

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari kata kerja Latin, seperti juga istilah *adolescence-adolescere* yang berarti tumbuh menjadi kedewasaan. Akan tetapi, kata *adult* berasal dari bentuk lampau kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Jadi, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2009).

Menurut Santrock (2002), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang

seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2002)

Diungkapkan oleh Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

Individu yang tergolong dewasa muda (*young adulthood*) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis pada orangtuanya (Dariyo, 2003)

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa dewasa awal merupakan masa dimana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan di dalam masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain sebagai berikut: (a) Mendapatkan suatu pekerjaan; (b) memilih seorang teman hidup; (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga; (d) membesarkan anak-anak; (e) mengelola sebuah rumah tangga; (f) menerima tanggung jawab sebagai warga Negara; (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Menurut Erickson (dalam Santrock, 2002) mengenai hubungan dekat dan intim, mengungkapkan tentang delapan tahap perkembangan manusia dan masa

hubungan intim ini berada pada tahap ke enam yaitu masa yang disebut sebagai keintiman dan keterkucilan (*intimacy versus isolation*) yaitu tahap yang dialami individu selama bertahun-tahun awal masa dewasa dimana individu harus menghadapi tugas perkembangan pembentukan relasi intim dengan orang lain. Erickson menggambarkan keintiman sebagai penemuan diri sendiri pada diri orang lain namun kehilangan diri sendiri. Saat anak muda membentuk persahabatan yang sehat dan relasi akrab yang intim dengan orang lain maka keintiman akan dicapai dan jika tidak akan terjadi isolasi. Sehingga individu dewasa awal yang tidak dapat menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal dan kehidupannya tidak berjalan secara dinamis sehingga tidak dapat membina hubungan intim dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas bisa disimpulkan bahwa tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah membentuk hubungan akrab yang lebih intim dengan orang lain, menerima dan bertanggung jawab mengenai kehidupannya.

3. Minat Pada Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2009), minat pada dewasa muda sangat luas. Minat ini dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: (a) minat pribadi, yaitu minat yang selalu menyangkut seseorang tertentu. Minat pribadi pada masa remaja masih terbawa sampai pada masa dewasa; (b) minat rekreasi, diartikan sebagai kegiatan yang memberikan kesegaran atau mengembalikan kekuatan dan kesegaran rohani sesudah lelah bekerja atau sesudah mengalami keresahan batin; (c) minat sosial, yang pada masa dewasa awal tidak lagi begitu saja dapat menikmati pergaulan

yang spontan sebagaimana dulu ketika masih bersekolah. Sekarang individu harus mencari jalannya sendiri, menjalin tali persahabatan baru dan memantapkan identitas mereka lewat upaya mereka sendiri.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan sebagai keadaan yang emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2003). Horney (dalam Alwisol, 2009) berpendapat bahwa kecemasan dasar berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman.

Sedangkan Freud (dalam Corey, 2013) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Kecemasan juga memiliki orientasi di masa depan. Seseorang mungkin memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu obyek. Ia

melihat gejala itu ada, sehingga ia merasa cemas. Kecemasan ini dibutuhkan agar individu dapat mempersiapkan diri menghadapi peristiwa buruk yang mungkin akan terjadi Branca (dalam John & Pervin, 2001).

Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (American Psychiatric Association, dalam Duran & Barlow, 2006). Hilgard (dalam Atkinson, 1996) menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan juga merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar (Davison, 2006). Kecemasan merupakan periode singkat perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan (Greenberger & Padesky, 2004).

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang dialami oleh individu, suatu keadaan yang ditandai oleh ketegangan fisiologis, adanya perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang buruk atau tidak menyenangkan yang akan terjadi. Apabila individu tersebut tidak dapat mengendalikannya maka akan cenderung berperilaku dengan cara-cara yang tidak realistis.

2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan / Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Sarason (dalam Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut: (a) keyakinan diri atau kepercayaan diri, pada individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan berkurang kecemasannya; (b) dukungan sosial, dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasannya; (c) *modelling*, kecemasan dapat disebabkan karena *modeling*. *Modelling* dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Atkinson dan Hilgard (1996) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu: (a) faktor internal yaitu faktor yang ada dalam diri sendiri, seperti perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, dan rendah diri; (b) faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti dukungan keluarga, kondisi lingkungan masyarakat, dan sebagainya.

Nevid (2003) membagi faktor-faktor kecemasan tersebut kedalam empat faktor, yaitu:

- a. faktor biologis: (1) predisposisi genetik; (2) iregularitas dalam fungsi neurotransmitter; (3) abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive
- b. faktor lingkungan sosial: (1) pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis; (2) mengamati respon takut pada orang lain; (3) kurangnya dukungan sosial; (4) tidak mantapnya nilai hidup yang diajarkan.
- c. faktor behavioral: (1) pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*); (2) kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*); (3) kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d. faktor kognitif dan emosional: (1) konflik psikologis yang tidak terselesaikan; (2) faktor-faktor kognitif, seperti prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Sedangkan Tallis (dalam Alfitry, 2005) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain: (a) ketakutan yang terus menerus, disebabkan oleh kesusahan-kesusahan dan kegagalan yang bertubi-tubi; (b) dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat hingga menimbulkan konflik batin; (c) kecenderungan kesadaran diri yang

menghalang; (d) represi terhadap macam-macam masalah emosional tetapi tidak bisa berlangsung secara sempurna.

Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu adalah adanya faktor internal dalam diri individu seperti perasaan tidak percaya diri, rendah diri, merasa kurang mampu, perasaan bersalah tentang sesuatu hal, dan sebagainya. Selain itu juga disebabkan adanya faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang berupa kondisi lingkungan masyarakat yang kurang baik, kurang adanya dukungan sosial serta dukungan keluarga, dan lain sebagainya.

3. Ciri-Ciri Kecemasan

Nevid (2003) berpendapat bahwa ciri-ciri kecemasan adalah sebagai berikut: (a) secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah; (b) secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat atau tergantung (*dependent*), perilaku terguncang; (c) secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Sedangkan menurut Dacey (2000), bahwa kecemasan menunjukkan karakteristik sebagai berikut: (a) karakteristik psikologis, gejala-gejala yang nampak berupa ketegangan, kegelisahan, cemas, rasa tidak aman, takut, serta mudah terkejut; (b) karakteristik fisiologis dapat ditandai pada organ-organ tubuh seperti jantung berdebar, telapak tangan berkeringat dingin, meningkatkan tekanan darah; (c) karakteristik perilaku sosial dapat dilihat dari bagaimana perilaku yang ditunjukkan individu kepada lingkungannya, seperti perilaku menghindar dari pergaulan sosial.

Calhoun dan Acocella (dalam Safari & Saputra, 2009) menyatakan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut: (a) reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain, perasaan prihatin; (b) reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam pemecahan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya; (c) reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh sebagai sumber ketakutan dan kekhawatiran, berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih kencang, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Ciri-ciri kecemasan menurut Sobur (2009) adalah: (a) secara emosional, kecemasan ini berpengaruh pada ketakutan yang amat sangat dan sadar. Kecemasan ini berdampak pada gangguan emosional, yang mengakibatkan keadaan emosional menjadi kurang stabil, misalnya: mudah tersinggung, mudah

marah, takut akan pikirannya sendiri; (b) secara kognitif, ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan, sehingga mengakibatkan individu sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun; (c) secara psikologis, merasa takut atau tertekan berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh, pada saat pikiran dijangkiti rasa takut. Contohnya: tidak percaya pada diri sendiri, sulit untuk tidur, gelisah dan mudah merasa takut; (d) secara fisiologis, akibat dari kecemasan dapat berpengaruh pada suatu reaksi tubuh yang berhubungan dengan keadaan fisik, seperti gangguan pencernaan, detak jantung menjadi cepat, keringat bercucuran, kepala pusing, hilangnya nafsu makan dan pernafasan terganggu; (e) keadaan sosial, kecemasan dapat terjadi akibat dari faktor sosial, dalam hal ini kecemasan dapat berbentuk perilaku.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri karakteristik individu yang mengalami kecemasan dapat dilihat secara fisik, behavioral dan kognitif dari diri individu yang mengalami kecemasan.

4. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud (dalam Corey, 2013) mengatakan bahwa ada tiga jenis kecemasan, yaitu: (a) kecemasan realistik, yaitu ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada; (b) kecemasan neurotik, adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan

hukuman bagi dirinya; (c) kecemasan moral, yang merupakan ketakutan terhadap hati nurani sendiri

Sedangkan menurut Arkoff (dalam Sundari, 2005) bahwa jenis-jenis kecemasan adalah sebagai berikut: (a) kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya; (b) kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya; (c) kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal / benda yang tidak berbahaya.

Menurut Greenberger (2004) kecemasan dibagi menjadi dua jenis berdasarkan responnya, yaitu *State Anxiety* dan *Trait Anxiety*. *State Anxiety* adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik. *Trait Anxiety* adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik. Individu yang sedang merasakan berbagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, cenderung untuk menghadapinya dengan reaksi kecemasan.

Berdasarkan tokoh-tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki beberapa jenis yaitu kecemasan yang disebabkan takut terhadap bahaya dari luar dirinya, kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas akibat naluri yang tidak terkendali dan kecemasan terhadap hati nuraninya sendiri.

5. Kecemasan dalam Menjalinkan Hubungan Lawan Jenis

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang dialami oleh individu, suatu keadaan yang ditandai oleh ketegangan fisiologis, adanya perasaan yang

tidak menyenangkan, perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang buruk atau tidak menyenangkan yang akan terjadi, yang apabila individu tersebut tidak dapat mengendalikannya maka akan cenderung berperilaku dengan cara-cara yang tidak realistis.

Hubungan lawan jenis atau heteroseksual adalah ketertarikan secara seksual pada jenis kelamin yang berbeda, perempuan tertarik kepada pria, sedangkan pria tertarik kepada perempuan (Carroll, 2005). Menjalin hubungan lawan jenis disini bisa diartikan sebagai menjalin hubungan atau kedekatan diantara pasangan yang berbeda jenis kelamin saling berinteraksi satu sama lain, menyatakan perasaan, pemikiran dan pendapatnya secara mendalam.

Kecemasan menjalin hubungan lawan jenis adalah keadaan emosional yang dialami oleh individu, suatu keadaan yang ditandai oleh ketegangan fisiologis, adanya perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang buruk atau tidak menyenangkan yang akan terjadi, dalam rangka menjalin hubungan atau kedekatan dengan individu yang berbeda jenis kelaminnya.

C. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Sheerer (dalam Cronbach, 1963) Sedangkan menurut Allport (dalam Feist, 2010) mengatakan bahwa penerimaan

diri adalah menerima semua apa adanya diri mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkatan pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap manusia.

Jersild (dalam Hurlock, 1995) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah derajat dimana individu memiliki kesadaran terhadap karakteristiknya, kemudian ia mampu dan hidup dengan karakteristik tersebut. Sedangkan Panners (dalam Sari, 2002) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan keadaan tersebut. Sehingga individu yang memiliki penerimaan diri memiliki penilaian yang realistis tentang potensi yang dimilikinya, yang dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya secara keseluruhan.

Menurut Chaplin (2009) penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya, dan mengenali diri sebagaimana adanya. (Sartain, Hurlock, dan Skinner, dalam Sari, 2002). Atosokhi (2003) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus menerus mengusahakan kemajuannya.

Berdasarkan tokoh-tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menilai diri sendiri segala yang ada pada

dirinya dan mampu untuk hidup dengan segala kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1978, dalam Ardilla dan Herdiana, 2013) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah sebagai berikut: (a) pemahaman tentang diri sendiri (*self understanding*), yaitu adanya pemahaman tentang diri sendiri ini merupakan kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya, karena semakin individu tersebut dapat memahami dirinya, maka akan semakin dapat menerima dirinya; (b) penghargaan yang realistik (*realistic expectation*), artinya individu dapat menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan dengan pemahaman dan kemampuannya, bukan diarahkan oleh orang lain sehingga dalam mencapai tujuannya memiliki harapan yang realistik; (c) tidak adanya hambatan di dalam lingkungan (*absence of environmental obstacles*), yaitu jika seseorang yang sudah memiliki harapan yang realistik tetapi lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau menghalanginya, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai; (d) sikap anggota masyarakat yang menyenangkan (*favourable social attitudes*), yaitu masyarakat memiliki prasangka yang baik karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan; (e) tidak adanya gangguan emosional yang berat (*absence of emotional stress*), sebab terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia karena tekanan emosi sekecil apapun dapat mengganggu keseimbangan individu;

(f) pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif (*preponderance of success*), bisa diartikan bahwa keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri; (g) identifikasi terhadap orang yang mampu menyesuaikan diri (*identification with well adjusted people*), yaitu individu yang mengidentifikasikan seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik menimbulkan penilaian dan penerimaan diri yang baik; (h) adanya perspektif diri yang luas (*self perspective*), yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang perspektif diri yang luas, diperoleh melalui pengalaman dan belajar; (i) pola asuh dimasa kecil yang baik (*good childhood training*), artinya seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri; (j) konsep diri yang stabil (*stable self concept*), yaitu individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain siapa ia sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Sedangkan menurut Sheerer (dalam Prasetia, 2013) faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri, antara lain: (a) sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka; (b) adanya hambatan dalam lingkungan; (c) memiliki hambatan emosional yang berat; (d) selalu berpikir negatif tentang masa depan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri berasal dari dalam diri individu seperti pemahaman terhadap diri

sendiri, pengaruh keberhasilan yang dialami, bagaimana konsep dirinya, dan juga berasal dari faktor lingkungan, seperti bagaimanakah lingkungan menerima dan menghargainya, serta bagaimanakah bentuk pola asuh yang diberikan orangtua.

3. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut Sheerer (dalam Satyaningtyas dan Abdullah, 2012) menyebutkan bahwa ciri-ciri penerimaan diri adalah sebagai berikut: (a) adanya keyakinan akan kemampuan diri dan sikap optimis menghadapi kehidupan yaitu yakin bahwa kesulitan yang dihadapi pasti mampu diatasi dan tidak mudah menyerah; (b) berpikir positif terhadap diri sendiri dan tidak menganggap orang lain menolak dirinya yaitu memiliki rasa aman dalam diri sendiri dan dapat bergaul tanpa merasa curiga; (c) menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain yaitu tidak takut bergaul pada situasi pergaulan yang berbeda dan tidak malu belajar pada orang lain; (d) tidak adanya rasa malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya yaitu dapat mengekspresikan perasaan dalam bentuk yang tepat dan berusaha memperhatikan orang lain; (e) adanya keberanian memikul tanggung jawab terhadap perilakunya yaitu mampu menguasai pikiran, perkataan, maupun perbuatan sebaik mungkin dan berani memikul tanggung jawab atas akibat yang terjadi; (f) berperilaku menggunakan norma yaitu memiliki prinsip yang baik dan berguna bagi diri sendiri menjadi norma dalam berperilaku; (g) mampu menerima pujian dan celaan secara objektif yaitu melakukan evaluasi diri sendiri terhadap kritik yang diterima dan siap mendapat pujian atas prestasinya; (h) tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari

kelebihan yaitu sadar akan keterbatasan tanpa menjadi rendah diri dan berusaha aktif mengembangkan kelebihan yang dimiliki secara maksimal.

Jerlsild (dalam Yusfina 2016) menyebutkan ciri-ciri penerimaan diri sebagai berikut: (a) individu yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri; (b) memiliki keyakinan akan prinsip-prinsip tanpa terpaksa pendapat orang lain; (c) menyadari kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri; (d) mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya; (e) memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri; (f) memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus malu akan keadaannya; (g) menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif; (h) tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi yang ada pada dirinya.

Sedangkan Hjelle dan Ziegler (dalam Sari, 2002) berpendapat bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian-kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Allport (dalam Heriyadi, 2013) mengemukakan ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut: (a) memiliki gambaran yang positif tentang dirinya; (b) dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya; (c) dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberi kritik; (d) dapat mengatur keadaan emosi (depresi, kemarahan).

Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penerimaan diri adalah adanya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki

individu, berpikir positif, merasa berharga dan tidak malu sebagai manusia, berani bertanggung jawab, berperilaku sesuai dengan norma, dapat menerima segala pujian dan kritik dengan objektif akan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

D. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis

Tugas perkembangan masa dewasa awal dalam membina hubungan dengan lawan jenis, seringkali menimbulkan masalah bagi sebagian individu. Penyesuaian diri dalam proses menjalin hubungan sosial terlebih hubungan dengan lawan jenis merupakan hal yang sulit, dan menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang, dimana tugas perkembangan yang harus dijalankan individu pada rentang usia ini adalah memantapkan hubungannya dengan lawan jenis untuk mempersiapkan diri memasuki usia pernikahan. Tidak sedikit kemudian orang dewasa awal yang memiliki masalah dalam penyesuaian diri dalam rangka menjalin hubungan dengan lawan jenis, sehingga mengakibatkan mereka harus menjalani hidup sendiri tanpa teman dekat, ataupun pasangan hidup, apalagi pada perempuan dewasa, sebab tuntutan untuk menikah dalam masyarakat Indonesia dirasakan jauh lebih berat pada perempuan dewasa daripada pria. Dalam masa dewasa ini, seseorang akan mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikologis dalam periode yang cukup lama. Perubahan pada kondisi psikologis maupun kondisi fisik yang dialami perempuan dewasa awal, jika tidak diterima dengan baik oleh individu serta tidak adanya dukungan yang positif dari lingkungan sosialnya

bukan tidak mungkin justru hal tersebut akan menimbulkan masalah baru dan menjadikan hambatan bagi proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan sosialnya.

Perempuan dewasa awal yang kurang memiliki penilaian objektif mengenai keadaan dirinya akan merasa khawatir dan tidak percaya diri, sebab cara individu memandang dirinya tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Sheerer (Cronbach, 1963 dalam Paramitha, 2012) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya.

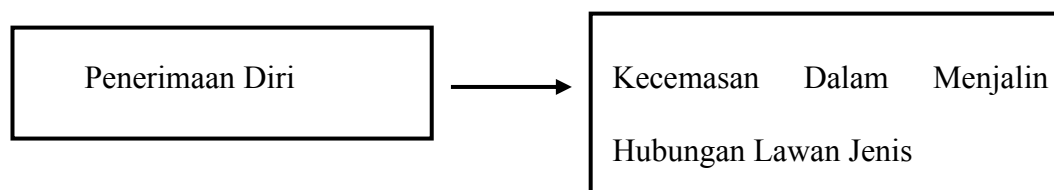
Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, memiliki perasaan tidak mampu, menganggap dirinya kurang berharga, perasaan malu, serta adanya perasaan bersalah, akan membuat individu cenderung mengalami kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan lawan jenis. Dimana kecemasan menurut Nevid (2003), adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Individu yang mengalami kecemasan jika dihadapkan pada situasi yang kurang mendukungnya secara positif, akan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, merasa gugup dan sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain, takut dalam menghadapi suatu masalah, timbul perasaan khawatir dan takut jika hal buruk akan terjadi di masa depan, serta perasaan kurang menyenangkan lainnya, sehingga sulit untuk fokus

dan berkonsentrasi, terlebih dalam usahanya menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerimaan diri dapat mempengaruhi kecemasan. Hal tersebut diperkuat oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa tingkat penerimaan diri yang rendah pada diri individu dapat menyebabkan suatu kecemasan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Macdan dan Hartini (2012), mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT rehabilitasi sosial cacat tubuh Pasuruan, yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT rehabilitasi sosial cacat tubuh Pasuruan. Artinya, semakin individu tunadaksa tidak mampu untuk menerima keadaan dirinya maka konflik yang dihadapi individu tunadaksa adalah timbulnya kecemasan atau rasa cemas yang dirasakan individu tunadaksa semakin tinggi. Kecemasan dalam berhubungan lawan jenis dalam rangka memilih pasangan hidup yang dilakukan perempuan dewasa awal dapat dilihat pada hasil penelitian Kurniata (2007) dalam gambaran kecemasan wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dalam memilih pasangan hidupnya. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap tiga subyek penelitiannya, menunjukkan bahwa dari tiga subyek terdapat dua subyek yang mengalami kecemasan ketika ingin memilih pasangan hidup karena mengalami obesitas. Subyek yang mengalami kecemasan pada dasarnya mereka merasa takut tidak mendapatkan pasangan hidup karena pengaruh obesitas yang dialaminya. Satu subyek yang mengalami kecemasan sulit

tidur di malam hari, gelisah, jantung berdebar dengan kencang. Kemudian subyek lain yang mengalami kecemasan merasa tidak dapat berkonsentrasi, jantung berdebar dan merasa tegang ketika memikirkan tentang calon pasangan hidupnya. Kecemasan yang dialami oleh dua subyek penelitian tersebut adalah kecemasan eksistensial yaitu kecemasan khusus mengenai diri sendiri, tubuh dan kondisi psikis sendiri. Kondisi psikis disini termasuk tentang bagaimana cara pandang individu tentang dirinya. Individu yang rendah diri dan kurang objektif dalam memandang serta menilai dirinya maka akan menimbulkan penerimaan diri yang kurang baik. Penerimaan diri yang kurang baik ini mengakibatkan individu tersebut merasa takut, gelisah, jantung berdebar, suatu gambaran kecemasan yang dialaminya.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang masalah dan tinjauan pustaka yang telah diuraikan di atas maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Asumsinya bahwa individu

yang kurang memiliki penerimaan diri yang baik akan cenderung mengalami kecemasan.

