalam dirinya.

2.2.2.3 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Philips dan Barger (dalam Lestari, 2014:4) berpendapat bahwa penerimaan diri terbentuk dari beberapa aspek-aspek diantaranya sebagai berikut:

1. Adanya Keyakinan Akan Kemampuan Diri Dalam Menghadapi Persoalan

Seseorang yang yakin akan kemampuannya dalam menghadapi masa depan memiliki sikap optimis. Dengan itu ketika menghadapi kesulitan-kesulitan mudah untuk diatasi dan tidak mudah menyerah dan selalu berpikir positif dalam menghadapi tantangan-tantangan kehidupan.

2. Adanya Anggapan Berharga Terhadap Diri Sendiri Sebagai Manusia Dan Memiliki Derajat Yang Sama Dengan Orang Lain

Penerimaan diri akan menimbulkan kepercayaan serta rasa aman dalam dirinya. Menyadari dan memaklumi bahwa setiap orang memiliki keunikan masing-masing sehingga memungkinkan berbeda pandangan dengan orang lain. Sehingga menyebabkan

hubungan yang baik dalam pergaulan tanpa ada rasa curiga dan bebas serta menerima orang lain dengan sikap yang tulus.

3. Tidak Ada Anggapan Aneh Atau Abnormal Terhadap Diri Sendiri Dan Tidak Ada Harapan Untuk Ditolak Orang Lain

Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan mudah bergaul dengan wajar, tidak merasa takut atau sungkan dalam bergaul. Dengan itu maka seseorang akan mudah dalam memberi sapaan jika bertemu, memberi teguran dengan rendah hati apabila ada kesalahan dan memuji apabila melihat sesuatu yang perlu dipuji.

4. Tidak Ada Rasa Malu Atau Tidak Memperhatikan Diri Sendiri

Penerimaan diri juga membuat seseorang mempunyai keyakinan dalam setiap perilaku dan perbuatannya, tidak merasa canggung dalam bergaul, memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat dan tidak takut jika pendapatnya salah atau tidak diterima. Dengan adanya kesalahan inilah yang membuat seseorang dapat belajar untuk menambah pengetahuannya.

5. Ada Keberanian Untuk Memikul Tanggung Jawab Atas Perilaku Sendiri

Penerimaan diri membuat seseorang menguasai pikiran, perkataan, dan perbuatan. Dengan itu seseorang akan melakukan dengan sebaik mungkin dan berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.

6. Adanya Objektivitas Dalam Menerima Pujian Atau Celaan

Memiliki penerimaan diri yang baik akan membuat seseorang tidak merasa malu dengan kritikan dan tidak mudah marah. Hal ini justru menjadi evaluasi terhadap dirinya sendiri tentang sikap yang harusnya dimiliki terhadap kritikan atau celaan.

7. Tidak Ada Penyalahan Atas Keterbatasan Yang Ada Atau Peningkatan Kelebihan

Seseorang yang menerima diri akan memiliki kesadaran akan keterbatasan yang dimilikinya tanpa menjadi rendah diri. Namun sebaliknya, akan berusaha untuk aktif dalam mengembangkan kelebihan yang dimilikinya secara maksimal.

2.2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, diantaranya:

1. Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah sebuah persepsi diri yang ditandai oleh *genuiness*, kejujuran, dan realita. Semakin seseorang memahami akan dirinya, maka akan semakin baik pula penerimaan dirinya.

2. Harapan yang Realistis

Setiap individu memiliki harapan dan berharap jika harapannya terwujud. Ketika seseorang yang memiliki sebuah harapan dan kemudian menjadi realistis maka akan menimbulkan kepuasan diri. Yang mana kepuasan diri merupakan sebuah esensi

dari penerimaan diri. Dan kuncinya adalah pada diri masing-masing, maka jika menginginkan harapan menjadi realistis harus dikerjakan oleh diri sendiri.

3. Tidak Adanya Hambatan dari Lingkungan

Setiap individu membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar. Namun jika memiliki sebuah harapan tetapi tidak mampu untuk mencapai tujuan yang realistis yang disebabkan dari hambatan lingkungan. Hambatan lingkungan yang terjadi seperti, deskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Tetapi jika hambatan lingkungan dapat dihilangkan dan mendapatkan dukungan dari keluarga atau orang-orang disekitar untuk mencapai tujuan, maka yang ada adalah perasaan puas terhadap pencapaiannya.

4. Sikap Sosial yang Positif

Sebagai makhluk sosial, kita menginginkan sikap sosial yang positif. Hal ini dikarenakan dengan memiliki sikap sosial yang positif maka akan mudah untuk menerima dirinya. Terdapat tiga kondisi yang menghasilkan evaluasi sikap positif yaitu, tidak adanya prasangka terhadap orang lain, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial dan kesediaan untuk mengikuti sebuah tradisi suatu kelompok sosial.

5. Tidak Adanya *Stress* yang Berat

Dalam melakukan sebuah pekerjaan diharapkan mendapatkan hasil yang optimal. Oleh karena itu, dalam melakukan

sebuah pekerjaan tidak adanya *stress* atau sebuah tekanan emosional yang berat. Hasil yang optimal dan berorientasi pada lingkungan daripada diri dan lebih tenang dan bagagia.

6. Pengaruh Keberhasilan

Dalam melakukan sebuah usaha, pastinya akan berada antara dua titik yaitu keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman seseorang yang mengalami kegagalan menyebabkan penolakan diri, sedangkan seseorang yang mendapatkan keberhasilan akan melahirkan penerimaan diri.

7. Identifikasi Dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Mengidentifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah sebuah sikap yang menghasilkan penulaian diri yang positif dan penerimaan diri. Dan proses pengidentifikasian yang paling kuat terjadi pada masa kanak-kanak.

8. Perspektif Diri yang Luas

Seseorang yang melihat dirinya sebagaimana orang lain melihatnya akan mampu mengembangkan pemahaman diri dibandingkan dengan seseorang memiliki perspektif yang sempit.

9. Pola Asuh yang Baik Pada Masa Anak-Anak

Mendidik anak di rumah maupun lingkungan sekolah sangat penting. Sebab dalam mendidik akan membantu dalam penyesuaian

terhadap hidup terbentuk pada masa anak-anak. Oleh karena itu pelatihan serta didikan yang baik di rumah maupun di sekolah pada masa kanak-kanak sangatlah penting.

10. Konsep Diri yang Stabil

Memiliki konsep diri yang positif mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten.

3.2.2.4 Dampak Penerimaan Diri

Hurlock (1974) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua bagian, yaitu:

1) Dalam Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri artinya individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki harga diri (*self esteem*) dan keyakinan diri (*self confidence*), lebih bisa menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensi yang dimiliki secara afektif.

2) Dalam Penyesuaian Sosial

Dalam penyesuaian sosial, orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatian kepada sesama, dan menaruh minat terhadap orang lain seperti memiliki rasa simpati dan empati.

3.2.2.5 Penerimaan Diri Dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, penerimaan diri adalah bagian dari kajian *qona'ah*. *Qona'ah* berarti merasa ridha dan cukup. Sifat *qona'ah* merupakan salah satu ciri yang menunjukkan kesempurnaan iman seseorang. Sifat ini merupakan ungkapan kesyukuran seorang hamba kepada Allah sebagai bentuk kesempurnaan iman dengan meridhoi segala apa yang dimilikinya terhadap ketentuan dan takdir Allah (Permatasari & Gamayanti, 2016: 145). Individu yang memiliki sifat *qona'ah* akan menjadikan sebagai pribadi yang tetap bersabar dalam menerima (*ridho*) terhadap cobaan yang diberikan. Menurut Ibnu Qayyim, *ridho* adalah menerima takdir (qada dan qadar) dengan kerelaan hati atas ketetapan Allah. Ibnu Mas'ud mengantakan bahwa setiap kesenangan dan kenyamanan, Allah jadikan itu didalam keyakinan dan keridhoan dan kekhawatiran dan kesedihan, Allah jadikan didalam kemarahan dan keraguan.

Meridhoi (menerima) adalah sikap yang menunjukkan kelapangan hati atas apa yang telah Allah berikan tanpa ada perasaan mengeluh dan menderita karenanya. Oleh karena itu peril aku *ridho* atau menerima harus dihadapi dengan Dalam Al-Qur'an surah Az-Zukhruf ayat 32:

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي
 الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ
 بَعْضًا سَخِرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

“Apakah mereka membagi rahmat-rahmat Tuhanmu? Kami lah yang menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”.

3.2.2.6 Penerimaan Diri Pada Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun sosial. Hal ini disebutkan bahwa masa remaja adalah masa *stress and storm*. Perubahan-perubahan yang terjadi membuat remaja selalu mencari identitas dan menghadapi masalah-masalah terkait penyesuaian dan kekurangan dan kelemahan yang dimilikinya. Oleh karena itu sangat dibutuhkan dukungan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Adanya kehadiran orang tua dalam keluarga, anak akan merasa terpenuhi kebutuhannya serta penerimaan diri keluarga dapat membuat sang anak merasa bahwa dirinya dicintai, diinginkan, diterima sehingga dia dapat menghargai dirinya sendiri.

Penerimaan diri pada remaja adalah aspek yang sangat penting. Remaja yang menerima dirinya dapat diartikan bahwa dia adalah individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sehingga memiliki kesempatan untuk bergaul dengan lingkungan sekitar. Menurut Supratiknya (dalam Dumaris & Rahayu, 2019: 74), bahwa salah satu aspek penerimaa diri adalah terciptanya penerimaan diri yang baik dalam melihat kekuarang dan kelebihan yang dimiliki sehingga dapat menghargai dan menyayangi diri sendiri serta terbuka kepada orang lain. Chaplin (dalam Resty, 2015: 3-4), penerimaan diri merupakan sebuah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan dirinya, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dengan pengakuan mengenai keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki diri sendiri. Dengan terciptanya penerimaan

diri yang baik pula, individu dapat mengembangkan diri kearah gambaran yang sesuai dengan keinginan. Selain itu individu juga mampu melakukan komitmen dengan hal-hal seperti sebuah nilai yang dianggap penting dan memiliki makna, karena pada dasarnya setiap individu memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan diri dan menemukan makna hidupnya.

3.2.2.7 Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan

Seiring dengan perkembangannya remaja memiliki banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi seperti penambahan tinggi tubuh, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang muncul ketika individu memasuki masa pubertas. Hal ini ditandai oleh organ seksual yang semakin berfungsi dengan baik dan mulai mencapai kematangan. Perubahan psikis, remaja menjadi individu yang berpikir abstrak, idealistis, dan logis, keterlibatan emosi yang lebih kompleks. Hal ini ditandai dengan remaja yang bersifat agresif untuk menutupi kekurangannya dalam hal percaya diri. Perubahan lain juga dilihat secara sosial yaitu berkembangnya kemampuan untuk memahami orang lain sebagai individu, berkaitan dengan sifat pribadi, minat, nilai-nilai serta perasaan sehingga mendorong remaja dalam membangun hubungan sosial dengan lingkungan. Dalam periode perubahan ini, peran orang tua sangat dibutuhkan. Dalam hal ini orang tua berperan sebagai pendamping untuk anak agar mampu dalam beradaptasi, bersikap bijaksana, serta memberikan dukungan ketika anak memasuki usia remaja (Santrock, dalam Damayanti & Susilawati: 202).

Salah satu penerimaan diri yang penting untuk remaja perempuan adalah dalam menerima kondisi fisik dan memperhatikan keadaan tubuh. Menurut Santrock

(dalam Damayanti & Susilawati: 202), bahwa memasuki usia remaja, remaja lebih banyak memperhatikan keadaan tubuh dan mulai berpikir abstrak. Hal ini ditandai karena adanya perubahan dan oleh karena itu sebagian besar remaja lebih introspektif. Maksud dari introspektif adalah remaja yang berfokus pada diri dan ingin selalu tampil lebih baik. Remaja akan cenderung memperhatikan penampilan sehingga lebih mengarahkan remaja pada pemahaman diri. Pemahaman diri pada masa remaja merupakan sebuah konstruksi sosial-kognitif yang memiliki sifat kompleks dan melibatkan berbagai aspek diri (Santrock, dalam Damayanti & Susilawati: 202).

Penilaian remaja terhadap diri merupakan sebuah cerminan dari keberhargaan diri atau *self-esteem*, karena remaja, terutama remaja putri cenderung untuk mengeneralisasikan *self-esteem* hanya berdasarkan penampilan fisik saja (Harter, dalam Damayanti & Susilawati: 202). Remaja yang mementingkan penampilan bentuk tubuh yang kurang sesuai akan menyebabkan menurunnya *self-esteem*. Dan dari rendahnya *self-esteem* inilah akan mempengaruhi masa kedewasaan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* pada remaja putri, diantaranya adalah faktor psikologis yang berperan pada *self-esteem* adalah citra tubuh. Dan dari menurut hasil penelitian Amalia (dalam Damayanti & Susilawati: 203) bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan citra tubuh diantaranya, persepsi, imajinasi, emosi, susunan hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

3.2.2.8 Penerimaan Diri Remaja Yatim atau Piatu

Dalam tahapan masa remaja, peran keluarga sangat dibutuhkan. Menurut Burns (dalam Vizza & Ningsih, 2019: 2) keluarga adalah tempat pertama yang menjelaskan kepada anak apakah anak tersebut disayang atau tidak, diterima atau

tidak, dan berharga atau tidak. Hal ini menandakan bahwa keluarga adalah pemberian kasih sayang dan perhatian dari keluarga merupakan dukungan sosial yang akan menjadikan remaja tersebut sebagai manusia dewasa yang bijaksana dan bermoral. Namun, fakta yang ada bahwa tidak semua remaja memiliki keluarga yang utuh dan selalu berada di saat mereka senang dan susah. Contohnya seperti remaja yatim atau piatu di panti asuhan.

Remaja yatim atau piatu yang tinggal di panti asuhan kehilangan sumber dukungan terbesar dari orang tua dan mereka juga harus berpisah dengan anggota keluarga lainnya. Menurut Rice dan Dolgin (dalam Vizza & Ningsih, 2019: 2), remaja yang kehilangan dukungan dari orang tua akan mengalami perasaan ditinggalkan atau merasa sendiri. Dampak lain yang dirasakan adalah merasa tidak dihargai atau tidak diakui, merasa tertolak, dan merasa tidak diperhatikan. Inilah yang terjadi jika sumber dukungan keluarga tidak terpenuhi dari orang tua dan menjadi sebuah harapan jika posisi bisa digantikan oleh panti asuhan.

Menurut Hurlock (dalam Vizza & Ningsih, 2019: 3), penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri seseorang, mampu menerima keadaan diri dengan tenang dengan semua kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya, memiliki kesadaran dan penerimaan secara penuh terhadap dirinya. Dalam penerimaan diri pada remaja yatim atau piatu, dapat dicapai dengan adanya dukungan sosial, yaitu teman sebaya. Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang memiliki tingkat usia, kematangan, dan kedewasaan yang sama. Dukungan sosial dari teman sebaya adalah sebuah proses yang dilakukan oleh individu dalam memberikan dukungan, rasa persahabatan, empati, memberi bantuan yang dapat mengurangi perasaan kesepian,

penolakan, dan frustrasi yang dirasakan (Solomon, 2004). Dengan ini seseorang akan merasakan dirinya dicintai, diperhatikan, dan bernilai.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Af Vizza dan Yuninda Tria Ningsih yang berjudul “Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penerimaan Diri Remaja Yatim Atau Piatu Di Panti Asuhan Kabupaten Agam”, mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka akan semakin baik penerimaan diri pada remaja yatim atau piatu di panti asuhan.

3.2.2.9 Penerimaan Diri Remaja *Broken Home*

Semua anak menginginkan kebahagiaan dengan hidup bersama kedua orang tuanya. Orang tua memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang sang anak. Mendapatkan perasaan kasih sayang, dicintai, dan diperhatikan adalah sebuah keinginan semua sang anak. Karena dengan itu, sang anak akan merasa dirinya diterima, bernilai, merasa bahagia, dan merasa diperhatikan. Menurut Bernard (2013), penerimaan diri oleh remaja adalah bentuk penerimaan diri secara utuh dengan menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya, untuk dapat mencapai sebuah kebahagiaan. Namun siapa sangka dalam perjalanan hidupnya, ia harus menerima perceraian kedua orang tuanya. Perceraian adalah titik puncak dari pengumpulan berbagai permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya dan merupakan cara atau jalan terakhir yang ditempuh ketika hubungan perkawinan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi. Menurut Doktor Halley (dalam Mahfuzh, 2001:82-83) menyatakan bahwa remaja yang mengalami perselisihan secara terus-menerus dalam rumah tangga akan menimbulkan penyimpangan-penyimpangan yang memiliki

dampak yang secara gambling berpengaruh negatif pada kepribadian dan kebahagiaan remaja.

Terjadinya perceraian ini tidak sedikit remaja yang belum dapat menerima bahkan memiliki keinginan untuk kembali menjadi keluarga yang utuh dengan membujuk kedua orang tua untuk kembali rujuk. Selain itu, tindakan remaja lainnya juga mengarahkan pada perbuatan yang mengarahkan pada hal-hal yang negatif karena merasa telah gagal dalam menyatukan kembali kedua orang tuanya. Dalam sebuah penelitian di sebuah universitas dengan responden rata-rata berusia 19 tahun yang mana orang tuanya bercerai menunjukkan bahwa penerimaan turut berperan dalam mempengaruhi kesehatan remaja dalam jangka panjang pasca perceraian. Hal ini dijelaskan lebih lanjut lanjut oleh Fabricius & J. Lucken (dalam Handayani & Indriana, 2017: 304) bahwa penerimaan diri mempengaruhi komunikasi yang baik antara remaja dengan orangtua, sehingga tingkat konflik yang terjadi bias dapat berkurang dan meminimalkan *divorce distress*.

Proses penerimaan diri pada remaja yang mengalami perceraian orang tua tidaklah mudah. Karena dari perceraian ini menjadi sisi negatif atau kekurangan dalam kehidupan. Menurut Maslow (dalam Handayani & Indriana, 2017: 305) bahwa terdapat beberapa komponen dalam penerimaan diri pada individu seperti gambaran positif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya seperti mampu meghadapi dan menerima kenyataan bahwa orangtuanya bercerai. Individu yang menerima dirinya juga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Yang berarti anak yang dari keluarga yang bercerai mampu membaur dengan masyarakat dengan menerima perlakuan dari lingkungan, apakah keadaan perceraian kedua orangtuanya yang

bercerai dapat diterima atau tidak didalam masyarakat. Individu juga tidak menyalahkan dirinya sendiri terhadap keadaan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan oleh Handayani dan Indriana (2017), dapat diketahui bahwa remaja yang mengalami perceraian orangtua merasakan ada hal yang kurang sehingga dengan itu muncul perasaan kurang percaya diri, perasaan kecewa, kesal terhadap lingkungan dan mudah marah. Untuk mengurangi emosi negatif tersebut, perlu melampiaskan diri dengan ikut terlibat pada kegiatan yang positif dan kalanya mencari tempat yang dianggapnya bisa memberikan kesegaran pada dirinya. Dari pengalaman yang dialami remaja tersebut akan menjadikan dirinya sebagai pribadi yang tangguh, ikhlas, sabar, dan bijaksana dalam melangkah. Bahkan dari kejadian yang menimpa keluarganya dapat dijadikan sebagai pelajaran hidup untuk memotivasi dalam membentuk kemampuan dalam menghadapi kenyataan hidup berlandaskan keagamaan untuk mencapai kesuksesan. Faktor pendukung yang mempengaruhi proses penerimaan diri terhadap perceraian orang tua diantaranya adalah, mampu membentuk motivasi internal yang dilandasi norma agama, aspirasi yang realistis, wawasan diri, wawasan sosial, pengharapan (*expectation*), dan budaya dalam keluarga.

3.2.3 Kebahagiaan

2.2.3.1 Definisi Kebahagiaan

Setiap orang memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda-beda. Menurut Aristoteles, orang yang bahagia adalah mereka yang memiliki *good birth, good health, good look, good friends, and good money*. Definisi lain yang dipaparkan oleh Biswas,

Diener, dan Dean bahwa kebahagiaan adalah sebagai kualitas hidup manusia, yang mana membuat kehidupan menjadi lebih baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang baik, pendapatan yang baik, serta kreativitas. Menurut Herbyani D (2009), dari hasil penelitiannya bahwa kebahagiaan bagi remaja adalah ketika ia berada dalam suatu lingkungan keluarga yang utuh, dengan penuh kasih sayang, menciptakan keharmonisan, ketentraman, memiliki kebutuhan dan fasilitas yang cukup, serta memiliki harapan dan selalu dalam keadaan sehat (Abidin Z, 2017: 33).

Menurut Seligman (dalam Abidin Z, 2017:34) bahwa konsep kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang mana individu dapat merasakannya serta aktivitas positif yang disukai. Emosi positif dibedakan menjadi tiga bagian yaitu: emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu (seperti: perasaan puas, bangga, dan tenang), emosi positif yang berasal dari masa sekarang (seperti: semangat, riang, gembira, dan ceria) dan emosi yang berorientasi pada masa depan (seperti:optimisme, harapan, kepercayaan dan keyakinan).

2.2.3.2 Esensi Kebahagiaan

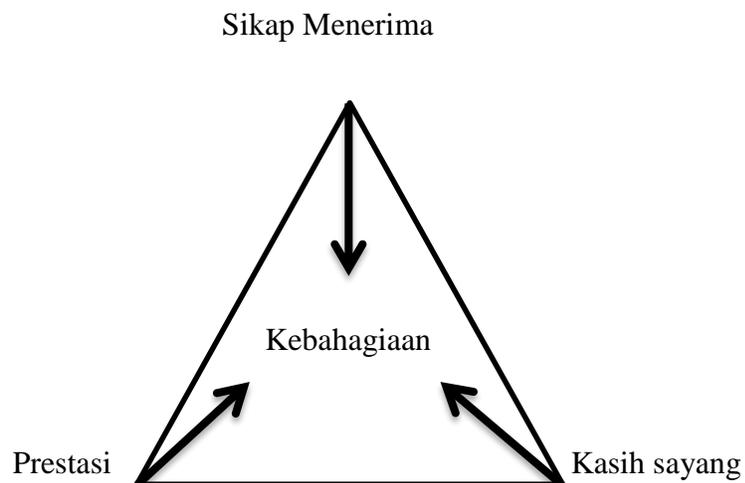
Ada beberapa esensi kebahagiaan, kesejahteraan, kenikmatan atau kepuasan. Beberapa diantaranya adalah sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*) dan prestasi (*achievement*) atau sering disebut sebagai “tiga A kebahagiaan” (Gambar 2.1). Hal ini digambarkan oleh Shaver dan Freedman (dalam Hurlock,1980) bahwa:

“kebahagiaan lebih merupakan masalah bagaimana anda memandang keadaan anda dan bukan apa keadaan itu. Keadaan berasal dari merawat kebun sendiri dan bukan menginginkan kebun tetangga. Kebahagiaan banyak bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimilikinya, mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi”.

Dari pernyataan diatas dapat dilihat bahwa menerima orang lain dapat dipengaruhi dari sikap menerima diri sendiri yang ditimbulkan dari penyesuaian dengan diri (pribadi) maupun penyesuaian dengan sosial yang baik. Selain itu ada satu hal penting dalam masalah menerima orang lain adalah daya tarik fisik. Yang mana hal ini juga mempengaruhi penerimaan diri, prestasi dan kasih sayang yang didapatkan dari orang lain. Mathes dan dan Khan juga mengatakan bahwa:

“Dalam hubungan sosial, daya tarik fisik merupakan masukan positif dan dapat digunakan untuk memperoleh berbagai macam hasil yang baik bagi pemiliknya. Hasil yang paling sering diperoleh adalah sikap disukai orang lain. Orang-orang yang menarik disukai oleh sebagian besar teman, pacar, pasangan seks dan teman hidup. Orang-orang yang menarik menerima lebih banyak penilaian positif dan simpati orang lain daripada orang-orang yang tidak menarik. Hasil baik lain yang didapatkan oleh orang-orang menarik meliputi pekerjaan yang lebih banyak dari bawahan, lebih banyak sikap sikap yang sependapat, nilai yang lebih baik dan teman hidup yang lebih tinggi statusnya. Karena banyaknya keuntungan yang didapat oleh orang-orang yang menarik, kemungkinan besar mereka lebih bahagia dan lebih baik penyesuaiannya daripada orang-orang yang tidak menarik. Mungkin juga bahwa hal disukai oleh orang lain tercermin dalam harga diri yang lebih tinggi”.

Gambar 2. 1 Tiga A Kebahagiaan



Cinta merupakan sebuah hasil normal dari sikap diterima oleh orang lain. Semakin diterima baik oleh orang lain, semakin banyak diharapkan cinta dari orang lain. Cinta memiliki peran penting dalam penyesuaian diri yang baik, hal ini telah ditunjukkan dalam banyak penemuan tentang kurangnya cinta dan pengaruh yang besar terhadap individu. Cinta sangat penting bahkan tidak berhenti pada masa kanak-kanak saja. Hal ini bahkan akan menjadi mapan, seperti yang dikatakan Horn bahwa, apabila seseorang yang mengalami kekurangan cinta pada masa kanak-kanak akan merasa tidak bahagia dan mengembangkan nilai yang mengabaikan ketidakhahagiaan dalam kehidupan selanjutnya.

Sikap menerima adalah sebuah kebahagiaan yang mana individu memandang keadaan diri sendiri dan tidak membandingkan dengan milik orang lain. Hal ini membuat seseorang merasakan kebahagiaan dengan menerima diri dan menikmati segala apa yang dimiliki seperti tidak merasa dirinya memiliki banyak kekurangan tetapi juga melihat kelebihan yang dimiliki dan kemudian mengembangkan potensi tersebut serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

Prestasi merupakan hal yang berhubungan dengan ketercapaian tujuan seseorang. Jika tujuan ini tidak secara realistis tinggi, maka akan timbul kegagalan dan yang bersangkutan akan merasa tidak puas dan tidak bahagia. Keberhasilan yang objektif tidak harus berarti keberhasilan subjektif atau orang yang kelihatannya bahagia memang benar-benar bahagia. Dengan kerja keras, kompetensi, dan pengorbanan pribadi dapat memperoleh uang dan kekuasaan. Tetapi seorang yang eksekutif mempunyai banyak simbol status belum tentu merasa bahagia. Keberhasilan

seringkali mengurangi kesempatan-kesempatan untuk individualitas dan pemuasan kebutuhan-kebutuhan serta keinginan-keinginan pribadi. Selain itu, seorang yang eksekutif mungkin dikagumi dan dihormati tetapi tidak dicintai dan bahkan ditakuti. Hal ini membuat prestasi yang didapatkan namun tanpa cinta akan mengakibatkan ketidakpuasan diri, dan hal ini akan mewarnai cara pandang hidup seseorang.

2.2.3.3 Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (dalam Anwar 2015:146-147), bahwasannya terdapat 5 aspek dari kebahagiaan yaitu:

1) Terjadinya Hubungan Positif dengan Orang Lain

Terjadinya hubungan positif dengan orang lain merupakan bentuk komunikasi social. Hal ini membuktikan bahwa tidak sekedar keluarga, pasangan, ataupun teman. Tetapi perlu juga dengan menjalin hubungan dengan orang lain.

2) Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh untuk mencapai sebuah kebahagiaan tidaklah didukung oleh satu aspek saja. Seseorang ketika melibatkan dirinya dalam melakukan sebuah aktivitas, maka yang harus dihadirkan adalah secara fisik maupun psikis. Hal ini akan membantu seseorang ketika dalam melakukan aktivitas dengan hati dan pikiran yang turut serta.

3) Penemuan Makna dalam Keseharian

Menemukan sebuah kebermaknaan dalam keseharian. Misalnya dengan melahirkan rasa syukur atas apa yang telah kita lakukan dalam keseharian.

Hal ini akan membantu dalam menumbuhkan perilaku serta pikiran yang positif.

4) Optimisme yang Realistis

Setiap orang tentunya mempunyai rencana atau ketercapaian dalam hidupnya. Dan untuk meraih itu, dibutuhkan sebuah optimisme yang tinggi. Karena dengan perasaan optimisme tersebut akan membantu seseorang dalam menjalani hidup serta meraih impian.

5) Resiliensi

Orang yang merasakan kebahagiaan bukan berarti tidak merasakan penderitaan dalam hidupnya. Melainkan mereka mampu membangun perilaku resiliensi yang merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam keadaan sulit.

2.2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Kebahagiaan juga terjadi pada semua periode dalam rentang kehidupan. Hal ini menyebabkan bahwa terdapat bermacam-macam kebahagiaan pada usia yang berbeda dan juga kenyataan. Kebahagiaan pada satu usia tidak menjamin adanya kebahagiaan pada usia-usia lain. Kebahagiaan bersifat relatif, dan relatif tergantung pada individu dan usia individu. Menurut Meltzer dan Ludwing, kebahagiaan pada berbagai periode dalam usia dewasa diingat sebagai sesuatu yang berhubungan dengan keluarga, perkawinan, kesehatan yang baik, dan prestasi-prestasi. Ketidakhahagiaan digambarkan seperti mendapatkan penyakit, luka-luka fisik, meninggalnya seseorang yang dicintai, pengalaman-

pengalaman dalam ketidakberhasilan dalam pekerjaan, dan kegagalan-kegagalan dalam mencapai tujuan.

Menurut Hurlock (1980:22), terdapat beberapa faktor yang paling umum yaitu diantaranya:

1) Kesehatan

Kesehatan adalah sebuah hal penting yang mana jika kesehatan baik memungkinkan orang pada usia berapa pun melakukan segala apa yang diinginkan. Sedangkan orang yang sakit atau kesehatan sedang tidak baik akan menghalanginya untuk melakukan aktivitas. Hal ini menyebabkan seseorang yang ingin mendapatkan kepuasan dari sesuatu yang diimpikan akan terhalang, dan akan menimbulkan rasa tidak bahagia.

2) Daya Tarik Fisik

Daya tarik fisik juga merupakan faktor kebahagiaan. Karena daya tarik fisik dapat menyebabkan individu dapat diterima dan disukai oleh masyarakat dan merupakan penyebab dari sebuah prestasi yang lebih besar daripada individu yang kurang memiliki daya Tarik.

3) Tingkat Otonomi

Semakin besar otonomi yang dapat dicapai, semakin besar pula kesempatan untuk mendapatkan perasaan bahagia. Hal ini terjadi baik pada masa kanak-kanak maupun masa dewasa.

4) Kesempatan-Kesempatan Interaksi Di Luar Keluarga

Nilai sosial yang tinggi ditekankan pada popularitas. Hal ini menyebabkan individu pada usia manapun akan merasa bahagia jika memiliki hubungan

sosial dengan lingkungan sosial sekitar atau orang-orang diluar keluarga. Cara ini individu tidak hanya membatasi melakukan hubungan sosial yang hanya terbatas pada lingkungan keluarga saja.

5) Jenis Pekerjaan

Dalam hal ini apabila semakin rutin sifat sebuah pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam melakukan pekerjaan, maka akan semakin memuaskan. Hal ini juga terjadi pada tugas sehari-hari seperti yang diberikan kepada anak-anak dan orang dewasa.

6) Status Kerja

Berkecimpung baik dalam bidang persekolahan maupun sebuah pekerjaan, jika semakin berhasil seseorang dalam melaksanakan tugas semakin dihubungkan dengan prestise. Hal ini juga menambah kepuasan tersendiri dalam melakukan pekerjaan.

7) Kondisi Kehidupan

Menjadi makhluk sosial, individu harus bias menyeimbangkan dalam membangun hubungan sosial dengan keluarga, teman-teman sebaya, dan masyarakat sekitar. Dengan itu memperbesar kepuasan hidup.

8) Pemilikan Harta Benda

Kepemilikan harta benda bukan berarti benda itu mempengaruhi kebahagiaan. Menurut George Clarck dalam *The Neighbors, Chicago Tribune-New York News Syndicate* (19 Februari 1973) bahwa kebahagiaan bukan datang dari kepemilikan sebuah harta *per se*, melainkan dari perasaan seseorang terhadap harta yang dimilikinya.

9) Keseimbangan Antara Harapan dan Pencapaian

Setiap orang memiliki harapan dalam hidup. Jika harapan-harapan itu realistis, maka akan menimbulkan perasaan puas dan bahagia melihat tujuannya tercapai.

10) Penyesuaian Emosional

Menyesuaikan diri dengan lingkungan bukan hal yang mudah. Orang-orang yang mudah menyesuaikan diri serta emosi yang baik dan bahagia memperkecil kemungkinan timbul emosi negatif. Emosi negatif tersebut diantaranya adalah takut, marah, dan iri hati. Hal ini bias terjadi pada orang-orang yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dan tidak bahagia.

11) Sikap Terhadap Periode Usia Tertentu

Perasaan bahagia bisa dialami pada periode usia tertentu. Hal ini ditentukan pada pengalaman-pengalaman yang dialami individu dengan orang lain semasa kanak-kanak dan pada stereotip suatu budaya.

12) Realisme dari Konsep Diri

Setiap individu memiliki konsep diri. Dengan konsep diri, individu akan mengerti akan dirinya. Namun berbeda dengan orang-orang yang meyakini kemampuannya lebih besar dari apa yang sebenarnya, maka akan merasa tidak bahagia karena tujuan mereka tidak tercapai. Hal ini akan menyebabkan perasaan ketidakbahagiaan mereka ditandai dengan perasaan tidak mampu dan keyakinan bahwa mereka tidak dimengerti dan diperlakukan tidak adil.

13) Realisme dari Konsep-Konsep Peran

Setiap orang memiliki angan, dan orang-orang cenderung mengangankan sebuah peran yang akan dimainkan di masa yang akan datang. Namun apabila

sesuatu yang mereka harapkan tidak sesuai maka mereka akan merasa tidak bahagia. Namun, berbeda jika mereka mau menerima kenyataan tersebut. Sebuah kelompok, anak-anak, dan remaja yang mana mereka cenderung mempunyai konsep peran yang lebih tidak realistis daripada orang dewasa. Dan hal ini pula akan menimbulkan perasaan tidak bahagia pada tingkatan usia tersebut.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi yang dikemukakan oleh Seligman (2005) dan Carr (2004) didalam Anwar (2015:147-149) diantaranya:

- 1) Faktor Eksternal

Seligman (2005) memaparkan delapan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Selain Seligman, Carr (2004) juga mengemukakan beberapa hal yang mempengaruhi kebahagiaan. Adapun pemaparan serta penjabaran dari faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2005) dan didukung oleh Carr (2004):

- a) Uang

Kondisi keuangan seseorang pada saat tertentu mempengaruhi kebahagiaan karena terjadi peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang diatas tujuannya cenderung merasa kurang puas dengan pemasukan yang diterimanya dan kehidupan secara keseluruhan (Seligman, 2005).

b) Pernikahan

Pernikahan memiliki dampak yang lebih besar dari uang. Individu yang menikah memiliki kebahagiaan tersendiri daripada yang tidak menikah (Seligman, 2005). Cenderung bahagia individu yang telah menikah karena dalam ikatan pernikahan terdapat keintiman secara psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun rumah tangga dan mengafirmasi identitas dan peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004).

c) Kehidupan Sosial

Tingkat kebahagiaan yang tinggi juga didapatkan dengan memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi. Menjalinkan pertemanan yang terbuka antar satu dengan yang lainnya sehingga berkontribusi dalam kebahagiaan karena pertemanan terdapat dukungan sosial dan dan terpenuhi kebutuhan akan afiliasi (Carr, 2004). Mempertahankan hubungan dekat dipercayai telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subyektif (Carr, 2004).

d) Kesehatan

Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subyektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan obyektif) (Seligman, 2005; Carr, 2004).

e) Agama

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang religious lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Terdapat tiga hal yaitu diantaranya pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religious memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama sering dihubungkan dengan karakteristik gaya hidup secara fisik dan psikologis dalam kesetiaan perkawinan, perilaku prososial, makan dan minum secara teratur dan memiliki komitmen untuk bekerja keras (Carr, 2004).

f) Emosi Positif

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (dalam Seligman, 2005), diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi positif dan sebaliknya. Lafreniere (1999) menyatakan bahwa emosi positif merupakan emosi yang dikehendaki seseorang, pertaman, perasaan gembira; kegembiraan, keriangian dan kesenangan timbul akibat rangsangan seperti keberhasilan dalam mencapai sebuah tujuan atau keadaan fisik yang sehat. Kegembiraan dapat diekspresikan berbagai macam dari yang tenang sampai meluap-luap. Bertambahnya usia, lingkungan sosial akan memaksakan individu untuk mampu mengendalikan ekspresi

kegembiraannya agar dapat diatakan dewasa atau matang. Kedua, rasa ingin tahu; rangsangan yang menimbulkan emosi dengan perasaan ingin tahu yang banyak. Contohnya sesuatu hal yang aneh dan baru akan membuat seseorang berusaha untuk mencari tahu hal tersebut. Ketiga, cinta; perasaan yang melibatkan rasa kasih sayang baik terhadap benda maupun manusia. Keempat, bangga; suatu perasaan yang dapat meningkatkan identitas ego seseorang seperti berhasil dalam mencapai sesuatu atau meraih sebuah prestasi (Lafreniere, 1999).

g) Usia

Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan kedalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Dan ternyata usia dapat mempengaruhi kepuasan hidup meningkat, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah (Seligman, 2005).

h) Pendidikan, Iklim, Ras, dan Gender

Keempat aspek ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan dapat sekali meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang memiliki penghasilan rendah karena dengan pendidikan dapat dijadikan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di sebuah daerah dan ras tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan. Sedangkan

gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya namun karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria (Seligman, 2002).

i) Produktivitas Pekerjaan

Menurut Carr (2004), individu yang bekerja cenderung lebih bahagia daripada yang menganggur, terutama jika tujuan yang dicapai merupakan tujuan yang memiliki nilai tinggi bagi individu. Hal ini disebabkan oleh adanya stimulasi menyenangkan terpuasnya rasa keingintahuan dan pengembangan keterampilan, dukungan sosial, serta identitas diri yang didapat dari pekerjaan.

2) Faktor Internal

Selain faktor eksternal, Seligman (2005) juga memaparkan faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a) Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, pertama melepaskan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang. Kedua, *gratitude* (bersyukur) terhadap segala hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif. Ketiga, *forgiving and forgetting* (memaafkan dan melupakan). Perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Dan salah satu untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Menurut Affinito dalam Anwar (2015:149), memaafkan adalah memutuskan untuk

tidak menghukum pihak yang menurut seseorang yang telah berlaku tidak adil padanya bertindak sesuai dengan keputusan tersebut dan mengalami kelegaan emosi setelahnya. Memaafkan juga dapat menurunkan stress dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup.

b) Optimisme Terhadap Masa Depan

Menurut Carr (2004), optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang.

c) Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal yaitu pertama, *pleasure* yang merupakan kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, serta sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* (kesenangan) terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasure* yang dapat melalui indera dan sensori, dan *higher pleasure* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan, *savouring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan, serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalin segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda. Kedua, gratification yaitu

kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*. Kegiatan yang dapat memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen serta menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, terdapat umpan balik, pelaku tenggalam didalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri pupus dan waktu seolah berhenti.

2.2.3.5 Kebahagiaan dalam Perspektif Islam Islam

Islam adalah agama yang mengantarkan pemeluknya menuju kepada kebahagiaan hidup yang hakiki. Kebahagiaan dalam Islam bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Islam sangat memperhatikan kebahagiaan manusia baik kebahagiaan dunia maupun akhirat. Dalam Al-Qur'an kebahagiaan dituliskan dengan beberapa makna yaitu beruntung, selamat, berbahagia, dan ketentraman. Istilah-istilah ini adalah beberapa dari sekian banyak dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang pentingnya kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan tidak hanya secara lahir saja tetapi bathin juga penting, Hal ini menjadi aspek yang harus dimiliki dan harus menjadi perhatian utama seseorang dalam menjalankan roda kebaikan dalam kehidupannya. Kebahagiaan juga tidak boleh berhenti pada kehidupan didunia saja melainkan juga pada akhirat kelak.

Menurut Al-Ghazali (dalam Sofia dan Sari, 2018:96) mengatakan bahwa esensi kebahagiaan hanya terletak pada jiwa manusia, yang mana dapat diperoleh dengan melalui pengenalan terhadap diri sendiri, Allah, dunia dan juga akhirat. Menurutnya manusia dianggap kebahagiaan jika mampu mengenali empat hal diatas.

Keempat hal tersebut, yang memiliki tingkatan tertinggi dalam kebahagiaan adalah jika seseorang mampu mengenal Allah (*ma'rifatullah*). Hal ini dikarenakan dengan mengenal Allah, maka manusia seakan tidak membutuhkan apapun didunia ini, karena kebahagiaan jiwanya telah tercukupi dengan kedekatan kepada Allah. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”.

Kebahagiaan atau *as-sa'adah* (dalam Sofia dan Sari,2018:98) berdasarkan kamus Arab-Indonesia Yunus berasal dari kata *sa'ida-yas'adu-su'ida-sa'aadatan* yang berarti berbahagia atau beruntung. Lafal *as-sa'adah* memiliki beberapa makna diantaranya, *sa'ada-yas'adu-sa'dan-su'uudan* (hari baik, mujur, tidak sial), *sa'ada* (menolong), *mas'uud* atau *masaa'id* (yang berbahagia), *as saa'id* (ketua atau kepala), *musaa'id* (menolong atau membantu), dan *musaa'adah* (pertolongan).

Penelitian yang dilakukan oleh Safira dan Sari (2018) yang berjudul “Indikator Kebahagiaan (*As-Sa'adah*) dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits” menunjukkan makna dari kata *as-sa'adah* baik didalam Al-Qur'an dan Hadits dan dari penelitian tersebut terdapat tujuh belas indikator dari kata *as-sa'adah* (kebahagiaan) yaitu:

- 1) Iman dan takwa, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Mukminun: 1,117; Al-Baqarah: 5,97, 189, 248; At-Taghabun: 9,16, Al-Hajj:77, Ar-Ruum: 38, dan lainnya.
- 2) Berpegang teguh kepada agama Allah (*tafaqquh fi al-dien*), terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Kahfi: 20; dan An-Nahl: 106.
- 3) Berbuat kebaikan (amal shaleh), terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Anfal:10; Al-Ahqaf: 12; Maryam: 33, 47; Al-Waqi'ah: 91, Al-A'raf: 8; Al-Mujadalah: 22; Al-Mukminun: 102 dan lainnya.
- 4) Sabar, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Ali Imran: 120, 126, 200; Ar-Ra'du: 24; Al-Furqan: 75; An-Nahl: 127; Az-Zumar; 10.
- 5) Syukur, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-A'raf: 8,69; Al-Insyiqaq: 13; Yunus: 22,58; Ar-Rum: 34, As-Syura:48; Al-Qashash: 82; An-Nahl: 112.
- 6) Penyucian jiwa (*tazkiyatun al-nafs*), terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS As-Syams: 9; dan At-Taubah: 50.
- 7) Mengajak kepada kebaikan dan menolak kemungkaran (*amar ma'ruf nahi munkar*), terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Ali-Imran: 104; An-Nahl: 125; Al-A'raf: 157.
- 8) Berjihad atau berjuang di jalan Allah, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Maidah: 35; At-Taubah: 81,88, 111; As-Shaff: 12.
- 9) Mencari dan mendapat ridha Allah, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Maidah: 16, 119; At-Taubah: 72, 89, 100, 111; Al-Fath: 18; Al-Insan: 11; Al-Mumtahanah: 6; Al-A'raf: 46

- 10) Mengingat Allah, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Anfal: 45; Al-Jumu'ah: 10; Ar-Ra'du: 28.
- 11) Mendapatkan rahmat dan karunia Allah, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS An-Naml: 36; Al-Qashash: 76; Al-Mukminun: 53; Al-Jumu'ah: 10; Ad-Dukhan: 57; Al-An'am: 16; Hud: 48, 69, 73, 108; Al-Ahzab: 44.
- 12) Memperbaiki diri (*ishlah*), terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS At-Taubah: 4, 74; Al-Qashash: 67; An-Naml: 46; Al-An'am: 48; Al-Baqarah: 213; An-Nahl: 41.
- 13) Memberi suri tauladan (*uswatun hasanah*), terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Ahzab: 21; Al-Mumtahanah: 4.
- 14) Mencari perlindungan Allah, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Anfa: 10; Hud: 105.
- 15) Berserah diri, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS An-Nisa: 73; An-Nahl: 89, 102.
- 16) Menjauhi kejahatan, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Al-Qashash: 54, 84; Fushilat: 34.
- 17) Menjaga lisan dan perbuatan, terdapat dalam beberapa surah didalam Al-Qur'an, seperti QS Maryam: 62; Al-Furqon: 63; Al-Qashash: 55; Ali-Imran: 120, 188.

2.2.3.6 Kebahagiaan dalam Remaja

Menurut Hurlock (1980: 239) remaja yang memiliki penyesuaian diri buruk, terutama sejak masa kanak-kanak, cenderung tidak bahagia dan akan merasa tidak bahagia sepanjang tahun-tahun awal masa remaja. Masalah yang terjadi lebih kepada masalah pribadi dibandingkan dengan lingkungannya. Ia memiliki tingkat aspirasi yang tinggi, dan tidak realistis bagi dirinya. Bila prestasi yang didapatkan tidak sesuai atau tidak memenuhi harapan akan berdampak pada perasaan tidak puas dan menolak diri. Meskipun remaja pada masa awal tidak realistis, namun mereka yang tidak memiliki penyesuaian diri yang buruk juga dapat berakibat pada kurang dalam mengubah cita-cita.

Dari hasil survey yang dilakukan oleh Badan Statistik Nasional DIY bahwa pengukuran tingkat kebahagiaan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2017 menunjukkan hal berbeda. Jika ditinjau dari kategori kelompok umur, diketahui bahwa penduduk dengan usia 24 tahun ke bawah memiliki indeks kebahagiaan sebesar 75.69 dari skala 100. Hal dapat diasumsikan bahwa remaja di DIY termasuk memiliki indeks kebahagiaan cukup tinggi. Dari perbandingan inilah menjadi perhatian karena ternyata diduga masih banyak remaja yang tidak bahagia.

Menurut E. Diener, Lucas & Oishi (dalam Erniati dkk, 2018: 79), terdapat beberapa faktor yang diduga terkait dengan kebahagiaan seperti, temperamen, kepribadian, cara pandang, kemampuan resiliensi, sumber material yang cukup, dukungan sosial yang memadai dan keadaan masyarakat yang diinginkan. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Resiliensi juga merupakan kapasitas untuk merespon secara

sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami. Oleh karena itu, sangat diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari, dan dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk kembali bangkit dari peristiwa yang dialami (Smet, dalam Erniati dkk, 2018: 80) dan individu yang resilien adalah individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, rasa keingintahuan, disiplin diri, harga diri dan kontrol diri atas lingkungan, serta intelektual yang berfungsi dan persepsi diri seperti efikasi diri (Windle dalam Erniati dkk, 2018: 80)

Jika remaja sudah cukup berhasil mengatasi masalah yang dihadapi dan kepercayaan pada kemampuan dalam mengatasi masalah tanpa bantuan dari orang dewasa semakin meningkat, maka perasaan tidak bahagia lambat laun akan berkurang. Pandangan dan perbuatan layaknya orang dewasa terjadi terjadi pada saat mereka duduk di kelas akhir sekolah menengah, atas akan berangsur hilang perasaan bahagia dan digantikan dengan perasaan tidak bahagia. Perasaan tidak bahagia, tekanan, dan ketidakpuasan menandakan awal masa remaja sebagian hilang.

Faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah dukungan sosial dari keluarga. Keluarga sebagai pertukaran interpersonal, yang mana saling memberikan bantuan dan pertolongan. King (2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial keluarga adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu dukungan yang sangat penting. Masa remaja membutuhkan sosialisasi dengan orang lain, dan dari dukungan keluarga yang diterima, remaja tidak merasa sendirian dalam menghadapi suatu persoalan karena

dukungan sosial yang didapatkan berupa bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang terdekat yang menimbulkan emosi dan perubahan perilaku. Hal ini akan membuat remaja merasa bahagia karena dari dukungan keluarga ini dapat membuat remaja mampu bertahan dan dengan itu akan membantu dalam menghadapi kesulitan yang dialami.

Kebahagiaan yang didambakan oleh seorang remaja menunjukkan bahwa mereka bahagia dengan memiliki kesuksesan, kehidupan yang penuh makna, kualitas hidup lebih baik, lebih produktif, bersemangat, dapat mengelola permasalahan dengan baik serta memberi manfaat bagi lingkungan sekitar. Perasaan bahagia tidak hanya menguntungkan diri sendiri tetapi juga memberi kebermanfaatn bagi keluarga dan masyarakat sekitar. Kebahagiaan tidak lepas dari atribut yang dimiliki individu seperti stabilitas emosi, sikap empati, kemampuan merasakan suatu ketercapaian, kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, kemampuan menganalisis suatu permasalahan, dan adanya keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas (Erniati dkk, 2018: 80).

Menurut Hurlock (1980), kebahagiaan yang lebih besar merupakan ciri akhir masa remaja, yang mana sebagiannya disebabkan karena remaja yang lebih tua lebih status yang lebih banyak dalam usaha untuk mempertahankan tingkat perkembangannya dibandingkan dengan awal masa remaja. Contohnya, remaja yang diberi kebebasan dan dengan itu tidak mengalami kekecewaan. Dan yang lebih penting lagi yaitu remaja lebih realistis akan kemampuannya dan memiliki tujuan sesuai dengan apa yang bias dicapainya. Hal ini akan membantunya untuk terus berusaha untuk mencapai tujuannya dan akan menambah kepercayaan diri

berdasarkan pengetahuannya mengenai keberhasilan pada masa lalu dalam melawan perasaan-perasaan tidak mampu yang dulu pernah mengganggu dirinya.

2.2.3.7 Kebahagiaan Pada Remaja Panti Asuhan

Anak yang tinggal di panti asuhan akan merasa bahwa dirinya mengalami kekurangan. Kekurangan perhatian dari orang tua, kasih sayang, serta pengasuhan dari orangtua. Tidak semua anak yang tinggal di panti asuhan bias menerima keadaan diri sebagai anak yatim piatu maupun bukan. Hal ini akan berdampak pada mereka yang akan menilai rendah diri mereka dan pada penghargaan diri mereka. Menurut Bernard (dalam Handayani & Indriana, 2017: 305), penerimaan diri oleh remaja adalah bentuk penerimaan diri secara utuh dengan menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya, untuk dapat mencapai sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Menurut Seligman (2002), jenis kelamin memiliki hubungan yang mengherankan dengan suasana hati. Tingkat emosi laki-laki dan perempuan tidak berbeda. Perempuan lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih dari laki-laki.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Greg Huszczo dan Megan Endres pada tahun 2013 (dalam skripsi Pramono, 2015: 10-11) tentang Efek Gabungan dari Gender dan Kepribadian pada Pilihan Strategi Happiness menunjukkan bahwa perempuan memiliki preferensi secara signifikan pada "*Feeling*" lebih tinggi dalam signifikan preferensi "*Thinking*" pada laki-laki. Preferensi tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari penelitian bahwa, laki-laki lebih menggunakan preferensi *thinking*-nya sedangkan perempuan yang lebih

kepada preferensi *feeling*-nya. Hal inilah yang menyebabkan perbedaan kebahagiaan antara remaja perempuan dan laki-laki di panti asuhan.

Menurut Jean Benoit G. Rousseau pada tahun 2009 (dalam Promono, 2015: 11) mengatakan bahwa kesejahteraan sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sementara perempuan cenderung lebih bahagia dari laki-laki pada usia lebih muda, kebahagiaan mereka jatuh ketika mereka telah memasuki kerja. Kebahagiaan laki-laki juga naik sampai mereka memasuki masa dewasa. Hal ini sangat berbeda dengan perempuan, yang mana laki-laki cenderung untuk mendapatkan kebahagiaan setelah masa dewasa.

2.2.3.8 Kebahagiaan Pada Remaja *Broken Home*

Semua orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Hal ini juga ingin dirasakan oleh remaja yang mengalami perceraian orang tua. Menurut Amato dan Sobolewski (2011), bahwa remaja yang mengalami *broken home*, cenderung mengalami ketidakbahagiaan, rendahnya kontrol diri, dan tidak memiliki kepuasan dalam hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (dalam Hafiza & Mawarpury, 2018: 60-61) di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa remaja dengan keluarga yang *broken home* memiliki perilaku-perilaku yang menyimpang, seperti tidak memiliki motivasi untuk belajar, tidak sopan, tidak mengerjakan tugas sekolah, dan suka mencari perhatian dari orang lain. Bagi remaja, perceraian orang tua adalah sesuatu yang tidak mudah dan membutuhkan tahapan atau sebuah proses yang membantu remaja untuk menerima keputusan kedua orang tua untuk bercerai (Woofolk, dalam Hafiza & Mawarpury, 2018: 60).

Menurut Seligman (dalam Hafiza & Mawarpury, 2018: 60-61), terdapat tiga aspek kebahagiaan yaitu kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafiza dan Mawarpury (2018), yang ingin mengetahui makna kebahagiaan dari remaja yang mengalami *broken home*, sebagai berikut:

1) Kehidupan yang menyenangkan (*Pleasant Life*)

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan adalah perasaan positif yang dirasakan oleh individu yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif dan disebabkan oleh aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Individu yang bahagia adalah yang memiliki pengalaman yang menyenangkan yang tinggi, rendahnya pengalaman yang tidak menyenangkan, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa depan.

2) Kehidupan yang bermakna (*Meaningful Life*)

Memperoleh kebermaknaan dalam hidup ketika hidup yang dijalani dijadikan sebagai sebuah pengalaman yang memiliki tujuan tertentu dan dapat dimengerti. Kebermaknaan dalam hidup juga bias didapatkan dari membangun serta menjalin hubungan secara aktif dengan orang lain.

3) Keterlibatan Diri (*Engaged Life*)

Keterlibatan diri mengacu pada kondisi dimana individu dalam melakukan segala aktivitas selalu melibatkan seluruh aspek dalam diri seperti fisik, kognitif, dan emosional. Individu yang terlibat secara aktif

dalam berbagai aktivitas atau pekerjaan dapat meningkatkan kebahagiaan.

2.2.4 Panti Asuhan

2.2.4.1 Definisi Panti Asuhan

Menurut Departement Sosial Republik Indonesia, panti asuhan adalah suatu lembaga kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental, dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif didalam bidang pembangunan nasional. Panti asuhan merupakan suatu lembaga memiliki peran khusus dalam pembinaan. Kehidupan remaja yang tinggal di panti asuhan akan mendapatkan banyak pembinaan seperti kedisiplinan sebagai bentuk pendidikan pembentukan karakter sesuai dengan tuntutan agama dan syariah.

2.2.4.2 Fungsi Panti Asuhan

Adapun fungsi dari panti asuhan menurut Departement Sosial Republik Indonesia yaitu;

- 1) Sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial anak
- 2) Sebagai pusat data dan informasi serta konsultasi kesejahteraan sosial anak
- 3) Sebagai pusat pengembangan keterampilan.

2.2.4.3 Prinsip Pelayanan Panti Asuhan

- 1) Pelayanan Preventif merupakan proses kegiatan yang bertujuan untuk menghindari tumbuh dan kembangnya seorang anak
- 2) Pelayanan Kuratif dan Rehabilitatif merupakan proses kegiatan yang bertujuan untuk penyembuhan an dan pemecahan permasalahan yang dihadapi sang anak.

2.2.4.4 Tujuan Panti Asuhan

Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia yaitu:

- 1) Untuk memberikan pelayanan yang berdasarkan profesi pekerja sosial kepada anak terlantar dengan cara membantu dan membimbing mereka ke arah perkembangan pribadi yang wajar serta mempunyai keterampilan kerja, sehingga mereka menjadi anggota masyarakat yang hidup layak dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat.
- 2) Penyelenggaraan pelayanan kesejahteraan sosial anak di panti asuhan adalah terbentuknya manusia-manusia yang berkepribadian matang dan berdedikasi, mempunyai keterampilan kerja yang mampu menopang hidupnya dan hidup keluarganya.

2.3. Kerangka Berpikir

Menurut Kubber Rose dan Tom (dalam Resty, 2015:4) sikap penerimaan diri terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak adanya harapan. Dalam hal ini remaja mampu menerima diri, menilai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara objektif akan memiliki harga diri yang baik. Hal ini juga

tidak lepas dari lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar seperti teman sebaya dan lingkungan sekitar. Keluarga adalah lingkungan terkecil yang mana remaja akan mendapatkan kebutuhan untuk dicintai, kasih sayang, perhatian, sehingga merasa bahwa diri mereka berharga. Orang tua merupakan figure pendidik serta pembimbing dalam membantu menerima diri dengan memberikan arahan yang membangkitkan semangat anak dan selalu merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Berbeda dengan remaja yang tinggal di panti asuhan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nur Af Vizza dan Yuninda Tria Ningsih yang berjudul “Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penerimaan Diri Remaja Yatim Atau Piatu Di Panti Asuhan Kabupaten Agam”, yang mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka akan semakin baik penerimaan diri pada remaja yatim atau piatu di panti asuhan.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Gharnish Tiara Resty (2015) yang berjudul “Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan karena adanya rasa minder pada anak yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti juga melakukan wawancara dengan pengurus panti asuhan bahwa terdapat perlakuan negatif seperti ejekan dari lingkungan sekitar karena latar belakang mereka yang tinggal di panti asuhan. Pengurus juga mengaku bahwa terkadang lingkungan masyarakat masih memandang sebelah mata anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Hal ini menimbulkan kecenderungan untuk menutup diri, kurang percaya diri, serta berujung pada bagaimana mereka memberi penghargaan pada diri mereka. Dalam Islam, penerimaan diri disebut dengan sifat qonaah. Arti dari sifat qonaah adalah menerima atau meridhoi segala apa yang Allah kehendaki. Menurut Ibnu Qoyyim, *ridho* adalah menerima takdir (qada dan qadar) dengan kerelaan hati

atas ketetapan Allah. Ibnu Mas'ud mengatakan bahwa setiap kesenangan dan kenyamanan, Allah jadikan itu didalam keyakinan dan keridhoan dan kekhawatiran dan kesedihan, Allah jadikan didalam kemarahan dan keraguan.

Menurut Herbyani D (2009), dari hasil penelitiannya bahwa kebahagiaan bagi remaja adalah ketika ia berada dalam suatu lingkungan keluarga yang utuh, dengan penuh kasih sayang, menciptakan keharmonisan, ketentraman, memiliki kebutuhan dan fasilitas yang cukup, serta memiliki harapan dan selalu dalam keadaan sehat (Abidin Z, 2017: 33). Esensi kebahagiaan juga dipaparkan oleh Shaver dan Freedman (dalam Hurlock, 1980), bahwa terdapat tiga esensi dari kebahagiaan yang dikenal dengan “tiga A kebahagiaan” yaitu sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*) dan prestasi (*achievement*). Artinya terdapat keterkaitan antara penerimaan diri dan kebahagiaan. Sikap menerima adalah sebuah kebahagiaan yang mana individu memandang keadaan diri sendiri dan tidak membandingkan dengan milik orang lain. Hal ini membuat seseorang merasakan kebahagiaan dengan menerima diri dan menikmati segala apa yang dimiliki seperti tidak merasa dirinya memiliki banyak kekurangan tetapi juga melihat kelebihan yang dimiliki dan kemudian mengembangkan potensi tersebut serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi. Kebahagiaan dalam islam, menurut Al-Ghazali (dalam Sofia dan Sari, 2018:96) mengatakan bahwa esensi kebahagiaan hanya terletak pada jiwa manusia, yang mana dapat diperoleh dengan melalui pengenalan terhadap diri sendiri, Allah, dunia dan juga akhirat.

2.4. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan yang telah dibuat telah dinyatakan dalam bentuk pernyataan (Sugiyono, 2015:64).

Hipotesis penelitian : Ada pengaruh penerimaan diri terhadap kebahagiaan remaja putri di Panti Asuhan Putri Islam RM Suryowinoto