

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
PENGGUNA NARKOBA YANG DIREHABILITASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Menenuhi Syarat
SyaratGuna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama-Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

**Siwi Rahmawati Nugroho
NPM.1431080201**

Program Studi : Psikologi Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
PENGGUNA NARKOBA YANG DIREHABILITASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Menenuhi Syarat
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama-Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

**Siwi Rahmawati Nugroho
NPM.1431080201**

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing I : A. Retno Riani, S.Psi, M.Si

Pembimbing II : Nugroho Arief Setiawan, S.Psi, M.Psi, Psikolog

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan narkoba di Indonesia merupakan salah satu bentuk tindakan kejahatan/pelanggaran hukum yang bersifat urgent dan kompleks serta menjadi salah satu masalah yang saat ini masih menjadi perhatian pemerintah. Jumlah pengguna narkoba terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Data penelitian Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan jumlah pengguna narkoba di Indonesia akan terus meningkat. Berdasarkan data BNN di tahun 2017, persentase pengguna narkoba di Indonesia mencapai 1,77 %. Menurut Sumardi (2013) masalah penyalahgunaan narkoba saat ini semakin meluas dan telah menjadi keprihatinan bangsa, banyak nilai kemanusiaan yang dihancurkan narkoba. Narkoba merupakan bahan atau zat yang bila masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat atau otak sehingga jika disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa dan fungsi sosial.

Narapidana kasus narkoba adalah seseorang yang dijatuhi hukuman pidana oleh pengadilan disebabkan karena menyalahgunakan narkoba, sehingga harus dipisahkan dari lingkungannya dalam kurun waktu tertentu dan akan kembali ke lingkungannya setelah masa pidana selesai (Hairina & Komalasari, 2017). Menurut Andriawati (2012) kondisi seorang narapidana yang sedang menjalani masa hukuman mempunyai kecenderungan mengalami depresi, dikarenakan timbul perasaan cemas yang diakibatkan ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan dirinya selama berada di Lembaga Pemasyarakatan. Ciri-ciri yang menonjol pada narapidana yang mengalami gangguan kecemasan yaitu perasaan khawatir, takut, gelisah bahkan kadang-kadang panik dan hal tersebut dialami oleh narapidana terutama tentang bagaimana masa depannya nanti setelah menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan.

Narapidana adalah orang yang melakukan tindak pidana dan sedang menjalani pidana atau hukuman dalam penjara (Widagdo,

2012). Undang-undang no.12 tahun 1995 tentang Permasyarakatan pasal 1 ayat 7, menyatakan bahwa narapidana adalah terpidana yang menjalani hilang kemerdekaan di Lembaga Permasyarakatan. Saherodji (dalam Novianto,2008) menyatakan bahwa hukuman penjara saat ini menganut falsafah pembinaan narapidana yang dikenal dengan nama Permasyarakatan. Lembaga Permasyarakatan berfungsi sebagai wadah pembinaan untuk melenyapkan sifat-sifat jahat melalui pendidikan permasyarakatan. Kebijakan perlakuan terhadap narapidana bersifat mengayomi dan memberi bekal hidup setelah narapidana kembali ke masyarakat. Narapidana memiliki hak untuk mendapatkan kesejahteraan kesehatan baik fisik maupun mental selama masa pembinaan.

Harapan narapidana untuk hidup kembali di tengah masyarakat penuh dengan tantangan. Kurniawan (dalam Fitriani, 2010) menuliskan bahwa mantan narapidana sering kesulitan kembali ke tengah masyarakat karena prediktif negatif narapidana. Al-Jauhar (2014) menyimpulkan bahwa pandangan masyarakat mengenai mantan narapidana dipengaruhi oleh Lembaga Hukum dan Lembaga Permasyarakatan di Indonesia yang tergolong lemah dan tidak tegas dalam menjalankan fungsi hukum. Pandangan masyarakat mengenai mantan narapidana juga dipengaruhi oleh budaya masyarakat yang memandang kriminalitas sebagai hal yang tabu. Pandangan masyarakat tersebut dilatarbelakangi oleh pengalaman pribadi, pengetahuan, dan pengaruh media masa yang mengatakan bahwa mantan narapidana sebagai sumber permasalahan, sampah masyarakat, orang jahat, individu yang harus diwaspadai dan berpotensi melakukan kembali tindakan kriminal.

Pada umumnya masyarakat masih banyak yang mempunyai pandangan negatif terhadap sosok mantan narapidana. Narapidana oleh masyarakat dianggap sebagai *trouble maker* atau pembuat kerusuhan yang selalu meresahkan masyarakat sehingga masyarakat melakukan penolakan dan mewaspadainya. Sikap penolakan masyarakat membuat narapidana mengalami kesulitan dalam mengalami resosialisasi di masyarakat. Dan yang terjadi saat ini adalah, masih banyak orang-orang di masyarakat yang tidak memperdulikan dengan

mengucilkan kehadiran mantan narapidana untuk dijadikan bagian dari anggota dalam kehidupan masyarakat.

Narapidana akan dikembalikan kelingkungan masyarakat dan kembali berkumpul dengan sanak keluarga serta dapat kembali berinteraksi dengan masyarakat. Narapidana bisa kembali menghirup udara segar diluar dinding penjara dan bisa kembali berekpresi serta hidup bebas tanpa aturan yang mengikat seperti pada saat menjalani hukuman penjara.

Menghadapi masa depan tidak bisa berjalan dengan baik bila dalam diri seorang individu tersebut terdapat rasa cemas untuk menghadapi masa depannya. Menurut Zaleski (dalam Nadira dan Zarfiel, 2013) menyatakan kecemasan masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegelisahan akan perbuatan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. Kecemasan merupakan keadaan yang banyak ditemui di lingkungan masyarakat, hal ini karena kecemasan menjadi pengalaman universal yang dapat dirasakan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Rasa cemas biasa timbul ketika memikirkan masa depan. Beberapa hal yang dapat memicu kecemasan diantaranya: kesehatan, lingkungan sosial, karier, relasi internasional dan hal yang berhubungan dengan apa yang akan terjadi di masa mendatang.

Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. Dimana kondisi emosi, kekhawatiran, ketakutan individu terhadap suatu kondisi atau situasi yang akan datang. Dan hal itu berhubungan dengan kondisi dan situasi yang belum dialami dan belum dilalui. Menurut Davidson (dalam Asny 2018) perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya keterangsangan fisiologis adalah kecemasan.

Rasa cemas yang berlebihan dapat mengakibatkan menurunnya kualitas hidup sehingga kebutuhan fisiologis dan biologis tidak akan terpenuhi. Hal ini juga yang membuat pengguna narkoba akan merasakan kehilangan jati dirinya, sulit bersosialisasi, merasakan kurang percaya diri, kurang motivasi hidup, melakukan tindakan kriminalitas bahkan hingga menyebabkan depresi dan bunuh diri. Hal itu terjadi karena mereka merasa terasingkan dalam kehidupan

masyarakat. Gunarsa (2003) menjelaskan bahwa, kecemasan yaitu sebagai perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, dan berhubungan pada suatu ancaman yang bisa menyebabkan individu menjauhkan diri, menghindari dari lingkungan, atau tempat-tempat dan keadaan tertentu.

Perasaan subjektif individu mengenai ketegangan mental tentang suatu yang menggelisahkan sebagai respon atau reaksi umum dari ketidak berdayaan individu mengatasi suatu masalah disebut kecemasan. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi) (Taylor,1953).

Berdasarkan penjelasan diatas kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi). Narkoba adalah narkotika dan obat/bahan berbahaya istilah yang digunakan oleh penegak hukum dan masyarakat. yang dimaksud dengan bahan berbahaya adalah bahan yang tidak aman digunakan atau membahayakan penggunaannya dan bertentangan dengan hukum atau melanggar hukum ilegal (Martono & Joewana, 2008).

Peredaran gelap dan penyalahgunaan narkoba di Indonesia adalah masalah yang sangat memprihatinkan bahkan saat ini status di Indonesia sendiri sedang mengalami darurat narkoba. Masalah ini sangat penting untuk masyarakat indonesia terutama dalam hal untuk memberantas penyalahgunaan narkoba sampai pada akhirnya. Penyalahgunaan narkoba semakin meluas ke semua lapisan masyarakat dari berbagai kalangan. Banyak pabrik narkoba secara illegal yang ditemukan menjadi faktor mudahnya memperoleh obat-obatan tersebut di Indonesia. Penyalahgunaan zat yang disertai dengan adanya penggunaan dosis yang semakin tinggi dapat memberikan efek ketergantungan pada pemakainya.

Dampak kerugian yang dirasa oleh pengguna narkoba misalnya, menurunnya kesehatan tubuh, keadaan emosional yang tidak menentu, hilangnya akal sehat, memicu melakukan tindakan kriminalitas

bahkan hilangnya motivasi hidup sehingga dapat menyebabkan timbulnya rasa kecemasan yang sangat berlebihan. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan narkoba yang semakin banyak disetiap kalangan dan bukan hanya didapatkan dari seseorang namun juga sudah dapat diracik dengan sendirinya, hal itu mengakibatkan banyak orang yang mudah menggunakannya dalam dosis yang tinggi dan akibat penggunaan yang terlalu banyak akan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan tubuh, keadaan emosional, tindakan kriminalitas dan menyebabkan timbulnya rasa cemas pada setiap pengguna narkoba.

Penerimaan seorang individu terhadap diri apa adanya dapat menjadi salah satu alasan untuk tidak menggulangi kesalahan yang sama dan merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Pandangan individu yang merasa puas akan dirinya akan membuat individu tersebut menerima dirinya secara akurat dan realistis serta tidak akan memusuhi dirinya karena menganggap orang lain mampu menerima dirinya (Hurlock, 1996). Keadaan tersebut dapat membuat individu berbuatbaik untuk dirinya dan memberikan kontribusi bagi terwujudnya pemahaman dan penerimaan diri sehingga tantangan dan hambatan yang dialaminya tidak dipersepsikan sebagai suatu penderitaan tetapi merupakan bagian dari masa yang harus diatasi. Penerimaan diri adalah sikap yang dasarnya merasa puas dengan dirinya sendiri, kualitas dan bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasannya sendiri (Chaplin, 1995).

Mampu menerima keadaan diri sendiri bukanlah suatu hal yang mudah. Bahkan banyak yang mengalami kesulitan dalam menerima keadaan yang tidak diharapkan oleh individu. Seperti halnya penerimaan diri yang dialami para pengguna narkoba yang sedang direhabilitasi, mereka merasa tidak mempunyai kemampuan untuk menerima tanggungjawab, tidak percaya terhadap kemampuan diri, memiliki pandangan yang negatif terhadap diri serta tidak menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sehingga individu tersebut akan melakukan sesuatu yang merugikan diri sendiri maupun orang lain salah satunya yaitu mereka akan mempunyai rasa cemas yang berlebih.

Penerimaan diri setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara satu dengan yang lainnya. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Kurniawan (2013), seseorang memiliki kemampuan berbeda-beda tingkatannya dalam hal penerimaan diri. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan tersebut antara lain usia, latar belakang pendidikan, pola asuh orang tua, dan dukungan sosial (Marni dan Yuniati,2013). Allport (Hjelle dan Ziegler, 1999) menyebutkan orang yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut :

1. Mampu melakukan aktivitas tanpa terganggu oleh lingkungan
2. Dapat berinteraksi secara baik atau berhubungan baik dengan orang lain.
3. Dapat mengendalikan emosi ada saat tertekan tanpa adanya kemarahan atau kebencian
4. Mampu untuk melihat dirinya secara objektif dalam melihat kelebihan dan kekurangannya.
5. Mampu menyayangi diri sendiri dan memberikan kelayakan pada kehidupannya.

Berdasarkan uraian diatas seorang pengguna narkoba yang sedang direhabilitasi akan mempunyai penerimaan diri yang tinggi, maka mereka akan mampu menerima keadaan, bertanggung jawab dan memiliki pemikiran yang positif namun sebaliknya jika seorang pengguna narkoba yang memiliki penerimaan yang rendah maka merka tidak akan mampu menerima dirinya, tidak bertanggung jawab dan memiliki pemikiran yang negatif tentang masa depannya.

Dari penjelasan pada latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Pengguna Narkoba Yang Direhabilitasi*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, adapun rumusan masalah yang akan dibahas adalah apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitasi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitasi?

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini :

1. Manfaat secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada bidang ilmu psikologi perkembangan dan psikologi abnormal pada khususnya, mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada pengguna narkoba.

2. Manfaat secara praktis,

- a. Memberikan informasi bagi para pengguna narkoba, agar mereka lebih memahami apa yang harus mereka lakukan agar tidak mengalami kecemasan dan memiliki penerimaan diri yang tinggi.
- b. Memberikan manfaat bagi masyarakat agar lebih berhati-hati agar tidak terjerumus kedalam pergaulan yang salah seperti halnya menggunakan narkoba.
- c. Memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai acuan dalam pembuatan tugas akhir dalam bidang ilmu psikologi perkembangan dan psikologi abnormal khususnya mengenai penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan.

E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Agar dapat mendukung berbagai penjelasan serta pembahasan diatas, maka peneliti mengusahakan untuk dapat mencari berbagai literature dari penelitian sebelumnya yang masih berkaitan dengan penelitian ini. Serta untuk menghindari adanya plagiat dalam penelitian, maka memenuhi kode etik penulisan penelitian ilmiah akan sangat dibutuhkan eksplorasi terhadap berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Hal ini bertujuan untuk mempertegas

penelitian,serta sebagai bagian dari pendukung teori untuk menetapkan pola pikir dalam penyusunan penelitian ini. Dari hasil pencarian terdapat berbagai penelitian lampau,peneliti mendapatkan beberapa penelitian lampau yang berkaitan dengan penelitian ini. Meskipun memiliki keterkaitan dalam pembahasan,namun penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut adalahbeberapa penelitian terdahulu yang didapatkan oleh peneliti :

1. Penelitian yang dilakukan Achmad Ghufron Naim Affandi (2021) yang berjudul “Hubungan Social Skill Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyandang Disabilitas”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan sekarang yaitu terdapat pada variabel bebas, dimana pada penelitian terdahulu memiliki variabel bebas Social Skill , sedangkan pada penelitian ini Penerimaan Diri.
2. Penelitian yang dilalukan M.Sulthon Dzul Hilmi (2017) yang berjudul “Dukungan Sosial Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Disabilitas (TUNA NETRA) Di Kota Malang”. Perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu terdapat pada variabel bebas dimana pada penelitian terdahulu memiliki 2(dua) variabel bebas dukungan sosial dan penerimaan diri sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan 1(satu) variabel bebas yaitu Penerimaan Diri.
3. Penelitian yang dilakukan Fetti Sela Valentina (2019) yang berjudul “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya Di Kelurahan Sumogawe Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang”. Perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan sekarang yaitu terdapat pada variabel terkait ,teknik sampling dan subjek, dimanana pada penelitian terdahulu variabel terkait adalah kecemasan menghadapi monepouse,menggunakan teknik *samplingsnowball sampling* dan subjek yang digunakan yaitu wanita dewasa madya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam Kamus Lengkap Psikologi (Kartono, 2000) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus mengenai ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran yang tinggi dan ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu juga dapat diartikan sebagai satu dorongan skunder mencakup suatu reaksi penginderaan dan pengajaran.

Nevid (2005), mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai cirifisiologis yaitu berupa perasaan tegang yang tidak menyenangkan atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan terjadi. Menurut Davidson (2006), kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis. Kecemasan merupakan respon atau reaksi umum dari suatu perasaan subjektif individu mengenai ketegangan mental tentang sesuatu yang menggelisahkan dalam suatu masalah. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi) (Taylor, 1953).

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Segala bentuk keadaan yang mengancam kesejahteraan seseorang dapat menimbulkan kecemasan seperti konflik, frustrasi, ancaman terhadap fisik dan harga diri, serta tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan (Artkinson, 1996). Nierzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan yang muncul dalam diri individu seperti rasa takut, khawatir, atau tidak percaya

pada lingkungan sekitarnya (Ghufron & Risnawita,2010). Sobur menjelaskan kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, perasaan tidak menyenangkan dan mengancam sebagai tanggapan terhadap suatu yang sebenarnya tidak mengancam (Sobur, 2003). Dari beberapa pendapat yang telah diungkapkan beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu emosi dari pengalaman subjektif seseorang, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatian, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan, kekhawatiran dan rasa takut akan apa yang akan terjadi pada dirinya, cemas yang dialami biasanya akan menimbulkan suatu perilaku yang tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis dan psikologis.

2. Pengertian Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Priest (dalam Hayuni 2011) berpendapat bahwa suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi adalah kecemasan. Kecemasan (Anxiety) adalah respon emosional dari dalam diri kita yang timbul akibat kejadian-kejadian yang sudah dan akan dihadapi, memikirkan kejadian di masa yang akan datang ataupun mengingat masa lalu yang pernah dialaminya. Seperti diungkapkan Jeffers (2004) bahwa, “sesungguhnya penyebab utama dari kecemasan manusia adalah kesalahan membaca masa lalu dan masa depan manusia”. Ketika seseorang mengingat masa lalunya yang suram, maka akan cenderung cemas apabila masa lalu terulang kembali. Sebaliknya ketika seseorang memikirkan sesuatu yang indah pada masa yang akan datang namun ternyata yang dialaminya saat ini berbeda, maka akan menimbulkan rasa cemas karena apa yang dicita-citakannya tidak berhasil.

Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. Karena kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang. Jadi apabila individu merasa cemas maka kecemasan itu berhubungan dengan kondisi dan situasi yang belum dialami dan belum dilalui. Hal ini dikarenakan individu bersikap berlebihan dalam memikirkan masa depan. berpikirnegatif terhadap masa depan dapat memicipikiran negatif sehingga individu berpikir masa depannya suram dan individu merasa tidak dapat mencapai keinginannya, serta gagal. Hal ini membuat individu hanya bisa pasrah, tidak mampu berjuang dan tidak memiliki keinginan yang selanjutnya dikemudian hari, hal itu dapat menimbulkan gejala-gejala kecemasan untuk menghadapi masa depan Samudi (2009).

Individu cemas apakah kehidupannya di masa depan akan lebih baik atau malah menjadi semakin buruk. Seperti yang dijelaskan Staples (dalam Amin,2003) bahwa sukses adlah proses terus-menerus untuk menjadi lebih baik,mengembangkan semua aspek diri individu, akan tetapi mula-mula individu harus menjadi lebih baik secara mental maupun secara spiritual, sebelumnya individu tersebut dapat melakukan lebih banyak dan memiliki lebih banyak. Maka menjadi lebih atau menjadi lebh baik itu meliputi hal-hal yang lebih luas yaitu, spiritual, intelektual, emosional, material dalam sosial.

Zaleski (1996) mengemukakan pada tingkat kognitif, kecemasan menghadapi masa depan dapat mengarah pada:

- a. menurunnya harapan individu terhadap hasil positif dari tindakannya, sehingga mengurangi kemungkinan keberhasilan.
- b. Memiliki perhatian penuh pada kondisi dan situasi saat ini, sehingga membatasi hal-hal yang bersifat sementara. Pada tingkat perilaku, kecemasan menghadapi masa depan dapat mengarah pada:
 1. penantian pasif terhadap apa yang dapat terjadi.
 2. menarik diri dari kegiatan,tidak terbuka dan konstruktif.
 3. selalu menggunakan metode yang sama dalam menghadapi situasi yang terjadi di dalam kehidupan.

4. melakukan aktivitas pencegahan untuk menjaga status daripada mengambil resiko untuk meningkatkan kesempatan yang ada.
5. menggunakan *regressive-type defense mechanisms* yang berbeda, seperti *accusation*, *rationalization*, atau *repression* agar dapat mengurangi perasaan negatif.
6. melakukan hubungan sosial untuk membantu menjamin masa depannya.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan kecemasan masa depan adalah keadaan khawatir, kegelisahaan dan ketakutan yang berkaitan dengan masa yang akan datang dan hal ini disebabkan karena individu bersikap negatif terhadap keinginan di masa mendatang.

3. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi dua kategori yaitu kecemasan ringan dan kecemasan berat. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan adalah suatu kecemasan yang sering terjadi pada individu akibat keadaan-keadaan yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi keadaan yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

b. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka

biasanya tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan kepribadian seseorang dan merugikan. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat timbul dalam waktu yang sebentar namun dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian.

Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, tachycardia (percepatan darah), excited (heboh, gempar).

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis kecemasan yang dialami seseorang itu berupa kecemasan ringan dan berat dimana seorang individu yang mengalami kecemasan ringan dia akan bisa mengatasi kecemasan itu sendiri dengan berhati-hati seperti halnya pengalaman buruk yang terjadi pada kehidupan individu, mereka akan mengalami kecemasan namun hanya ringan saja, dan untuk kecemasan berat, individu tidak bisa mengatasi suatu kecemasan yang mereka alami dalam kehidupannya, dan kecemasan berat dapat menimbulkan suatu penyakit yang akan dialami oleh individu.

4. Faktor-faktor Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Adler & Rodman, 2011).

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Terjadinya pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa lalu individu mempengaruhi individu dalam menghadapi situasi yang sama seperti di masa lalunya.. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi suatu masalah.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan (Adler & Rodman, 2011).

Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

1. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu hal yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mendapatkan persetujuan dari sesama teman.

4. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memiliki istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial (Adler & Rodman, 2011).

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), faktor-faktor kecemasan meliputi :

- a. Faktor biologis : meliputi predisposisi *genetis*, *iregularitas* dalam fungsi *neurotransmitter*, abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.
- b. Faktor sosial lingkungan, : meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial.
- c. Faktor behavioral : meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*), kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual-ritual kompleks atau menghindari stimuli fobial (*operant conditioning*), kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d. Faktor kognitif dan emosional : meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor-faktor kognitif : seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional (berfikir bahwa kesempurnaan adalah sebuah tolak ukur kebahagiaan dan hanya menerima dirinya jika berpenampilan sempurna tidak memiliki kekurangan), sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan uraian diatas bahwa yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan adalah penerimaan diri, yang merupakan bagian dari faktor kognitif dan emosional.

5. Aspek-aspek Kecemasan

Kartono (1981) menjelaskan bahwa kecemasan ditandai dengan emosi yang tidak stabil, sangat mudah tersinggung dan marah. Darajat (1990), mengklasifikasikan gejala kecemasan sebagai berikut:

a. Gejala Fisik (Fisiologis)

Gejala fisiologis meliputi jantung berdebar-debar, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, nafas sesak dan gangguan pencernaan . Menurut De Clerq (1994) gejala fisiologis yang

mungkin timbul pada orang yang mengalami kecemasan antara lain bernafas lebih cepat, berkeringat dan jantung berdebar-debar.

b. Gejala Mental (Psikologis)

Gejala psikologis meliputi tidak mampu memusatkan perhatian, perasaan takut, tidak berdaya, rasa rendah diri dan tidak tentram. Tallis (1992) menambahkan tentang gejala psikologis yaitu bingung, tegang, khawatir. Hurlock (1996) mengatakan bahwa kecemasan dapat ditandai dengan adanya rasa khawatir, kegelisahan, dan perasaan tidak aman.

Menurut Taylor (1953) kecemasan adalah bentuk emosi yang lain selain emosi datar, maka gejala atau bentuk timbulnya kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

a. Fisiologis

Fisiologis yaitu reaksi tubuh terutama organ-organ yang diuasuh oleh syarat otonom simpatik seperti jantung, peredaran darah, kelenjar, pupil mata, dan syaraf sekresi. Dengan meningkatnya emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ-organ tersebut akan meningkatkan fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatnya detak jantung dalam memompa darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini kadang-kadang individu mengalami rasa sakit yang berlebihan dengan orang yang meningkat fungsinya secara tidak wajar (Artkinson,1996). Hal ini serupa dengan pendapat Sarason yang mengatakan bahwa kecemasan dapat menimbulkan respon fisiologis yang meliputi peningkata *galvanic* respon kulit dan denyut jantung, pusing, mual,perasaan panik (Cssady & Johnson, 2002).

b. Psikologis

Psikologis yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya adanya perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tiak terarah atau tiak pasti (Artkinson,1996). Senada dengan hal itu Martaniah juga menjelaskan kecemasan menimbulkan reaksi psikologis yaitu

merasa tertekan, menjadi sangat waspada karena takut akan bahaya, sulit rileks dan juga sulit merasa enak dalam segala situasi (Martaniah,2001).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan merupakan hal-hal yang nampak sebagai tanda-tanda individu yang mengalami rasa cemas baik dari dalam maupun dari luar, baik gejala fisik maupun gejala psikologis.

6. Reaksi Kecemasan

Menurut Hawari (2004), keluhan-keluhan yang akan dialami oleh seseorang yang mengalami gangguan kecemasan yaitu, sebagai berikut:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut kesendirian, takut kematian, dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan pendengaran berdering (*tinnitus*), berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, dan sakit kepala.

Haber dan Runyon (1984), mengemukakan bahwa kecemasan dimanifestasi dalam empat hal, diantaranya:

- a. Kognitif (dalam pikiran individu)
Pengertian kognitif mungkin banyak macamnya dari kecemasan yang ringan sampai pada panik. Suatu kejadian yang hebat dapat menimbulkan suatu kekhawatiran pada keadaan yang akan datang, berakhir di dunia atau kematian, kebingungan atas suatu yang tidak diketahui atau dikenal, ketidakmampuan untuk konsentrasi atau mengambil kesimpulan, dan sulit tidur.
- b. Motorik (dalam aksi atau tindakan)
Gabungan dari seluruh tingkah laku umumnya yang ditunjukkan yaitu istirahat yang kurang, memaksa keadaan dalam suatu aktivitas, gelisah, kejangan otot yang tidak dapat dikontrol, bibir bergetar, jari tangan yang gemetar, lemas atau menjadi tidak berdaya, dan gugup.

- c. Somatik (dalam reaksi fisik atau biologis)
Pada somatik, perubahan sistem otonomi sering didefinisikan dalam bentuk sulit bernapas, mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare atau mencret, sering buang air kecil, banyak keringat, ketegangan otot (terutama dikepala, leher, bahu, dan pada dada), dan pencernaan yang salah.
- d. Afektif (dalam emosi individu)
Bagaimanapun yang paling nyata manifestasinya adalah bagian afektif, suatu perasaan tegang yang kuat, perasaan-perasaan yang tidak menentu, gelisah dan perasaan was-was.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bahwa rekasi kecemasan yang dialami individu itu seperti kekhawatiran tentang sesuatu, perasaan terganggu dan individu akan muda marah jika individu mengalami kecemasan.

7. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Penyakit yang muncul dalam diri seseorang dan tersebar diantara manusia adalah kecemasan. Kecemasan dalam Islam bisa dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Adanya perubahan atau goncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan pada firman-Nya merupakan bentuk dari sebuah kecemasan. Kecemasan sering kali membuat seseorang menjadi tidak merasa nyaman dan nikmat dalam menjalani hidup, serta membuat hidup menjadi gelisah. Dalam islam, ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiran atau hati yang tidak tenang dikarenakan individu tersebut tidak dekat dengan Allah, individu tersebut tidak menjalankan segala perintah Allah dengan baik, oleh karena itu membuat syaitan mudah untuk menghasut hati manusia.

Ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. padahal dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya sebagaimana tertera dalam QS. Al-Baqarah : 286 ;

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
 إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
 لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya :

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatannya) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatillah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa sebenarnya manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan yang dimiliki masing-masing individu, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1999) Proses pembelajaran di tahun awal akan mempengaruhi sikap seorang anak terhadap lingkungan dan

dirinya sendiri . Penerimaan diri adalah suatu kemampuan dan keinginan individu untuk menerima diri dengan segala karakteristik dirinya (Hurlock,1974). Penilaian seseorang pada dirinya merupakan hal yang terpenting dalam perkembangan, karena sebagai dasar pembentukan identitas . Penerimaan diri berhubungan erat dengan kondisi individu yang sehat secara psikologis, individu yang memiliki kesadaran dan penerimaan diri penuh terhadap siapa dan apa diri mereka (Perls, 2011).

Hal ini membuat individu bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri, serta merasa bebas dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya (Maslow, dkk, 2011). Dijelaskan pula oleh Jersild (2009) individu yang mampu menerima dirinya sendiri adalah individu yang memiliki kemampuan dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain, dan memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya. Individu yang mempunyai penerimaan diri dapat menikmati hal-hal dalam hidupnya (Pertiwi, 2011). Untuk menerima diri sendiri diperlukan kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan ketidaksempurnaan, tanpa ada kekecewaan, dengan tujuan merubah diri lebih baik (Atosökhi dkk, 2003).

Ellis dan Abrams (dalam Godin, 2010) mendefinisikan penerimaan diri sebagai bagian dari individu yang menerima kelebihan dan aspek-aspek yang tidak diinginkan dari individu. Ellis (dalam Chamberlain & Haaga, 2001) menjelaskan bahwa individu yang secara penuh dan *unconditionally* menerima dirinya sendiri meskipun ia berperilaku secara cerdas, benar dan kompeten atau tidak dan apakah orang lain menerima, menghormati dan mencintai dirinya atau tidak merupakan bentuk dari sebuah penerimaan diri.

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh diatas Penerimaan diri adalah sikap yang dasarnya merasa puas dengan dirinya sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasannya sendiri.keadaan yang akan membuat individu berbuat terbaik untuk dirinya dan memberikan kontribusi bagi terwujudnya

pemahaman dan penerimaan diri sehingga tantangan dan hambatan yang dialaminya tidak dipersepsikan sebagai suatu penderitaan tetapi merupakan bagian dari masa yang harus diatasi.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Penelitian ini menggunakan aspek milik Sheerer yang telah diadaptasi oleh Berger dalam Denmark (1973) terdiri dari 9 karakter yaitu:

- a. Nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar
Individu yang mampu akan penerimaan dan menghormati diri akan mempunyai nilai dan prinsip yang berfungsi sebagai panduan umum untuk berperilaku. Perilaku dan sikap yang muncul lebih mendasarkan pada standart yang ada pada dirinya dari pada tekanan dari luar dirinya. Contoh, jika orang lain memberikan penilaian terhadap dirinya, meskipun ia menyesal atas reaksi mereka, individu tidak akan menyesal telah bertindak atas standar diri sendiri, dan tidak akan ia mengubah standartnya hanya karena penilaian orang lain terhadap dirinya (Sheerer, 1949).

Pendapat ini senada dengan Matthews (1993) individu mampu bertindak atas pilihan terbaik sendiri tanpamerasa terlalu bersalah atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak setuju. Roger juga berpendapat bahwa manusia memiliki kebebasan dalam menentukan pilihannya walaupun terkadang orang lain ikut mempengaruhi dalam menentukan pilihan (Bernard, 2013).

- b. Keyakinan dalam menjalani hidup
Memiliki keyakinan dalam kapasitasnya untuk mengatasi masalah yang dihadapi, maskipun kemalangan terjadi padanya (Sheere,1949). Hurluck menambahkan individu tersebut memiliki rasa percaya diri dan lebih memusatkan perhatian kepada keberhasilan akan kemampuan dirinya menyelesaikan masalah. Sedangkan menurut Mastuti individu yang memiliki keyakinan adalah individu yang memiliki kemampuan dalam diri yang memberikan penilaian positif kepada diri sendiri

maupun lingkungan dan situasi yang sedang dihadapinya (Mastuti, 2008).

Contoh individu yang memiliki keyakinan pada dirinya untuk menyelesaikan masalah, akan merasa bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk dapat hidup lebih baik, individu yang percaya pada kemampuan dirinya pastinya akan lebih mudah dalam mengatasi berbagai persoalan yang ada sehingga individu akan lebih yakin akan kualitas diri sendiri dan mantap pada dirinya.

Menurut Wilis keyakinan individu dalam menghadapi masalah dan mampu memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain adalah kepercayaan diri (Ghufron & Rini, 2011).

c. Bertanggungjawab terhadap apa yang akan dilakukan

Individu memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan atau keputusan yang diambil dan dapat menerima konsekuensi dari perilaku akibat dari pilihannya (Sheere, 1949). Contoh individu tidak melarikan diri dari setiap perbuatan yang dilakukan menunjukkan bahwa dirinya memiliki tanggung jawab atas perilaku yang dilakukan, kesadaran akan hal ini menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk dapat memahami tentang dirinya. Individu bersedia bertanggung jawab untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Individu yang memiliki tanggung jawab menunjukkan bahwa individu mempunyai kapasitas bahwa individu mampu untuk dapat mengontrol dan memahami diri sendiri akan perbuatan yang telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa individu memahami diri sendiri maupun apa yang telah diperbuat dan secara sadar dapat menerima konsekuensi atas perilaku yang telah diperbuat (Ghufron & Rini, 2011).

d. Mampu menerima kritikan dan saran secara objektif

Ketika orang lain mengkritik perilaku yang dilakukan. Individu dapat menerima kritikan tersebut secara objektif berdasarkan evaluasinya dan tidak marah atas kritikan tersebut (Sheerer, 1949). Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan sulit untuk menerima kritikan yang berbeda dengan individu yang memiliki penerimaan diri yang baik,

individu ini akan mampu untuk menerima kritikan bahkan ia dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut.

Contoh ketika individu dapat menerima kritikan tentang dirinya dan dapat secara objektif menerima apa yang dikatakan orang lain tanpa adanya penolakan akan fakta yang terjadi menunjukkan bahwa individu dapat mengerti bahwa dirinya tidaklah sempurna dan dalam hal ini individu akan jauh lebih mampuketika dapat menerima segala bentuk kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Penerimaan kritikan ini menunjukkan bahwa dirinya mampu menerima segala bentuk kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, individu yang adapat menerima kritikan akan jauh lebih mampu menerima dirinya sendiri, karna adanya kesadaran pada diri dan tanpa adanya penolakan sehingga tidak menimbulkan guncangan yang bisa timbul dari respon penolakan pada diri individu.

Dengan adanya kritikan individu akan dapat melakukan evaluasi terhadap dirinya sehingga menuju ke arah yang lebih baik lagi atau lebih dewasa, yang terpenting dalam penerimaan diri yaitu mampu belajar dari pengalaman dan menevaluasi ulang sikap terdahulu untuk memperbaiki diri (Jersild, 1973).

- e. Tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain
Tidak mencoba menyangkal atau menditorsi setiapperasaan, motif, keterbatasan, kemampuan, atau kualitas yang baik pada dirinya, melainkan menerima semua (Sheere, 1949). Contoh individu yang selalu merasa bahwa dirinya tidak berharga terhadap keterbatasan yang dimiliki akan jauh lebih sulit menerima keadaan yang terjadi karena individu akan terus menyalahkan dirinya karena ketidak mampuan dirinya dalam melakukan sesuatu hal.

Sikap yang mencerminkan perasaan sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, akan kelemahan atau kekuatan yang dimiliki menunjukkan individu mampu menerima dirinya dengan baik (Chaplin, 1994). Hurlock menambhakna bahwa individu yang emiliki sifat ini memandang diri merek apa adanya bukan seperti yang

diinginkan. Sikap realistik merupakan sesuatu yang penting bagi pribadi yang sehat (Jersild, 1973).

f. Menganggap dirinya sama dengan orang lain

Menganggap dirinya mempunyai posisi yang sama dengan orang lain lebih rendah atau superior, contohnya ketika individu sedang menumpangi sebuah pesawat, individu merasa sama berharganya dengan orang lain (Bernard, 2013). Contoh perasaan individu ketika merasa bahwa dirinya sama dengan orang lain dan menganggap semua orang memiliki tingkatan yang sederajat, akan merasa bahwa dirinya sama berharganya dengan orang lain sehingga individu dapat lebih menghargai dirinya sendiri. Sedangkan individu yang menganggap dirinya tidak sama atau lebih rendah akan menganggap dirinya kecil dan merasa tidak layak dan cenderung memiliki gejala ketidakmampuan lain (Shepard, 1979).

Individu yang seringkali menganggap dirinya berbeda akan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. Dirinya cenderung lebih memilih mengelompokkan bahkan menyendiri yang menimbulkan regangnya hubungan sosial yang ada yang juga menciptakan pembatas akan dirinya dan orang lain sehingga akan sulit orang lain untuk mendekatinya yang juga akan mempengaruhi penerimaan diri karena pembatas yang dibuat sendiri.

g. Tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun

Dia tidak mengharapkan orang lain untuk menolak dia terlepas dari bagaimana ia berperilaku. Ini tidak berarti bahwa ia memiliki gagasan bahwa orang lain akan menerima dia setiap saat. Contoh individu yang memiliki perasaan ingin ditolak orang lain akan mengharapkan dirinya dibenci orang lain, perasaan ini yang akan menimbulkan dirinya menghindari situasi sosial sehingga individu akan cenderung menutup dirinya, terlebih jika individu terus menghindar akan menjadikan individu sulit untuk mengerti dirinya sendiri.

Ini berarti hanya bahwa ia tidak mengharapkan orang lain untuk menolak dia tanpa pandang bulu, apakah dia memberi mereka alasan untuk menolaknya atau tidak (Sheere, 1949).

h. Tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain

Dia tidak menganggap dirinya sebagai benar-benar berbeda dari orang lain, yaitu, dia tidak menganggap dirinya sebagai “aneh” dan umumnya abnormal pada reaksinya. Ini berarti individu tidak merasa sebagai orang yang menyimpang dan berbeda dengan orang lain. Contoh perasaan bahwa dirinya berbeda atau dibedakan oleh orang lain akan membuat individu merasa bahwa dirinya aneh sehingga individu akan cenderung memberikan respon negatif pada semua hal sehingga kenyataan akan perasaan negatif muncul karena respon yang muncul pada dirinya.

Sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan tidak merasa bahwa ia akan ditolak oleh orang lain (Sheere, 1949).

i. Tidak rendah diri (malu atau sadar diri)

Dia tidak malu dan sadar diri. Sadar diri yang digunakan disini bukan berarti kesadaran nilai-nilai sendiri, motivasi, pengaruh perilakunya pada orang lain, dll. Sebaliknya dari kesadaran diri ini tercerahkan, item yang mengacu untuk kesadaran diri yang menghasilkan rasa malu dan penghambatan dalam hubungan sosial, artinya individu lebih mempunyai orientasi keluar sehingga mampu menuntun langkahnya untuk dapat bersosialisasi dan menolong sesama tanpa melihat atau mengutamakan dirinya (Sheere, 1949). Mei (1983) menyebutkan membebaskan diri dari hambatan sosial dapat memungkinkan individu lebih menerima diri sendiri (Bernard, 2013).

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas mengenai aspek-aspek penerimaan diri, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada seseorang memiliki aspek yang saling terkait antara keadaan yang ada di dalam maupun di luar dari diri individu. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki kerelaan dan kemampuan untuk membuka atau mengekspresikan pemikiran, perasaan terhadap orang lain mempengaruhi sikap individu tersebut dalam menerima dirinya sendiri dan menerima orang lain. Selain itu sikap menerima yang ada pada individu akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan psikologis individu tersebut.

3. Faktor - faktoryang mempengaruhi penerimaan diri

Menurut Hurlock (1996), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam penerimaan diri, yaitu sebagai berikut:

- a. Pemahaman diri adalah suatu persepsi terhadap diri sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura-puraan, kebenaran bukan kebohongan, diri yang apa adanya. Pemahaman dan penerimaan diri berhubungan erat. Semakin baik ia memahami tentang dirinya semakin baik pula ia dapat menerima dirinya, begitu pula sebaliknya. Kurangnya pemahaman diri dapat mengarahkan pada ketidak seimbangan antara konsep diri yang ideal dan gambaran tentang diri sendiri yang ia terima melalui kontak sosial, yang membentuk konsep dasar diri.
- b. Harapan yang realistis, ketika pengharapan seseorang terhadap kesuksesan yang akan dicapai merupakan pengharapan yang realistis, kesempatan untuk mencapai sukses tersebut akan muncul, sehingga akan membentuk kepuasan terhadap diri sendiri yang pada akhirnya membentuk sikap menerima diri sendiri.
- c. Tidak muncul hambatan-hambatan dari lingkungan. Ketidakmampuan individu untuk mencapai suatu tujuan yang realistis dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk menerima adanya hambatan-hambatan dari lingkungan, misalnya: diskriminasi, ras, gender, dan kepercayaan. Jika hambatan-hambatan dari lingkungan dapat dihilangkan maka individu akan dapat mencapai tujuan realistik yang pastinya akan berdampak pada penerimaan dirinya.
- d. Tidak ada tekanan emosi yang berat, karena jika individu mendapat tekanan yang berat dan terus menerus seperti yang terjadi di lingkungan kerja atau rumah, kondisi tersebut dapat dikatakan sedang tidak baik, dapat mengakibatkan gangguan yang berat, dapat menimbulkan perilaku yang dinilai menyimpang dan orang lain akan menjadi selalu mencela dan menolak individu tersebut di dalam lingkungannya.
- e. Sukses yang sering terjadi, kesuksesan yang sering terjadi menumbuhkan penerimaan terhadap diri sendiri karena

individu akan merasa berhasil dengan apa yang telah dilakukannya.

- f. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Seseorang yang mengidentifikasi dirinya dengan orang-orang yang menyesuaikan diri dengan baik dapat mengembangkan sikap yang positif terhadap hidup dan berperilaku yang mengarah kepada penilaian dan penerimaan diri yang baik.

- g. Perspektif diri

Seseorang yang dapat melihat dirinya dengan benar akan mengerti akan dirinya sendiri, dimana gambaran terhadap diri akan menentukan terhadap penerimaan diri.

- h. Pola asuh di masa kecil yang baik

Inti dari konsep diri yang menentukan penyesuaian diri seseorang di masa depan berawal dari masa kanak-kanak, dimana pola asuh sangat penting dalam menentukan penerimaan dirinya yang dilihat dari bagaimana cara pandang anak terhadap pengasuhan yang diebrikan oleh orang tuanya.

- i. Konsep diri yang stabil

Cara seseorang melihat dirinya dengan cara yang sama sepanjang waktu merupakan konsep diri yang stabil. Konsep diri yang baik mengarah kepada penerimaan diri, apabila seseorang mengembangkan kebiasaan untuk menerima dirinya, maka hal itu akan menguatkan konsep diri yang baik sehingga penerimaan diri akan menjadi suatu kebiasaan bagi individu tersebut (Hurlock, 1979).

4. Karakteristik Penerimaan Diri

Individu yang memiliki penerimaan diri dan tidak memiliki penerimaan diri pasti berbeda dalam tingkah lakunya. Seseorang dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik dapat dinilai dari perkataan dan perilakunya sehari-hari. Pada umumnya perilaku yang muncul lebih cenderung positif dan senang melakukan kegiatan yang berhubungan dengan banyak orang. Sehingga ini akan sangat berdampak positif terhadap kematangan pada dirinya.

Beberapa karakteristik seseorang yang memiliki penerimaan diri menurut Jersild (1963) (dalam Sari & Sartini, 2002) adalah:

- a. Memiliki penghargaan terhadap kelebihan-kelebihan pada dirinya.
- b. Memiliki keyakinan akan standar dan prinsip dirinya tanpa harus dimemikirkan opini orang lain.
- c. Mampu untuk memandang dirinya secara realistis dan tidak menjadi malu akan keadaannya.
- d. Mampu mengenali kelebihan dan kelemahan pada dirinya.
- e. Memiliki rasa tanggung jawab dalam diri.
- f. Mampu menerima potensi yang ada pada diri tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi yang mereka tidak bisa kontrol.

Seseorang yang mampu menerima dirinya adalah pada saat seseorang tersebut dapat menerima segala potensi yang ada pada dirinya, baik itu kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya maka orang tersebut akan dapat berinteraksi baik dengan orang lain karena orang tersebut akan bersedia menerima kritik saran ataupun penolakan dari orang lain dengan sikap positif.

Sheerer (dalam Marni & Rudy, 2015) menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Percaya atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidupnya.
- b. Menganggap dirinya setara dengan orang-orang lain.
- c. Tidak menganggap dirinya sebagai orang hebat atau aneh.
- d. Tidak mengharapkan orang lain mengucilkannya.
- e. Tidak malu atau tidak takut dicela orang lain.
- f. Mampu mempertanggung jawabkan perbuatannya.
- g. Mengikuti pola pemikiran hidupnya sendiri dan tidak mengikuti orang lain.
- h. Menerima pujian atau celaan secara positif.
- i. Tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan yang berlebihan.
- j. Menyatakan perasaannya dengan wajar atau tidak emosional.

Ciri-ciri seseorang yang mau menerima dirinya menurut Allport (dalam Resty, 2016) adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki pemikiran yang positif tentang dirinya.
- b. Dapat mengatur rasa frustrasi dan kemarahannya.
- c. Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain beri kritik.
- d. Dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan).

5. Penerimaan Diri dala Perspektif Islam

Agama islam sangat menganjurkan seseorang untuk memiliki penerimaan diri yang baik. Contoh penerimaan diri dalam islam juga bisa disebut dengan rela atau ridho dalam bahasa Arab. Dimana rela atau ridho sendiri memiliki arti senang, suka cita, atau puas dalam menerima segala sesuatu yang diberikan oleh Allah.

Memiliki dasar keimanan yang mantap dapat memengaruhi jiwa yang ridha menerima apapun yang terjadi pada diri mereka. Jiwa mereka puas atas bagian dari Allah, atas agama dari Allah, atas ketentuan-ketentuan yang mengatur hidup dan kehidupan, dan atas segala sesuatu yang diberikan-Nya kepada mereka. Seperti yang terdapat pada ayat Q>S Al-Mujadillah: 22 yang berbunyi :

وَرَسُولُهُ ٱللَّهُ ٱلَّذِي ٱتَّخَذَ ٱلْأَخْيَارَ ٱلْيَوْمَ بِٱللَّهِ يُؤْمِنُونَ ۚ قَوْمًا مَّجْدُلًا
 فِى كِتَآبٍ ۖ وَأُوَٰلِيَٰكَ عَشِيرَتُهُمْ ۗ أَوِ ٱخْوَانُهُمْ أَوْ ٱبْنَآءُهُمْ أَوْ ءَآبَآءُهُمْ ۚ كَانُوا ٱوَّلَىٰ
 ٱلْأَنفُسِ ٱلْحَتَمَاتِ ۖ مَن تَجَرَّىٰ جَنَّتْ وَيَدْخُلُهُم مِّنْهُ رُوحٌ ۖ وَإِىدُهُم ٱلْإِيمَٰنُ قُلُوبِهِمْ
 ۗ لِلَّهِ ٱلْحِزْبُ ۚ إِنِ ٱلْأَعْيُنُ لِلَّهِ ٱلْحِزْبُ ۖ وَأُوَٰلِيَٰكَ عَنهُ ۚ وَرَضُوا عَنْهُمْ ۗ ٱللَّهُ رَضِيَ ۚ فِىهَا خَلَٰلِدِينَ
 ٱلْمُفْلِحُونَ هُمُ

Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman kepada Allah dan hari akhirat, saling berkasing sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. Mereka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. Dan

dimasukan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridho terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. Mereka itulah golongan Allah. Ketahuila, bahwa sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung.

Ridha merupakan menerima segala sesuatu dari Allah dengan puas dan mensyukuri apa yang dimiliki. sehinggakelak jiwaakan sehat dan merasakan kebahagiaan. Sebaliknya, jiwa yang menolak keadaan atau bahkan sekedar tidak menyukainya dengan hanya melihat sisi negatif dari hal tersebut maka akan menjadikan jiwa kecewa, jengkel, sedih, marah, dan kebahagiaan pun terganggu.

C. Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Pengguna Narkoba Yang Direhabilitasi.

Sheerer (dalam Ajeng 2016), penerimaan diri dapat mempengaruhi pandangan individu, dijelaskan bahwa penerimaan diri adalah tentang keberadaan diri seseorang, sehingga memiliki sikap yang mampu menilai diri dan keadaan yang akan mempengaruhi penerimaan diri individu secara positif, menerima kelebihan dan kelemahannya. Sheerer (Cronbach 1963, dalam Ajeng, 2016) Seseorang yang mampu menerima kekurangan pada individu adalah jika seseorang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, mampu menerima pujian secara objektif, dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Penerimaan diri sebagai suatu keadaan yang disadari oleh diri sendiri untuk menerima begitu saja kondisi diri tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut Santrock (2002). Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh diatas penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memiliki keyakinan dan kemampuan menghadapi hidup dan tidak menyalahkan diri sendiri, dapat menghargai diri sendiri dan

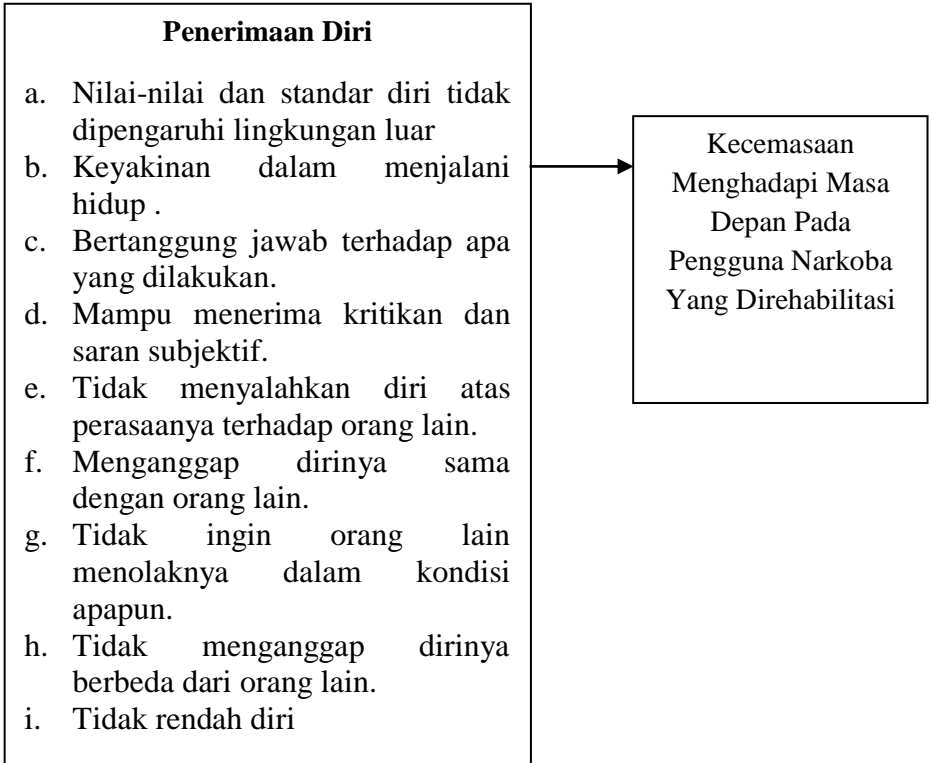
menghargai orang lain, serta menerima keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain.

Kecemasan menghadapi masa depan adalah emosi yang tidak menyenangkan terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi dalam masa perkembangannya, yang berpengaruh pada aspek afektif, kognisi, dan perilaku. Masalah yang menjadi sumber kecemasan dalam menghadapi masa depan berkaitan dengan masalah, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga. Zaleski (1996) menjelaskan bahwa masa depan adalah sebuah perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan merealisasikannya, namun apabila seorang individu tidak dapat meyakini apakah tujuannya akan berhasil atau tidak, maka hal itu akan menimbulkan kecemasan. Dalam hal ini individu pengguna narkoba kurang dapat meyakinkan dirinya sendiri sehingga menimbulkan kecemasan, akan tetapi jika individu dapat meyakini dirinya bahwa dapat menerima sepenuhnya diri mereka sendiri maka individu akan lebih bisa menjalani kehidupannya yang lebih baik tanpa dibayangi oleh perasaan cemas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri seorang pengguna narkoba dengan kecemasan menghadapi masa depan sangat berhubungan, dimana jika seorang pengguna narkoba memiliki penerimaan positif terhadap dirinya maka mereka akan siap dan tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan, sebaliknya jika penerimaan mereka negatif maka mereka akan mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depannya.

D. Kerangka Berfikir

Dari penejelasan yang telah dikemukakan sebelumnya peneliti telah membuat kerangka berfikir yang berhubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja pengguna narkoba yaitu sebagai berikut:



E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dari hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitasi seperti diuraikan di atas, maka dapat diajukan hipotesis yang berbunyi bahwa adanyahubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang sedang direhabilitas.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan atribut sekaligus objek yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (Independent) dan variabel tergantung (dependent)

Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Sedangkan variabel tergantung adalah variabel penelitian yang diukur dengan besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain (Azwar, 1997). Identifikasi variabel dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas: penerimaan diri.
2. Variabel Tergantung: kecemasan menghadapi masa depan.

B. Definisi Oprasional

Definisi operasional memberikan batasan tentang maksud dari variabel dalam suatu penelitian ilmiah. Variabel dalam penelitian ini memiliki definisi operasional sebagai berikut :

1. Penerimaan Diri

Penerimaan Diri adalah bagaimana seseorang dapat menerima karakteristik pribadinya dan mampu menggunakannya dalam menjalani kehidupan yang diperlihatkan dengan mengakui kelebihan dan menerima kekurangan yang dimilikinya tanpa harus menyalahkan orang lain dan memiliki keinginan terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri diukur dengan skala penerimaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari penerimaan diri yang dikemukakan oleh Sheerer (1949) sebagai berikut: Nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar , keyakinan dalam menjalani hidup , bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritikan dan saran seobjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain

menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, tidak rendah diri.

2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan menghadapi masa depan yaitu sebuah keadaan dimana ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegeliasahan terhadap perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. kecemasan menghadapi masa depan memiliki aspek-aspek dari Daradjat (1990) yaitu: Aspek fisiologis dan aspek psikologis.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan populasi(Arikunto). Penelitian ini dilakukan kepada pengguna narkoba yang sedang di rehabilitasi di LOKA Rehabilitasi BNN kalianda.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi azwar (1997). Teknik sampling digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (sugiyono,2012) penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Untuk menentukan jumlah sampel yang digunakan dilakukan teknik random (undi) pada 92 subjek yang ada dan setelah dilakukan pengundian terpilih sebanyak 30 subjek yang berasal dari kelas C

Tabel.1 Daftar sampel penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	Kelas A	32
2.	Kelas B	30
3.	Kelas C	30
Jumlah		92

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala. Skala merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan suatu pernyataan kepada responden untuk diisi dengan jujur, menurut keyakinan pribadi masing-masing dan bersungguh-sungguh berdasarkan pengalaman yang pernah dialami. Skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala likert berisi dari beberapa pernyataan dan responden harus menjawab pernyataan tersebut dengan memilih empat alternatif jawaban yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavorable* (Azwar 2010).

Agar dapat dianalisis secara kuantitatif, maka jawaban yang telah diberikan oleh responden diberi nilai/skor interval dengan metode likert. Jawaban pada setiap instrument yang menggunakan skala Likert yang mempunyai tingkatan yang sangat positif sampai negatif yang berupa sangat setuju (SS=4), setuju (S=3), tidak setuju (TS=2), sangat tidak setuju (STS=1). Pernyataan ini berlaku untuk pernyataan *favourable*. Sedangkan pernyataan *unfavourable* skornya bergerak dari sangat tidak setuju (STS=4), tidak setuju (TS=3), setuju (S=2), sangat setuju (SS=1).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan.

1. Skala penerimaan diri

Dalam penelitian ini, skala penerimaan diri terdiri dari 38 aitem yang disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri dari Sheerer yang di adaptasi oleh Berger (1973) yaitu: nilai dan standar diri seseorang tidak dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar, keyakinan diri dalam menjalani hidup, mampu bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritikan dan saran seobjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, dan tidak rendah diri.

Tabel. 2
Blueprint skala penerimaan diri

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			U	UF	
1	Nilai-nilai dan standar diri	Berprilaku berdasarkan nilai dan standar diri yang dimiliki Tidak menyesal atas apa yang dipilih dan diambil	1,3, 21	5,7	5
2	Keyakinan dalam menjalani hidup	Memiliki keyakinan dan kapasitas dalam mengatasi masalah dan percaya akan kemampuan yang dimiliki	2,22	6,10	4
3	Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan	Bertanggung jawab atas pilihan yang diambil dan menerima konsekuensi dari perilaku	4, 23	9, 12	4
4	Menerima kritik dan saran	Mampu menerima kritik dan saran	8, 24	14, 28	4
5	Tidak menyalahkan diri	Tidak menyalahkan diri atas apa perasaan yang dimiliki	11, 26	16, 30	4,
6	Menganggap dirinya sama dengan orang lain	Menanggap memiliki posisi yang sama dengan orang lain	13,2 5,27	18, 31	5
7	Tidak ingin orang lain menolak	Tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya	15,2 9	19,36	4
8	Tidak menganggap dirinya berbeda	Tidak menganggap dirinya sebagai orang yang abnormal	17,3 2	33,37	4
9	Tidak malu atau sadar diri	Tidak memiliki sikap malu yang menghambat dirinya dalam bersosialisasi	20,3 4	35,38	4
Total			20	18	38

2. Skala kecemasan menghadapi masa depan

Dalam penelitian ini, skala kecemasan menghadapi masa depan terdiri dari 43 aitem yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Daradjat (1990) yaitu aspek fisiologis dan Psikologis.

Tabel. 3
Blueprint kecemasan menghadapi masa depan

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	Fisiologis	Detak jantung meningkat	1, 14	3, 9	4
		Tidur tidak nyenyak	13,19,30	6, 12	5
		Nafsu makan hilang	10,26	15, 18	4
		Sesak nafas	20,27	21, 25	4
		Gangguan Pencernaan	7,17	29,32	4
2	Psikologis	Kurang memusatkan perhatian	2,28	33,35	4
		Takut	16,23	34,36,39	5
		Merasa tidak berdaya	11,31	37,40	4
		Memiliki rasa rendah diri	5,24	38,42	4
		Tidak tentram	4,8,22	41,43	5
		Total	22	21	43

E. Validitas Reliabilitas

A. Uji Validitas

Menurut Azwar (2011) Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan atau akurasi suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Pada penelitian ini terdapat dua skala yang akan digunakan yaitu skala kecemasan menghadapi masa depan dan skala penerimaan diri. Pada penelitian ini pengukuran kedua skala tersebut akan diuji menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi yaitu validitas yang dihitung melalui pengujian terhadap isi alat ukur dengan analisis rasional. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam

suatu alat ukur mencakup keseluruhan isi objek yang hendak diukur oleh alat ukur yang digunakan.

Suatu skala atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrument tersebut memberikan hasil ukur yang tepat dan sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan tes yang memiliki validitas rendah akan menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran. Untuk menghitung validitas aitem yaitu menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* (Azwar, 2007).

B. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2005) reliabilitas diambil dari kata *reliability* yang artinya dapat dipercaya dan konsisten. Suatu tes dapat dikatakan reliabel apabila tes tersebut memberikan hasil yang dapat dipercaya. Dalam pengukuran alat ukur harus memiliki ketetapan dan konsistensi apabila pengukuran yang dilakukan secara berulang.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya dimulai dari 0-1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2009). Hadi (1994) menyatakan bahwa yang akan dianalisa reliabilitasnya hanya aitem yang dinyatakan valid. Dalam penelitian ini uji reliabilitasnya yang dipakai adalah uji *Alpha*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu proses mengolah data yang dihasilkan. Menurut Sugiyono (2011) teknik analisis data adalah proses mengorganisasikan data kedalam kategori, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami. Analisis data dilakukan untuk memperoleh gambaran hasil penelitian. Analisis data kuantitatif yang perlu dilakukan adalah setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan teknik Korelasi *product moment* adalah salah satu teknik korelasi untuk mencari dua variabel yang sering digunakan. Kemudian penelitian ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS versi 20.0.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchadnan Persiapan

1. Orientasi Kanchadnan

Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Lampung Selatan, beralamat Jalan Stadion Jati Rukun kelurahan Way Lubuk Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan Lampung, 35551. Dasar terbentuknya Loka Rehabilitasi BNN Kalianda, UU No.35 Tahun 2009 tentang Narkotika Pasal 54,55, PP No.25 Tahun 2011 tentang pelaksanaan wajib lapor pecandu narkotika, perkara BNN No.08 Tahun 2016, perkara BNN No. 08 Tahun 2016 perubahan atas perka BNN No.3 Tahun 2014 perubahan atas perka BNN No.3 Tahun 2014 tentang organisasi dan tata kerja Loka Rehabilitasi BNN.

Pelaksanaan pelayanan di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda bagi pecandu dan penyalahguna narkoba menggunakan sistem one stop center (pelayanan satu atap) terdiri dari pelayanan rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial dalam satu atap. Pelayanan rehabilitasi berbasis layanan kesehatan yang meliputi: Detoksifikasi, Penanganan komplikasi dampak buruk narkoba, layanan poliklinik umum, layanan poliklinik gigi, layanan Medical Check Up (Rontgen, EKG, EEG, USG & Laboratorium), Apotik, dan Fisioterapi. Suatu proses kegiatan pemulihan secara terpadu, baik fisik, mental maupun sosial, agar bekas pecandu Narkotika dapat kembali melaksanakan fungsi sosial berbasis *Program Therapeutic Community*.

Visi dan Misi Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Lampung Selatan yaitu menjadi lembaga rehabilitasi medis dan sosial yang profesional serta dapat meningkatkan jangkauan pelayanan dalam pelaksanaan tugas rehabilitasi.

- a. Melaksanakan pelayanan secara terpadu rehabilitasi medis dan sosial bagi penyalah guna dan atau pecandu narkoba
- b. Memfasilitasi pengkajian dan pengembangan rehabilitasi
- c. Memfasilitasi pengkajian dan pengembangan rehabilitasi
- d. Melaksanakan wajib lapor pecandu

- e. Memberikan dukungan informasi dalam rangka pelaksanaan pencegahan, pemberantasan, penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba.

Tata tertib pengunjung Loka Rehabilitasi BNN Kalianda

- a. Setiap pengunjung harus lapor terlebih dahulu di pos utama
- b. Pengunjung wajib mengisi buku tamu
- c. Setiap tamu yang akan masuk kelingkungan Loka Rehabilitasi BNN Kalianda harus melewati pemeriksaan cek barang.
- d. Pengunjung harus mengenakan tanda pengenal khusus (visitor)
- e. Dilarang membawa senjata api, senjata tajam, narkoba, miras, dan bahan berbahaya lainnya.
- f. Tidak boleh berinteraksi dengan residen
- g. Dilarang mengambil foto/vidio residen selama didalam lingkungan Loka Rehabilitasi BNN Kalianda
- h. Dilarang memberikan atau meminjamkan handphone, roko, atau uang pada residen.
- i. Setiap tamu atau pengunjung wajib menaati tata tertib
- j. Apabila tamu atau pengunjung tidak menaati atau melanggar aturan yang telah ditentukan, maka Loka Rehabilitasi BNN Kalianda berhak memberikan teguran keras atau sanksi tegas.

2. Persiapan Penelitian

Pada bagian persiapan penelitian ini membahas mengenai langkah-langkah yang dilakukan sebelum penelitian, meliputi orientasi tempat penelitian, perizinan, persiapan alat pengumpulan data, uji coba alat, serta pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur.

Penelitian ini dilakukan di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Proses perizinan untuk melaksanakan diajukan melalui surat permohonan izin yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama dengan nomor B.219/UIN.16/DU/PP.00.9/02/2019 pada tanggal 12 Februari 2019. Penelitian ini dilaksanakn setelah mendapat izin dari pihak Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Penulis menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian yaitu

skala penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitasi.

B. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, skala yang telah disusun dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan dilakukan beberapakali revisi, setelah skala diperiksa atau dilakukan validitas tampak oleh beberapa dosen UIN Raden Intan yang menguasai bidang psikologi dan juga yang menguasai metode penelitian, kemudian setelah skala penulis disetujui sehingga dapat dijadikan sebuah alat ukur dalam penelitian ini. Hasil konsultasi didapatkan bahwa item-item yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data terpakai (uji coba terpakai), dimana subjek uji coba sekaligus dijadikan sebagai subjek penelitian.

Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pengguna narkoba yang sedang di rehabilitasi di Loka BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan yang berjumlah 92 subjek . Akan tetapi setelah dilakukan teknik random (diundi) yang terpilih adalah kelas C yang berjumlah 30 subjek.

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Juli 2019. Pengisian skala penerimaan diri pada pengguna narkoba dan skala kecemasan menghadapi masa depan dilakukan di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Lampung Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan lembar skala kepada subjek yang sesuai kriteria peneliti. Sebelum subjek mengisi setiap aitem yang diberikan, peneliti memberi penjelasan terlebih dahulu bagaimana tata cara pengisian pada masing-masing skala . Setelah pengisian skala selesai dan data terkumpul, selanjutnya adalah melakukan skoring dan selanjutnya dianalisis serta menguji hipotesis secara langsung.

3. Skoring

Setelah semua data terkumpul penulis melakukan skoring atau penilaian. Skor item berkisar mulai satu sampai dengan empat, pemberian skor dilakukan berdasarkan jawaban subjek dan memperhatikan sifat item yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Apabila subjek memilih pernyataan yang tergolong *favourable* maka nilai yang diberikan dimulai dari empat sampai dengan satu, sebaliknya apabila subjek memilih alternatif jawaban yang tergolong *unfavourable* maka nilai pernyataan yang diberikan mulai dari satu sampai dengan empat. Setelah dilakukan skoring selanjutnya penulis menyusun dalam bentuk tabulasi data yang telah ditentukan untuk diuji validitas dan reliabilitasnya serta uji hipotesis.

4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Perhitungan validitas dan reliabilitas menggunakan jasa program komputer *SPSS versi 20.0 for windows*. Pemilihan aitem tersebut berdasarkan korelasi aitem total, menggunakan batas lebih atau sama dengan $\geq 0,3$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal $\geq 0,3$ daya bedanya dianggap valid, dan apabila koefisien korelasi tidak mencapai $\geq 0,3$, maka aitem dinyatakan gugur atau tidak valid (Azwar, 2015). Adapun perhitungan validitas dan reliabilitas kedua skala adalah sebagai berikut :

a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

Hasil uji validitas skala penerimaan diri, dapat diketahui bahwa 38 aitem yang diuji cobakan koefisien korelasi (r_{xy}) berkisar 0,307 sampai 0,594, sedangkan uji koefisien reliabilitas skala penerimaan diri memiliki nilai $\alpha=0,836$ yang berarti aitem sangat reliabel. Setelah diperoleh koefisien korelasi untuk masing-masing aitem, selanjutnya diambil aitem yang koefisiennya dibawah 0,3 untuk dihilangkan sebaran aitem skala penerimaan diri yang valid dan yang gugur sebagai berikut :

Tabel. 4
Distribusi Aitem Gugur dan Valid Skala Penerimaan Diri

No	Aspek Penerimaan Diri	Total Aitem	Aitem		Koefisien Korelasi
			Gugur	Valid	
1	Nilai-nilai dan standar diri	5	2	3	0,335-0,417
2	Keyakinan dalam menjalani hidup	4	1	3	0,325-0,374
3	Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan	4	1	3	0,331-0,546
4	Menerima kritik dan saran	4	3	1	0,370
5	Tidak menyalahkan diri	4	-	4	0,307-0,486
6	Menganggap dirinya sama dengan orang lain	5	1	4	0,355-0,457
7	Tidak ingin orang lain menolak	4	-	4	0,386-0,546
8	Tidak menganggap dirinya berbeda	4	-	4	0,386-0,594
9	Tidak malu atau sadar diri	4	1	3	0,451-0,594
Total		38	8	30	0,307-0,594

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 8 aitem yang dihilangkan atau dinyatakan aitem gugur karena memiliki koefisien korelasi dari 0,3. Reliabilitas pada skala penerimaan diri didapatkan koefisien *cronbach alpha* 0,836 dengan koefisien korelasi berkisar 0,307 – 0,594. Dengan demikian skala penerimaan diri dianggap sangat baik sebagai alat ukur penelitian.

b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Hasil uji validitas skala keemasan menghadapi masa depan, dapat diketahui bahwa 43 aitem yang telah diuji, koefisien korelasi berkisar 0,310 sampai 0,543, sedangkan uji koefisien reliabilitas skala memiliki $\alpha = 0,834$ yang berarti yang berarti aitem sangat reliabel. Setelah diperoleh koefisien korelasi untuk masing-masing aitem, selanjutnya diambil aitem yang koefisien korelasinya dibawah 0,3 untuk dihilangkan sebaran aitem skala kecemasan menghadapi masa depan yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel.

Tabel. 5
Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Depan	Total Aitem	Aitem		Koefisien Korelasi
			Gugur	Valid	
1	Fisiologi	21	6	15	0,344-0,533
2	Psikologis	22	6	16	0,310-0,543
Jumlah		43	12	31	0,310-0,543

Pada tabel diatas menunjukkan terdapat 12 aitem yang dihilangkan atau dinyatakan aitem gugur karena memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,3. Reliabilitas pada skala kecemasan menghadapi masa depan $\alpha = 0,834$. Dengan demikian, skala kecemasan menghadapi masa depan dianggap sangat baik sebagai alat ukur penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Hasil data skala penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan diperoleh melalui angket yang disebarakan kepada pengguna narkoba yang sedang di rehabilitasi di Loka BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan dan sudah dianalisis dengan perhitungan statistik sebagaimana tertera pada tabel berikut ini:

Tabel. 6
Deksripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Σ Aitem	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
		M_i n	Maks	Mean	Sd	Min	Maks	Mean	Sd
Penerimaan Diri	38	84	149	118,77	18,192	38	152	80	19
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	43	113	157	136,63	10,169	43	172	107,5	21,5

Keterangan skor hipotetik :

- Skor minimal (X_{min}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
- Skor maksimal (X_{maks}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
- Rerata hipotetik (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor min} + \text{skor maks}) : 2$
- Standar deviasi (σ) hipotetik adalah : $\sigma = (\text{skor maks} - \text{skor min}) : 6$

Berdasarkan tabel diatas, terdapat dua variabel yang memiliki uraian statistik pada skor empirik dan skor hipotetik berupa jumlah aitem, skor minimum, mean, dan standar deviasi. Skor empirik variabel penerimaan diri menunjukkan mean dengan skor 118,77 sedangkan pada skor hipotetik menunjukkan mean dengan skor 80

yang berarti bahwa skor empirik lebih besar dari skor hipotetiknya. Pada variabel kecemasan menghadapi masa depan dapat diketahui bahwa skor empirik menunjukkan mean sebesar 136,63, sedangkan pada skor hipotetik menunjukkan mean dengan skor 107,5, yang berarti bahwa skor empirik lebih besar dari skor hipotetik.

2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Kategorisasi variabel bertujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang telah diukur. Pada tabel dibawah ini menjelaskan nomor skala yang telah disajikan. Jika kategori telah didapatkan, maka akan diperoleh nilai kategori untuk masing-masing variabel. Azwar, (2010) penentuan kategorisasi skor variabel penelitian adalah dengan memperlihatkan bagian-bagian berikut ini. Rentang Tinggi skor (skor hipotetik) = skor maks – skor min, Rentang Sedang = hasil rentang tinggi – skor min, Rentang Rendah = hasil dari Rentang Sedang.

Berdasarkan tabel norma skor yang telah disajikan. Setelah kategori didapatkan, maka akan diperoleh nilai persentasi kategori untuk masing-masing variabel.

a. Kategorisasi Penerimaan Diri

Dibawah ini adalah tabel yang menunjukkan sebuah variabel penerimaan diri. Skala terdiri dari 38 butir pernyataan yang berhubungan dengan penerimaan diri. Maka skala tersebut dibagi menjadi tiga kategorisasi sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, yaitu tinggi, sedang, rendah.

Tabel. 7
Kategorisasi Penerimaan Diri

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
1	Tinggi	$114 \geq X$	12	40%
2	Sedang	$76 \leq X < 114$	18	60%
3	Rendah	$X < 76$	0	0
Total			30	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa 40% dari total responden memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, 60% responden

memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang, dan tidak ada responden yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Dapat disimpulkan dari keseluruhan responden yang diteliti, kategori sedanglah yang paling dominan terhadap tingkat penerimaan diri.

b. Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Tabel dibawah ini menunjukkan sebuah tabel variabel kecemasan menghadapi masa depan. Skala terdiri dari 43 butir pernyataan yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa depan. Maka skala tersebut dibagi menjadi tiga kategorisasi , yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel. 8
Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
1	Tinggi	$129 \geq X$	24	80%
2	Sedang	$86 \leq X < 129$	6	20%
3	Rendah	$X < 86$	0	0%
Total			30	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa 80% dari total responden memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa depan tinggi, 20% responden memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa depan sedang, dan tidak ada responden yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa depan rendah. Dapat diambil disimpulkan dari keseluruhan responden yang diteliti, kategori tinggilah yang paling dominan terhadap kecemasan menghadapi masa depan.

3. Uji Asumsi

Dalam hal ini uji asumsi bertujuan untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya persyaratan untuk dianalisis. Uji asumsi pada penelitian ini meliputi dua, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebarandilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya penyebaran data dari variabel penelitian dengan kata lain uji normalitas sebaran untuk melihat apakah subjek yang dijadikan sampel penelitian memenuhi syarat sebaran yang normal untuk mewakili populasi. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan

menggunakan formula *Kolmogorov-Smirnov* . sebagai kriteria apabila $p > 0,05$ maka sebarannya dikatakan normal, begitupun sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka sebarannya dikatakan tidak normal (Hadi,2000). Berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaram.

Tabel. 9
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Rata-rata	SD	K-S	Taraf Signifikansi	Keterangan
Penerimaan Diri	118,77	18,192	0,182	0,120($p > 0,05$)	Normal
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	136,63	10,169	0,101	0,200($p > 0,05$)	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, dapat diketahui bahwa kedua variabel penelitian yaitu penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan memiliki sebaran data yang normal. Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat analisis uji normalitas sebaran penerimaan diri dengan $K-S = 0,182$ dengan $(p) = 0,120$ yang berarti bahwa $p > 0,05$, kemudian untuk sebaran kecemasan menghadapi masa depan dengan $K-S = 0,101$ dengan $(p) = 0,200$ yang berarti $p > 0,05$.

Hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa skor variabel penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan adalah normal. Hal tersebut dapat diketahui dari taraf signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* masing-masing variabel dengan $p > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan agar mengetahui linieritas hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan. Kriterianya yaitu apabila $p > 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier, begitupun sebaliknya apabila $p > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier (Hadi,2000). Berikut adalah tabel rangkuman hasil perhitungan uji linieritas.

Tabel. 10
Ragkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas

Variabel	<i>Sig. Deviation From Linerity</i>	Taraf Signifikansi	Keterangan
Kecemasan Menghadapi Masa Depan dengan Penerimaan Diri	1,047	0,483	Linier

Dari tabel diatas diperoleh hasil *deviation from linerity* antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan sebesar 1,047 dengan signifikan 0,483. Dari perolehan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan, hal ini dibuktikan dari signifikan linieritas deviasi yang memiliki nilai lebih tinggi dari taraf signifikan $p > 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas kedua variabel terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis, yaitu untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *product moment* yang dihitung dengan bantuan SPSS 20,0 *for windows* . Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan

Tabel. 11
R-Square

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,297 _a	,524	,619	7,567	,524	125,877	1	76	,000

Berdasarkan hasil analisis data diatas diperoleh nilai $R = 0,297$ nilai $F = 125,877$ dengan signifikansi $p = 0,000$ dan menunjukkan ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa variabel penerimaan diri mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang sedang di rehabilitasi.

Selanjutnya dilihat dari seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung yang dapat diketahui dari *R-Square*. Berdasarkan tabel analisis data memperoleh *R-Square* sebesar 0,524 atau 52,4% dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh sebesar 52,4% terhadap variabel tergantung dan 47,6% dipengaruhi oleh varabel lain diluar penelitian ini.

Tabel 12
Uji Hipotesis

Correlations			
		Kecemasaan_menghadapi_masa_depan	Penerimaan_diri
Kecemasan_menghadapi_masadepan	Pearson Correlation	1	-.297
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
penerimaan_diri	Pearson Correlation	-.297	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

Pada tabel diatas dipeoleh hasil dari uji korelasi antara kedua variabel dengan nilai $r = -0,297$ dan signifikan 0,000 dengan $p < 0,01$ yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengna kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang sedang di rehabilitasi di Loka BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Yang menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan,

begitupun sebaliknya apabila penerimaan diri rendah maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi masa depan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *product moment pearson* diperoleh hasil koefisien korelasi negatif signifikan dengan $R_{xy} = -0,297$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitasi. Artinya semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki para pengguna narkoba yang sedang direhabilitasi maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan yang berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadira dan Zarfiel (2013) yaitu hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Dari hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,486$ dengan $p = 0,000$ dengan jumlah subjek 101 orang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan. Artinya semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan, begitupun sebaliknya. Dengan demikian penerimaan diri merupakan variabel penengah antara kecemasan menghadapi masa depan dan faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya yang dapat menimbulkan kecemasan. Seseorang yang mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki dalam dirinya, maka ia lebih tahu tindakan apa yang akan ia lakukan pada situasi-situasi tertentu yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga membuatnya mampu menerima keadaan atau situasi yang dialami.

Seseorang yang mampu menerima dirinya adalah seseorang yang dapat menghormati dirinya serta dapat hidup dengan nyaman dan mampu memberikan kelayakan bagi hidupnya, ia mampu mengenali harapan, keinginan, rasa takut, dan mampu menerima kecenderungan emosinya bukan berarti puas dengan diri sendiri tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari perasaan-perasaan (Jersild, 1978).

Dapat dikatakan apabila individu mampu untuk menerima dirinya secara penuh, individu itu akan memahami dan menerima dirinya sendiri sehingga dapat meningkatkan potensi-potensi dan peluang-peluang yang ada pada dirinya, untuk menuju ke arah yang lebih baik dalam menjalani kehidupannya dibandingkan dengan individu yang sulit untuk dapat menerima dirinya yang akan cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak aman sehingga cenderung lebih rentan menimbulkan kecemasan, karena ketidak siapan dan ketidak berdayaan individu dalam mengenali dirinya sendiri, yang menjadi salah satu titik masalah yang dapat menimbulkan kecemasan.

Kecemasan menghadapi masa depan yang dirasakan oleh residen salah satunya disebabkan oleh ketidak pastian akan masa depan itu sendiri. Lebih jelasnya, masa depan merupakan gambaran yang masih berada dalam angan-angan individu, sehingga tidak ada kepastian tentang masa depan tersebut.

Ketidak pastian tersebut meliputi apakah masa depan yang telah direncanakan atau diinginkan akan dapat tercapai, sehingga menyebabkan kecemasan pada residen pengguna narkoba. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Zaleski (1996), bahwa masa depan adalah sebuah tempat perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan merealisasikannya, namun seseorang tidak dapat meyakini apakah tujuannya akan tercapai atau tidak sehingga menimbulkan kecemasan. Selain itu, Sorrentino, Roney dan Hanna (dalam Zaleski, 1995) mengemukakan mengenai ketidak pastian dapat menjadi sumber munculnya kecemasan dimana prediksi mengenai hasil-hasil di masa depan lebih disikapi secara negatif dari pada positif.

Selain disebabkan oleh ketidak pastian akan masa depan, kecemasan menghadapi masa depan juga disebabkan oleh pandangan mengenai masa depan itu sendiri. Masa depan dipandang sebagai suatu harapan atau ancaman. Ketika seseorang berharap akan sesuatu, maka harapan tersebut merupakan perubahan yang lebih baik dalam dirinya . untuk menuju ke suatu harapan yang lebih baik atau kesuksesan di masa yang akan datang, individu tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang akan menghalanginya. Sebaliknya, ketika dianggap sebagai suatu ancaman, maka dapat memunculkan adanya

kekhawatiran, ketakutan, dan tekanan-tekanan yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan. Terlebih pada era global ini dimana ancaman semakin kompleks menyebabkan semakin tingginya kecemasan (Zaleski, 1995).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menyimpulkan terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitasi di Loka BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Hasil tersebut dibuktikan dengan nilai $R_{xy} = -0,297$ dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p = <0,01$) yang berarti ada hubungan negatif signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan. Semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan dan semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi kecemasan menghadapi masa depan. Hasil yang diperoleh bahwa variabel penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 52,4% terhadap kecemasan menghadapi masa depan dan 47,6% dipengaruhi variabel lain.

B. Saran

Berdasarkan penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran dalam penelitian ini antara lain adalah :

1. Bagi Lembaga Loka
Dapat membantu residen pengguna narkoba yang sedang masa rehabilitasi meningkatkan rasa penerimaan diri dan memberikan perhatian terhadap residen sehingga dapat mengurangi kecemasan untuk menghadapi masa depannya.
2. Bagi Pengguna Narkoba yang sedang di Rehabilitasi
Jalani masa rehabilitasi anda dengan suka cita karena dengan begitu anda dapat menghargai hidup, jangan sampai terjermus ke lubang yang sama.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutna agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi, khususnya yang berkaitan dengan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba, sehingga

melahirkan teori-teori baru yang bermanfaat bagi perkembangan penelitian selanjutnya. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh dalam kecemasan menghadapi masa depan seperti faktor biologis, faktor sosial dan lingkungan, faktor behavioral dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, K. R. 2010. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II a Pekanbaru. *Skripsi*.
- Andriawati, Siti. 2012. Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Menghadapi Masa Depan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim.
- Azwar,S.(2010). *Metode Penelitian*.Yogyakarta. Pustaka Pelajar Offset
- Azwar,S.(2010). *Reliabilitas dan Validitas*.Edisi 3.Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Chamberlain, J.M. & Haaga, D.A.F. 2001. Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Retional-emotive & Cognitiv-Behavior Therapy*, Vol 19, No.3
- Chaplin. J.P. 2002. Kamus Lengkap Psikologi. Cetakan Keenam. Penerjemah : kartiko, K. Jakarta : PT. Raja Grafiika Persada
- Ghufron, Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*.Yogyakarta : AR – RUZZ MEDIA
- Handayani, M.,Ratnawati, S & Helmi, A.1998. *Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri* : Universitas Gajah Mada
- Hardini, A.N. 2012. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata
- Hilmi. M.S.D. 2017. Dukungan Sosial Penerimaan Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) Di Kota Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

- Hjelle, L. A & Ziegler, D. (1992). *Personality Theories : Basic Assumptions, Research And Application*. Tokyo : MC Graw Hill.
- Izzati, A & Waluya, O.T.(2012). Gambaran penerimaan diri pada penderita psoriasis. *Jurnal psikologi*. Vol. 10.(2). 68-78.
- Jersild, Arthur. T. (1978). *The Psychology of Adolescence*. New York. : Macmillan Publishing Co.
- Julianan, L & Nengah S.W. 2013.*Narkoba, Psikotropika, dan Gangguan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Kusumawati,F., & Hartono, Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika : Jakarta.
- Mohammad, A & Mohammad,A. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Nadira , A., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi*. 1-16.
- Nadira, A & Zarfiel, M. D. 2013. *Hubunga Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Indonesia*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi : Universitas Indonesia
- Nevid, J. S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1.Edisi kelima. Ahli Bahasa : Tim Fakultas Universitas Indonesia. Jakarta : Erlangga
- Nevid, J. S., Rathus, S.,A & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* . Jakarta : Erlangga.
- Pertiwi. 2011. Pengaruh Dukungan Sosial Pegawai Lapas Sebagai Wali terhadap Penerimaan Diri Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Anak Blitar. *Skripsi*. Malang

- Prasetya, W.D. 2013. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X Sman 1 Grati Pasuruan. *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim.
- Saragih, H.N. 2013. Hubungan Anatar Penerimaan Diri Dengan Kemampuan Bersosialisasi Remaja Putri Di Panti Asuhan Santa Agela Deli Tua. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara
- Sari, D. J & Muhammad, R. 2013. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya*. Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya
- Sarwono, S. W. 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers
- Siregar, W. P. 2013. Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Kecemasan Menghadapi Penyusunan. *Skripsi*. Pada Mahasiswa. Skripsi. Institut Agama Islam Sunan Ampel Surabaya
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum. Dalam Lintasan Sejarah*. Cetakan II. Bandung : pustaka Setia.
- Sri, E.P & Nuryoto, S. 2002. Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi No. 2*. Hal 76
- Srimulyanti, Y. 2013. *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya*. Program Studi Psikologi : Unuversitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru
- Stuard dan Sundeen. (1998). *Keperawatan Jiwa*. Penerbit :Buku Kedokteran. Jakarta
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*.Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2012). *Metode Penelitian Administari*. Bandung: Alfabeta.

- Sukri, Asny. R. 2018. Kecemasan Mantan Pecandu Narkoba Terhadap Stigma Masyarakat (Studi Deskriptif Dirumah Cemara Bandung). *Skripsi*.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Wulan, A. P., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara penerimaan Diri dengan Kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita Kasus Narkotika di Kalimantan Timur. *Jurnal Empati*, 8(1), 173-184
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety :concept, measurement adn preliminary research. *Person. Individu. Different* Vol.21, No.2
- Zaleski, Z.,(1995). Future and anxiety : Concept, Measurement and Prelimiary Research. *Personality and Individual Difference*. Vol.21