

BAB II

TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari bahasa latin yaitu “*adolecense*” yakni *adolescere* (kata bendanya *adolecentia* yang berarti remaja) yang tumbuh atau menjadi dewasa. istilah yang dipergunakan dewasa ini mempunyai arti yang sangat luas dan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1996).

Menurut Gunarsa (2000) masa remaja merupakan masa yang sangat penting, sangat kritis dan sangat rentan, karena bila manusia melewati masa remajanya dengan kegagalannya, dimungkinkan akan menemukan kegagalan dalam perjalanan kehidupan pada masa berikutnya. Sebaliknya bila masa remaja itu diisi dengan penuh kesuksesan, kegiatan yang sangat produktif dan berhasil guna dalam rangka menyiapkan diri untuk memasuki tahapan kehidupan selanjutnya, dimungkinkan manusia itu akan mendapatkan kesuksesan dalam pengalaman hidupnya. Dengan demikian, masa remaja menjadi kunci sukses dalam memasuki tahapan kehidupan selanjutnya.

Gunarsa (2000) juga menjelaskan bahwa masa remaja dimulai dari saat sebelum baligh dan berakhir pada usia baligh. Oleh sebagian ahli psikologi, masa remaja berada dalam kisaran usia antara 11-19 tahun. Ada pula yang mengatakan antara usia 11-21 tahun. Selain itu masa remaja merupakan masa transisi

(peralihan) dari masa anak-anak menuju masa dewasa. yaitu saat manusia tidak lagi mau diperlakukan oleh lingkungan keluarga dan masyarakat sebagai anak, tetapi dilihat perubahan fisik, perkembangan psikis (kejiwaan), dan mentalnya belum menunjukkan tanda-tanda dewasa. Pada masa ini (masa remaja) manusia banyak mengalami perubahan yang sangat fundamental dalam kehidupan baik perubahan fisik dan psikis.

Menurut Hurlock (1996), pada umumnya masa remaja dianggap matang secara seksual dan berakhir pada saat mencapai usia matang secara hukum. Adanya perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan pada awal masa remaja dan berakhir masa remaja. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi dua yaitu remaja awal dan remaja akhir. Masa awal yaitu sekitar 13-17 tahun sedangkan masa remaja akhir sekitar usia 18-21 tahun. Secara psikologis, Hurlock (1996) menjelaskan remaja merupakan usia di mana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termaksud juga perubahan intelektual yang khas dari cara berfikir remaja, ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosialnya dengan orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Remaja dalam psikologi juga diperkenalkan dengan istilah lain, seperti pubertit, adolescence, dan youth. Dalam bahasa indonesia sering pula dikaitkan

pubertas atau remaja. Remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 12-21 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun. Masa remaja disebut juga sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan perubahan fisik (Hurlock, 2004).

Pengertian Remaja Menurut Hall (dalam Mappiare, 1982) masa remaja dianggap sebagai masa topan, badai, dan stress (*strom and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Masa remaja menurut Gunarsa dan Gunarsa (1991) antara lain: (a) *puberteit*, (c) *puberty* dan (b) *adolescencia*. Istilah *puberty* (bahasa Inggris) berasal dari kata latin, pubertas yang berarti laki-lakian, kedewasaan yang dilandasi oleh sifat-sifat dan tanda-tanda kelaki-lakian. *Pubescence* dari kata pubis (*pubic hair*) yang berarti rambut (bulu) pada kemaluan (genital), maka *pubescence* berarti perubahan yang dibarengi dengan tumbuhnya rambut pada daerah kemaluan. Jadi, remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju kemasa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial.

Menurut Darajat (dalam Willis,1994) remaja adalah usia transisi di mana seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia kuat dan penuh tanggung jawab baik terhadap dirinya maupun terhadap masyarakat, adapun masa usia remaja dimulai pada usia 13 sampai 21 tahun.

Sedangkan menurut Dariyo (2004) remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Secara kronologis yang tergolong remaja berkisar antara usia 12 -13 sampai 21 tahun. Berbeda dengan pendapatnya Darajat dan Dariyo Menurut Monks dan Knoers (2002), suatu analisis yang cermat mengenai semua aspek perkembangan dalam masa remaja, yang secara global berlangsung antara umur 12- 21 tahun, dengan pembagian 12 -15 tahun masa remaja awal, 15 -18 tahun untuk masa remaja pertengahan dan 18 -21 tahun untuk remaja akhir. Dari beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Remaja (adolescence) adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai adanya aspek fisik, psikis, dan psikososial secara kronologis usia remaja berkisar antara usia 12 sampai 21 tahun.

Menurut WHO remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa anak-anak menjadi dewasa dan mengalami perubahan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri . batas usia menurut WHO dibagi dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun (Djaja, dkk 2002 dalam Tampubolon, 2011)

Adams & Gullota dalam Suntrock (2003), masa remaja meliputi usia antara 11-20 tahun. Sedangkan menurut Ali dkk (2009) periode remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa. Periode ini dianggap sebagai masa-masa yang amat penting dalam kehidupan seseorang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu. Kebanyakan ahli memandang masa

remaja harus dibagi kedalam dua periode karena terdapat ciri-ciri perilaku yang cukup banyak berada dalam kedua periode karena terdapat ciri-ciri perilaku yang cukup banyak berbeda kedalam periode tersebut. pembagian ini biasanya menjadi: periode remaja awal, yaitu berkisar antara usia 13-17 tahun dan periode remaja akhir, yaitu 17-18 tahun (atau umur dewasa yang menurut hukum yang berlaku di suatu negara). Secara umum, periode remaja merupakan klimaks dari periode-periode perkembangan sebelumnya. Dalam periode ini apa yang diperoleh dalam masa-masa sebelumnya diuji dan dibuktikan sehingga dalam periode selanjutnya individu telah mempunyai suatu pola pribadi yang telah mantap. Perumbuhan fisik dalam periode pubertas yang berlanjut sehingga mencapai kematangan pada akhir periode remaja. Masalah sehubungan dengan perkembangan fisik pada periode pubertas (malu, atau rendah diri, takut gemuk, kepingin punya kumis dan lain-lain) masih berlanjut, tetapi akhirnya mereda.

Maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa yang mengalami perubahan secara signifikan, masa peralihan yang suka atau tidak suka harus dijalani. Masa yang tidak jelas statusnya, tidak dapat dikatakan anak-anak apalagi dewasa. karena perubahan yang dialami sehingga mengakibatkan kebingungan dan ketakutan pada remaja tersebut.

2. Ciri – ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (1996) mengatakan masa remaja adalah masa di mana individu mengalami krisis identitas. Identitas diri yang dicari remaja merupakan usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat.

Hurlock (1996) mengemukakan ciri-ciri remaja, yaitu :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja keduanya sama-sama penting.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada masa ini remaja mengalami proses peralihan yang dari suatu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Dalam setiap periode peralihan, suatu individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa saat ini remaja bukan lagi dianggap seperti anak-anak dan bukan pula seperti orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja serta tingkat perubahan fisik.

Ada empat perubahan yang hampir sama bersifat universal:

1. Meningkatnya emosi yang integrasinya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologisnya yang terjadi.
2. Perubahan tubuh dan peran yang diharapkan oleh masyarakat.
3. Perubahan minat dari pola perilaku serta nilai-nilai.
4. Sebagai remaja bersifat ambivalensi terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada masa ini remaja menghadapi kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya dan pada usia remaja, mereka ingin mandiri dan usaha mengatasi masalahnya dengan caranya sendiri, tetapi karena tidak memiliki pengalaman mereka menjadi sulit mencari penyelesaiannya.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun pertama remaja menyesuaikan diri dengan kelompok, lambat laun mereka baru mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal. Salah satu pendambaan diri sendiri adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilik barang-barang lain yang mudah terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung membimbing kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Cita-cita yang tidak realistis tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi kehidupan keluarga dan teman-temannya menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari masa remaja, semakin tinggi cita-citanya maka semakin tinggi tingkat amarahnya. Bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial akan meningkatkan kemampuan untuk berfikir secara rasional. Menjelang akhir masa remaja sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan di mana remaja merasa akan bebas jika telah mencapai usia dewasa.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin dekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah sampai untuk meninggalkan stereotip belasan tahun memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memuaskan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa. Perubahan fisik dan psikis pada diri remaja menyebabkan remaja cenderung menghadapi masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Keadaan ini mengisyaratkan agar remaja mampu menjalani tugas perkembangan dengan baik.

Gunarsa (2002) menyebutkan ciri-ciri remaja, yakni:

- a. Perubahan fisik atau perkembangan jasmani yang sangat cepat yang diiringi dengan perkembangan terhadap dari organ-organ reproduksi.
- b. Memperlihatkan penampilan diri.
- c. Mulai tertarik pada lawan jenis.
- d. Bersifat ambivalen (bertentangan), menginginkan kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab pada akibatnya.
- e. Seorang berkumpul dengan kelompok yang sebaya “geng”
- f. Menarik perhatian lingkungan.
- g. Memiliki emosi yang meluap-luap.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja diantaranya perubahan psikologis, perubahan fisik atau perkembangan jasmani yang sangat cepat yang diiringi dengan perkembangan bertahap dari organ-organ reproduksi, lebih memperhatikan penampilan diri, mulai tertarik pada

lawan jenis, bersifat ambivalen (bertentangan), menginginkan kebebasan, senang berkumpul dengan kelompok yang sebaya “geng”, memiliki emosi yang meluap-luap, pencarian identitas diri.

1. Perubahan dalam Perkembangan Masa Remaja

Menurut Haditono (1998), perkembangan pada masa remaja sering mengakibatkan kedudukan anak seakan-akan tidak menentu, dikatakan remaja terlalu besar untuk anak-anak tetapi kecil untuk ukuran orang dewasa. Oleh karena itu masyarakat sukar untuk menentukan norma-norma bagi remaja, karena statusnya di antara anak dan orang dewasa. akibatnya sukar menentukan sikapnya sehingga hal ini sering menimbulkan gejolak dalam diri remaja tersebut dan dapat menimbulkan kegelisahan dan kecemasan bagi remaja.

3. Perubahan dalam perkembangan yang terjadi pada masa remaja menurut Hurlock (1991) antara lain sebagai berikut:

1. Perubahan fisik

Anak laki-laki memulai pertumbuhan pesatnya lebih besar dari pada anak perempuan, karena otot anak laki-laki tumbuh lebih besar dari pada anak perempuan, hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu, kegagalan mengalami rasa tidak puas dengan tubuhnya menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang percaya diri selama masa remaja.

2. Perubahan emosi

Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami badai dan tekanan. Meskipun emosi remaja sering kali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun perbaikan perilaku emosionalnya meningkat.

3. Perubahan sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. remaja harus menyesuaikan diri dengan dewasa di lingkungan luas. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam seleksi persahabatan dan nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial. bagi remaja yang menyadari adanya perubahan fisik, psikis, dan sosial ini tidak akan mengalami kecemasan tersebut akan menimbulkan kecemasan yang tinggi.

4. Perubahan kecemasan yang dialami remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja. Masa kanak-kanak adalah suatu periode di mana masih bergantung pada manusia lain, antara lain orang tua. Sedangkan masa dewasa merupakan periode peralihan dari masa tergantung menuju pada diri sendiri.

Monks dkk (2004) menyatakan bahwa masyarakat mengharapkan agar remaja dapat memenuhi tanggung jawab sebagai seorang dewasa, tetapi karena antara lain perubahan fisik dan kematangan fisiknya masih terdapat rentang yang cukup lebar, maka remaja sering gagal dalam memenuhi tuntutan sosialnya. Keadaan ini menyebabkan remaja menjadi frustrasi sehingga mengalami kecemasan yang tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa perubahan yang seseorang alami selama masa remaja tidak semua remaja melaluinya dengan tekanan. Walaupun dengan perubahan yang ada mengakibatkan emosi remaja sangat sulit untuk dikontrol, namun dari tahun ketahun perbaikan emosinya akan meningkat.

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Garrison (dalam Mighwar, 2006) membagi tugas perkembangan menjadi enam kelompok sebagai berikut.

1. Menerima kondisi jasmani

Pertumbuhan ini diiringi juga oleh perkembangan sikap dan citra diri. Remaja memiliki gambaran diri seolah-olah sebagai model pujaannya. Remaja wanita sering mendambakan wajahnya secantik bintang film pujaannya, sementara remaja laki-laki sering berkhayal menjadi seorang pahlawan pujaannya. Remaja sering membandingkan dirinya dengan teman sebayanya, sehingga akan cemas bila kondisinya tidak seperti model pujaan atau teman sebayanya. Pada masa remaja, hal itu semakin berkurang dan remaja mulai menerima kondisi jasmaninya serta memelihara dan memanfaatkan dengan optimal.

2. Mendapatkan hubungan baru dengan teman-teman sebaya yang berlainan jenis

Kematangan seksual yang dicapai sejak awal masa remaja mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial, terutama dengan lawan jenis. Remaja diharapkan bisa mencari dan mendapatkan teman baru yang berlainan jenis. Remaja ingin mendapatkan penerimaan dari kelompok teman sebaya lawan jenis ataupun sesama jenis agar merasa dibutuhkan dan dihargai.

3. Menerima kondisi dan belajar hidup sesuai jenis kelaminnya.

Apabila bentuk tubuhnya tidak memuaskan, remaja menyesali diri sebagai laki-laki atau wanita. Padahal, remaja seharusnya menerima kondisinya dengan penuh tanggung jawab. Remaja laki-laki harus bersifat maskulin, lebih banyak memikirkan soal pekerjaan sedangkan remaja wanita harus bersifat feminim, memikirkan pekerjaan yang berkaitan dengan urusan rumah tangga dan pola asuh anak.

4. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya

Bebas dari ketergantungan emosional merupakan tugas perkembangan penting yang dihadapi remaja. Apabila tidak memiliki kebebasan emosional, remaja akan menemui berbagai kesukaran dalam masa dewasa, tidak bisa membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditempuhnya.

5. Mendapatkan kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang berkaitan dengan masalah ekonomi.

Tugas lainnya adalah kesanggupan berdiri sendiri dalam masalah ekonomi karena kelak remaja akan hidup sebagai orang dewasa. kesanggupan di sini mencakup dua tugas, pertama, mencari sumber keuangan atau pemasukan. Dalam hal ini remaja diharapkan agar lepas dari bantuan orang tua dengan mendapat pekerjaan (jangka pendek) dan mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan kerja tetap pada masa depan (jangka panjang). Kedua, pengelolaan keuangan, remaja diharapkan mampu mengatur pengeluarannya.

6. Memperoleh nilai-nilai dan falsafah hidup

Pada remaja memang diharapkan memiliki pola pikir, sikap, perasaan dan prilaku yang menuntun dan mewarnai berbagai aspek kehidupannya dalam masa dewasa kelak. Dengan demikian remaja memiliki kepastian diri, tidak mudah bingung, tidak mudah terbawa arus kehidupan yang harus berubah yang pada akhirnya tidak mendapat kebahagiaan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, seorang remaja memiliki tugas perkembangan di antaranya dengan menerima kondisi jasmani, dengan mendapatkan hubungan baru dengan teman-teman sebaya yang berlainan jenis, dengan menerima kondisi dan belajar hidup sesuai dengan jenis kelaminnya, dengan mendapat kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, dengan mendapatkan kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang berkaitan dengan masalah ekonomi dan dengan memperoleh nilai dan falsafah hidup.

B. HEMOFILIA

1. Pengertian Hemofilia

Hemofilia berasal dari bahasa Yunani Kuno, yang terdiri dari dua kata yaitu haima yang berarti darah dan philia yang berarti cinta atau kasih sayang. Hemofilia adalah suatu penyakit yang diturunkan, yang artinya diturunkan dari ibu kepada anaknya pada saat anak tersebut dilahirkan. Darah pada seorang penderita hemofilia tidak dapat membeku dengan sendirinya secara normal. Proses pembekuan darah pada seorang penderita hemofilia tidak secepat dan sebanyak orang lain yang normal. Ia akan lebih banyak membutuhkan waktu untuk proses pembekuan darah.

Pada penderita hemofilia kebanyakan mengalami gangguan pendarahan di bawah kulit, seperti luka memar jika sedikit mengalami benturan, atau luka memar timbul dengan sendirinya jika penderita telah melakukan aktifitas yang berat; pembengkakan pada persendian, seperti lutut, pergelangan kaki atau siku tangan. Penderitaan para penderita hemofilia dapat membahayakan jiwa jika perdarahan terjadi pada bagian organ tubuh yang vital seperti perdarahan pada otak.

Hemofilia adalah gangguan koagulasi herediter akibat terjadinya mutasi atau cacat genetik pada kromosom X. Kerusakan kromosom ini menyebabkan penderita kekurangan faktor pembeku darah sehingga mengalami gangguan pembekuan darah. Dengan kata lain, darah pada penderita hemofilia tidak dapat membeku dengan sendirinya secara normal. (Dr.Umar zein, 2008)

Hemofilia tak mengenal ras, perbedaan warna kulit ataupun suku bangsa. Namun mayoritas penderita hemofilia adalah pria karena mereka hanya memiliki satu kromosom X. Sementara kaum hawa umumnya hanya menjadi pembawa sifat (carrier). Seorang wanita akan benar-benar mengalami hemofilia jika ayahnya seorang hemofilia dan ibunya pun pembawa sifat. Akan tetapi kasus ini sangat jarang terjadi. Meskipun penyakit ini diturunkan, namun ternyata sebanyak 30 persen tak diketahui penyebabnya. (Dr.Umar zein, 2008)

Hemofilia adalah gangguan perdarahan bersifat hereditas yang berkaitan dengan defisiensi atau kelainan biologic factor VII dan factor IX dalam plasma. (David Ovedoff, Kapita Selekta Kedokteran)

Hemofilia adalah penyakit berupa kelainan pembekuan darah akibat defisiensi (kekurangan) salah satu protein yang sangat diperlukan dalam proses pembekuan darah. Protein ini disebut faktor pembekuan darah. Pada hemofilia berat.

Hemofilia adalah kelainan perdarahan. Orang dengan hemofilia berdarah untuk lebih lama dari biasanya karena darah mereka tidak mengandung cukup faktor pembekuan darah. Faktor pembekuan adalah protein dalam darah yang membantu kontrol pendarahan.

Pada hemofilia berat gejala dapat terlihat sejak usia sangat dini (kurang dari satu tahun) di saat anak mulai belajar merangkak atau berjalan. Pada hemofilia sedang dan ringan, umumnya gejala terlihat pada saat dikhitan, gigi tanggal, atau tindakan operasi.

Hemofilia diturunkan melalui kromosom X secara resesif. Karena itu, hemofilia umumnya diderita oleh anak laki-laki. Penyakit ini tidak dipengaruhi oleh ras, geografi, maupun kondisi sosial ekonomi. Saat ini diperkirakan terdapat 350.000 penduduk dunia yang mengidap hemofilia. Di Indonesia, Himpunan Masyarakat Hemofilia Indonesia (HMHI) memperkirakan sekitar 200 ribu penderita. Namun, yang ada dalam catatan HMHI hanya 895 penderita hemofilia. Menurut dr. Djajadiman Gatot SpA (K), memiliki dua tipe, yakni tipe A dan B. Hemofilia A terjadi akibat kekurangan faktor antihemofilia atau faktor VIII. Sedangkan hemofilia B muncul karena kekurangan faktor IX.

Dari kedua jenis ini hemofilia A lebih sering dijumpai ketimbang hemofilia B. Meskipun demikian, gejala klinik dan kedua jenis hemofilia ini sama. Penderita mengalami perdarahan yang sukar berhenti, lebam-lebam, nyeri sendi serta otot karena pendarahan.

Penyakit hemofilia jelas dokter spesialis anak dari Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dan Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (FKUI-RSCM) ini diturunkan secara sex-linked recessive karena efeknya terdapat pada kromosom X maka biasanya perempuan merupakan pembawa sifat (carrier) sedangkan laki-laki sebagai penderita.

Jadi bisa dikatakan, hemofilia merupakan penyakit keturunan, dan bukan penyakit menular. Seseorang bisa mengidap penyakit hemofilia karena mewarisi gen hemofilia dari orang tuanya. Bisa saja seseorang mengidap penyakit hemofilia

bukan karena faktor keturunan, tapi terjadi kerusakan, perubahan, atau mutasi pada gen yang mengatur produksi faktor pembekuan darah.

2. Jenis-jenis Hemofilia

Penyakit adalah penyakit perdarahan akibat kekurangan faktor pembekuan darah yang diturunkan (herediter) secara *sex-linked recessive* pada kromosom X (X^h). Meskipun hemofilia merupakan penyakit herediter tetapi sekitar 20-30% pasien tidak memiliki riwayat keluarga dengan gangguan pembekuan darah, sehingga diduga terjadi mutasi spontan akibat lingkungan endogen ataupun eksogen.

Sampai saat ini dikenal 2 macam hemofilia yang diturunkan secara *sex-linked recessive* yaitu : Hemofilia A (hemofilia klasik), akibat defisiensi atau disfungsi faktor pembekuan VIII FVIII(C). Hemofilia B (*Christmas disease*) akibat defisiensi atau disfungsi F IX (faktor *Christmas*). Sedangkan hemofilia C merupakan penyakit perdarahan akibat kekurangan faktor XI yang diturunkan secara *mosomal recessive* pada kromosom 4q32q35.

Gen F VIII dan F IX terletak pada kromosom X serta bersifat resesif, maka penyakit ini dibawa oleh perempuan (carier, XX^h) dan bermanifestasi klinis pada laki-laki (cerien X^hY); dapat bermanifestasi klinis pada perempuan kedua kromosom X pada perempuan terdapat kelainan (X^h).

3. Sejarah Penyakit Hemofilia

Penyakit ini pertama kali dikenal pada keluarga Judah sekitar abad kedua sesudah Masehi di Talmud. Pada abada ke-19 sejarah modern hemofilia baru dimulai dengan dituliskannya silsilah keluarga Kerajaan Inggris mengenai penyakit ini oleh Otto (tahun 1803). Sejak itu hemofilia dikenal sebagai kelainan pembekuan darah yang diturunkan secara X-linked recessive, sekitar setengah abad sebelum hukum Mendel diperkenalkan. Selanjutnya Legg pada tahun 1872 berhasil membedakan hemofilia dari penyakit gangguan pembekuan darah lainnya berdasarkan gejala klinis; yaitu berupa kelainan yang diturunkan dengan kecenderungan perdarahan otot serta sendi yang berlangsung seumur hidup. Pada permulaan abad 20, hemofilia masih didiagnosis berdasarkan riwayat keluarga dan gangguan pembekuan darah. Pada tahun 1940-1950 para ahli baru berhasil mengidentifikasi defisiensi F VIII dan F XI pada hemofilia A dan hemofilia B. Pada tahun 1970 berhasil diisolasi F VIII dari protein pembawanya di plasma, yaitu faktor von Willebrand (F vW), sehingga sekarang dapat dibedakan kelainan pendarahan akibat hemofilia A dengan penyakit von Willebrand.

Memasuki abad 21, pendekatan diagnostik dengan teknologi yang maju serta pemberian faktor koagulasi yang diperlukan mampu membawa pasien hemofilia melakukan aktivitas seperti orang sehat lainnya tanpa hambatan.

4. Epidemiologi

Penyakit ini bermanifestasi klinik pada laki-laki. Angka kejadian hemofilia A sekitar 1:10000 orang dan hemofilia B sekitar 1:25000-30000 orang. Belum ada data mengenai angka kekerapan di Indonesia, namun diperkirakan sekitar 20.000 kasus dari 200 juta penduduk Indonesia saat ini. Kasus hemofilia A lebih sering dijumpai dibandingkan hemofilia B, yaitu berturut-turut mencapai 80-85% dan 10-15% tanpa memandang ras, geografi dan keadaan sosial ekonomi. Mutasi gen secara spontan diperkirakan mencapai 20-30% yang terjadi pada pasien tanpa riwayat keluarga.

5. Klasifikasi Hemofilia

Legg mengklasifikasikan hemofilia berdasarkan kadar atau aktivitas faktor pembekuan (F VIII atau F IX) dalam plasma. Kadar faktor pembekuan normal sekitar 0,5-1,5 U/dl (50-150%); sedangkan pada hemofilia berat bila kadar faktor pembekuan <1%, sedang 1-5%, serta ringan 5-30%. (Tabel 1) Pada hemofilia berat dapat terjadi perdarahan spontan atau akibat trauma ringan (trauma yang tidak berarti). Pada hemofilia sedang, perdarahan terjadi akibat trauma yang cukup kuat; sedangkan hemofilia ringan jarang sekali terdeteksi kecuali pasien menjalani trauma cukup berat seperti ekstraksi gigi, sirkumsisi, luka iris dan jatuh terbentur (sendi lutut, siku dll).

6. Gejala dan Tanda Klinis

Perdarahan merupakan gejala dan tanda klinis khas yang sering dijumpai pada kasus hemofilia. Perdarahan dapat timbul secara spontan atau akibat trauma ringan sampai sedang serta dapat timbul saat bayi mulai belajar merangkak. Manifestasi klinis tersebut tergantung pada beratnya hemofilia (aktivitas faktor pembekuan). Tanda perdarahan yang sering dijumpai yaitu berupa hemartrosis, hematoma subkutan/intramuskular, perdarahan mukosa mulut, perdarahan intrakranial, epistaksis dan hematuria. Sering pula dijumpai perdarahan yang berkelanjutan pascaoperasi kecil (sirkumsisi, ekstraksi gigi)

Hemartrosis paling sering ditemukan (85%) dengan lokasi berturut-turut sebagai berikut, sendi lutut, siku, pergelangan kaki, bahu, pergelangan tangan dan lainnya. Sendi engsel lebih sering mengalami hemartrosis dibandingkan dengan sendi peluru, karena ketidakmampuan menahan gerakan berputar dan menyudut pada saat gerakan volunter maupun involunter sedangkan sendi peluru lebih mampu menahan beban tersebut karena fungsinya.

Hematoma intramuskular terjadi pada otot-otot fleksor besar, khususnya pada otot betis, otot-otot regio iliopsoas (sering pada panggul) dan lengan bawah hematoma ini sering menyebabkan kehilangan darah yang nyata, sindrom kompartemen, kompresi saraf dan kontraktur otot.

Pendarahan intrakranial merupakan penyebab utama kematian, dapat terjadi secara spontan atau sesudah trauma. Pendarahan retroperitoneal dan retroaringeal yang membahayakan jalan nafas dapat mengancam kehidupan.

Hematuria masif sering ditemukan dan dapat menyebabkan kolik ginjal tetapi tidak mengancam kehidupan. Perdarahan pascaoperasi sering berlanjut selama beberapa jam sampai beberapa hari, yang berhubungan dengan penyembuhan luka yang buruk

7. Diagnosis

Sampai saat ini riwayat keluarga masih merupakan cara terbaik untuk melakukan tapisan pertama terhadap kasus hemofilia, meskipun terdapat 20-30% kasus hemofilia terjadi akibat mutasi spontan kromosom X pada gen penyandi F VIII / F IX. Seorang anak laki-laki diduga menderita hemofilia jika terdapat riwayat perdarahan berulang (hemartrosis, hematoma) atau riwayat perdarahan memanjang setelah trauma atau tindakan tertentu dengan atau tanpa riwayat keluarga. Anamnesis dan pemeriksaan fisik sangat penting sebelum memutuskan pemeriksaan penunjang lainnya.

Kelainan laboratorium ditemukan pada gangguan uji hemostasis, seperti pemanjangan masa pembekuan (CT) dan masa tromboplastin partial teraktivasi (aPTT). Abnormalitas uji *thromboplastin generation*, dengan masa perdarahan dan masa protrombin (PT) dalam batas normal.

Diagnosis definitif ditegakkan dengan berkurangnya aktivitas F VII/F IX, dan jika sarana pemeriksaan sitogenetik tersedia dapat dilakukan pemeriksaan pertanda gen F VIII/F IX. Aktifitas F VIII/F IX dinyatakan dalam U/ml dengan aktivitas faktor pembekuan darah 1ml plasma normal adalah 100%. Nilai normal

aktivitas F VIII/F IX adalah 0,5-1,5 U/ml atau 50-150%. Harus diingat adalah membedakan penyakit hemofilia dengan von willebrand.

Diagnosis prenatal sebenarnya dapat dilakukan pada ibu hamil dengan resiko pemeriksaan aktivitas F VIII dan kadar antigen F VIII dalam darah janin pada trimester kedua dapat membantu menentukan status janin terhadap kerentanan hemofilia A. Identifikasi gen F VIII dan petanda gen tersebut lebih baik dan lebih dianjurkan.

Seorang perempuan diduga sebagai pembawa sifat hemofilia (carrier) jika dia memiliki lebih satu anak lelaki pasien hemofilia atau mempunyai seorang atau lebih saudara laki-laki atau seorang anak laki-laki pasien hemofilia atau ayahnya pasien hemofilia. Deteksi pada hemofilia S karier dapat dilakukan dengan menghitung rasio aktivitas faktor FVIIIc dengan antigen FVIIIcW. Jika nilai kurang dari 1 memiliki ketepatan dalam menentukan hemofilia karier 90%, namun hati-hati dalam keadaan hamil, memakai kontrasepsi hormonal dan terdapatnya penyakit hati karena dapat meningkatkan aktivitas F VIIIc. Aktivitas F VIII rata-rata pada karier 50%, tetapi kadang-kadang <30% dan dapat terjadi perdarahan sesudah trauma atau pembedahan. Analisis genetika dengan menggunakan DNA probe, yaitu dengan cara mencari lokus polimorfik pada kromosom X akan memberikan informasi yang lebih tepat.

8. Dampak Psikologis Penderita

Timbulnya suatu penyakit yang kronis, seperti pada hemofilia, dalam suatu keluarga memberikan tekanan pada system keluarga tersebut dan menuntut adanya penyesuaian antara si penderita sakit dan anggota keluarga yang lain. Penderita sakit ini sering kali harus mengalami hilangnya otonomi diri, peningkatan kerentanan terhadap sakit, beban karena harus berobat dalam jangka waktu lama. Sedangkan anggota keluarga yang lain juga harus mengalami “hilangnya” orang yang mereka kenal sebelum menderita sakit (berbeda dengan kondisi sekarang setelah orang tersebut sakit), dan kini (biasanya) mereka mempunyai tanggungjawab pengasuhan terhadap anggota keluarga yang mengalami penyakit hemofilia. (Dr. Ika Widyawati SpKJ, 2007)

Kondisi penyakit yang kronis ini menimbulkan depresi pada anggota keluarga yang lain dan mungkin menyebabkan penarikan diri atau konflik antar mereka. Kondisi ini juga menuntut adaptasi yang luar biasa dari keluarga. Hemofilia tidak hanya merupakan masalah medis atau biologis semata, namun juga mempunyai dampak psikososial yang dalam. Pengaruh orang dengan hemofilia sebaiknya tidak hanya memperhatikan masalah fisiologinya saja, misal mengontrol perdarahannya dan mencegah timbulnya disabilitas fisik, tetapi juga diharapkan mempunyai perhatian pada berbagai gangguan alam perasaannya, rasa tidak amannya, rasa terisolasi dan masalah keluarga terdekatnya (orangtua, istri, anak dan saudara kandung). (Dr. Ika Widyawati SpKJ, 2007)

C. PENERIMAAN DIRI

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu sikap penerimaan terhadap gambaran mengenai kenyataan diri. Rubin (dalam Ummu, 2012) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap yang merefleksikan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri.

Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung perwujudan diri secara utuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Schultz (dalam Ummu, 2012) mengenai penerimaan diri. Dia menyatakan bahwa penerimaan diri yang dibentuk merupakan hasil dari tinjauan pada seluruh kemampuan diri.

Suatu tingkat kemampuan individu untuk hidup dengan segala kekhususan diri ini memang diperoleh melalui pengenalan diri secara utuh. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat. Hurlock (1974) menambahkan bila individu hanya terlihat dari satu sisi saja maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang, semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi.

Hurlock (1974) mengatakan bahwa individu yang menerima dirinya memiliki penilaian yang realistik tentang sumber daya yang dimilikinya. Yang dikombinasikan dengan apresiasi atas dirinya secara keseluruhan. Artinya, individu itu memiliki kepastian akan standar dan teguh pada pendirian, serta mempunyai penilaian yang realistik terhadap keterbatasannya tanpa mencela diri. Jadi, orang yang memiliki penerimaan diri yang baik tahu aset yang dimiliki dirinya dan bisa mengatasi cara mengelolanya.

Ahli lain yaitu Chaplin (1999) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap yang merupakan rasa puas pada kualitas dan bakat, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Pengakuan akan keterbatasan diri. Pengakuan akan keterbatasan diri ini tidak diikuti dengan perasaan malu ataupun bersalah. Individu ini akan menerima kodrat mereka apa adanya.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1958) beberapa aspek penerimaan diri, antara lain:

- a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan.

Individu yang memiliki penerimaan diri berfikir lebih realistik tentang penampilan dan bagaimana ia terlihat dalam pandangan orang lain. ini bukan berarti individu tersebut mempunyai gambaran sempurna tentang dirinya, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya.

b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain.

Individu memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya lebih baik dari pada individu yang tidak memiliki penerimaan diri. Individu tersebut kurang menyukai jika harus menyalakan energinya untuk menjadi hal yang tidak mungkin, atau berusaha menyembunyikan kelemahan dari dirinya sendiri maupun orang lain. ia pun tidak berdiam diri dengan tidak memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Sebaliknya, ia akan menggunakan bakat yang dimilikinya dengan lebih leluasa. Individu yang bersikap baik pula dalam menilai kelemahan dan kekuatan dirinya akan bersikap baik pula dalam menilai kelemahan dan kekuatan orang lain.

c. Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri.

Seseorang individu yang terkadang merasakan inferioritas atau di sebut dengan inferiority complex adalah seseorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan menunggu penilaian realistik atas dirinya.

d. Respon atas penolakan dan kritikan

individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian ia mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut, ini merupakan hal yang penting dalam perkembangannya menjadi seorang individu dewasa dan dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan individu yang tidak memiliki penerimaan diri justru menganggap kritikan sebagai wujud penolakan terhadapnya. Yang penting

dalam penerimaan diri yang baik adalah mampu belajar dari pengalaman dan meninjau kembali sikapnya yang terdahulu untuk memperbaiki.

e. Keseimbangan antara “real self” dan “ideal self”

Individu yang memiliki penerimaan diri adalah ia mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas kemungkinan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin mencapainya walaupun jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu, untuk memastikan ia tidak akan kecewa nantinya.

f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain

Hal ini berarti apabila seorang individu menyayangi dirinya, maka akan memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain dan apabila seorang individu merasa benci pada dirinya, maka akan lebih memungkinkan untuk merasa benci pada orang lain. terciptanya hubungan timbal balik antara penerimaan diri dan penerimaan orang lain adalah individu yang memiliki penerimaan diri merasa percaya diri dalam memasuki lingkungan sosial.

g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri.

Menerima diri dan menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti ia memanjakan dirinya. Akan tetapi, ia akan menerima bahkan menuntut kelayakan dalam kehidupannya dan tidak akan mengambil yang bukan haknya dalam mendapatkan posisi yang menjadi incaran dalam kelompoknya. Ia tidak akan

membiarkan orang lain selangkah lebih maju dari dirinya dan mengganggu langkahnya. Individu dengan penerimaan diri menghargai harapan orang lain dan meresponnya dengan bijak. Namun ia memiliki pendirian yang lebih dalam berfikir, merasakan dan membuat pilihan. Ia tidak hanya menjadi pengikut apa yang dikatakan orang lain.

h. Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup

Dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasan dalam menikmati hal-hal dalam hidupnya. Namun, ia terkadang kurang termotivasi untuk melakukan sesuatu yang rumit, individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi, juga leluasa untuk menolak dan menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya.

i. Aspek moral

penerimaan individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya. Ia memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa ia nantinya., dan ia tidak menyukai kepura-puraan. Individu ini dapat secara terbuka mengakui dirinya sebagai suatu waktu dalam masalah, merasa cemas, ragu dan bimbang tanpa harus menipu diri dan orang lain.

j. Sikap terhadap penerimaan diri

Menerima diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, mungkin dalam

keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain. hal tersebut merupakan arahan agar dapat menerima dirinya individu dengan penerimaan diri membangun kekuatannya untuk menghadapi kelemahan dan keterbatasannya. Banyak hal dalam perkembangan seorang individu yang belum sempurna, bagi seseorang individu akan lebih baik jika ia dapat menggunakan kemampuannya dalam perkembangan hidupnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan ada beberapa aspek diungkapkan oleh Jersild (1958) adanya sikap menerima terhadap dirinya sendiri dengan kelemahan dan kekurangan yang dimilikinya, menerima dirinya tanpa ada penolakan maupun menonjolkan dirinya sendiri.

3. Tahap-tahap Penerimaan Diri

Menurut teori Kubler Ross (dalam Aietam, 2012) ada beberapa tahapan Penerimaan diri:

1. Tahap Penyangkalan

Reaksi pertama individu yang kehilangan adalah terkejut, tidak percaya, merasa terpukul dan menyangkal pernyataan bahwa kehilangan ini benar-benar terjadi. Secara sadar maupun tidak sadar seseorang berada pada tahap ini menolak semua fakta, informasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang dialaminya. Individu merasa hidupnya menjadi tidak berarti lagi. Pada saat itu dia dalam keadaan terguncang dan pengingkaran, merasa ingin mati saja. Pada tahap ini seseorang tidak mampu berfikir apa yang seharusnya dia lakukan untuk keluar dari masalahnya. Dia tidak siap untuk menerima kondisinya. Oleh karenanya

tahap pengingkaran merupakan suatu tahap yang sangat tidak nyaman dan situasi yang sangat menyakitkan. Reaksi fisik yang terjadi pada tahap ini biasanya berupa keletihan, kelemahan, pucat, mual, diare, sesak nafas, detak jantung cepat, menangis, gelisah. Reaksi ini dapat berlangsung dalam beberapa menit sampai beberapa tahun.

2. Tahap marah

Kemarahan yang dialami seseorang dapat diungkapkan dengan berbagai cara. Individu mungkin menyalahkan dirinya sendiri dan atau orang lain atas apa yang terjadi padanya, serta pada lingkungan tempat dia tinggal. Pada kondisi ini individu tidak memerlukan nasihat, baginya nasihat adalah sebuah bentuk pengadilan (*judgement*) yang sangat membuatnya menjadi lebih terganggu. Reaksi fisik yang sering terjadi pada tahap ini antara lain wajah merah, nadi cepat, gelisah, susah tidur dan tangan mengapal.

3. Tawar menawar

Apabila individu telah mampu mengungkapkan rasa marahnya, maka ia maju ke tahap tawar-menawar. Pada tahap ini seseorang berfikir seandainya dia dapat menghindari kehilangan itu. reaksi yang sering muncul adalah dengan mengungkapkan perasaan bersalah atau ketakutan pada dosa yang pernah dilakukan, baik itu nyata ataupun hanya imajinasinya saja. Sering kali seseorang yang berada tahap ini berusaha tawar-menawar dengan tuhan agar merubah apa yang terjadi supaya tidak menyimpannya. Sering juga dinyatakan dengan kata-kata “seandainya saya hati-hati”, “kenapa harus terjadi pada keluarga saya”.

Seseungguhnya *bergaining* yang dilakukan seseorang tidak memberikan solusi apapun bagi permasalahan yang dia hadapi.

4. Depresi

Tahap ini berkaitan dengan reorganisasi perasaan kehilangan. Individu akan menyadari bahwa hidup mereka harus terus berlanjut dan mereka harus mencari makna baru dari keberadaan mereka. Pikiran yang selalu terpusat pada obyek atau orang yang hilang akan mulai berkurang atau menghilang. Individu telah menerima kenyataan kehilangan yang dialaminya., gambaran tentang obyek atau orang yang hilang mulai dilepaskan dan secara bertahap perhatian dihalikan kepada obyek yang baru. Seorang yang berada pada tahap ini mulai menyusun rencana yang akan dilakukan pasca kehilangan.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa tahap-tahap pada penerimaan diri seseorang memiliki beberapa tahap yang diantaranya individu dapat menyangkali perbuatannya, individu memiliki rasa marah pada dirinya sendiri, adanya hal tawar-menawar dalam diri individu tersebut, individu bisa pula merasakan depresi dalam dirinya dan terakhir individu bisa menerima dirinya.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1974) menyatakan ada beberapa faktor atau kondisi yang mempengaruhi penerimaan diri individu:

a. Pemahaman diri

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata dan jujur menilai diri sendiri. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya tergantung pada kapasitas intelektualnya dan kesempatan menemukan dirinya. Individu tidak hanya mengenal dirinya tetapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan. Semakin paham individu mengenal dirinya maka semakin besar pula individu menerima dirinya. Pemahaman diri yang kurang akan menciptakan jarak antara konsep diri ideal dan konsep diri yang sebenarnya, serta pandangan diri dari lingkungannya.

b. harapan yang realistis

harapan yang realistis akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Tercapainya harapan yang realistis menuntut seseorang untuk merencanakan sendiri dan tidak membiarkan orang lain untuk merencanakannya atau mempengaruhinya. Kemudian agar harapannya menjadi realistis, individu perlu menyadari kelemahan-kelemahannya, sekaligus kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. jika ada jarak pemisah antara konsep diri ideal dengan konsep diri realita yang disebabkan oleh harapan-harapan yang realistis, maka individu akan mengalami penolakan terhadap dirinya kecuali jika mampu memenuhi konsep diri idealnya. Keadaan ini sangat tergantung pada seberapa besar memahami kekuatan dan kelemahan dirinya.

c. Bebas dari hambata sosial

Hambatan ini bisa merupakan hambatan bagi individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya, yang mempersulit diri untuk menerima dirinya walaupun ia sadar akan potensi yang dimilikinya. Hambatan-hambatan yang dihadapinya bisa disadari oleh rasisme, jenis kelamin dan agama.

d. Prilaku sosial menyenangkan

Sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seseorang (*self-attitude*). Individu mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya dan cenderung menerima dirinya.

e. Kesuksesan

Keberhasilan yang pernah dicapai seseorang akan mempengaruhi penerimaan diri, sebaiknya kegagalan akan berpengaruh terhadap penolakan diri.

f. Identifikasi dengan individu yang penyesuaian dirinya baik

Individu yang mengidentifikasi dengan individu lain memiliki penyesuaian diri lebih baik, akan cenderung menerima dirinya. Penyesuaian diri yang lebih baik akan berpengaruh pada perkembangan sikap positif pada dirinya.

g. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu tersebut cenderung memahami dan menerima dirinya.

h. Pelatihan yang baik dimasa anak-anak (*childhood training*)

Pendidikan masa anak-anak merupakan tindakan yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri.

i. Konsep diri yang stabil

Individu mempunyai konsep diri yang stabil akan melihat dirinya dari waktu ke waktu secara konsisten dan tidak mudah berubah-ubah. Untuk menciptakan kebiasaan agar bisa menerima dirinya, maka individu tersebut harus sering memaksakan diri selalu melihat dirinya positif, sehingga mempunyai konsep diri yang positif pula.

j. Adanya kondisi emosi yang menyenangkan

Stress yang ringan maupun yang permanen baik dalam lingkungan pergaulan maupun di rumah, akan sangat mengganggu dan dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Tingkah laku yang terganggu karena stress dapat mempengaruhi sikap positif lingkungan sekitar terhadap dirinya dan menuju pada penolakan diri.

k. Dukungan sosial

Walaupun seseorang sudah memiliki harapan realistis, tetapi jika lingkungan sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi harapan individu tersebut akan sulit dipercaya.

5. Dampak dari Penerimaan Diri.

Hurlock (1974) menjelaskan bahwa semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya. Kemudian Hurlock (1974) membagi dampak dari penerimaan diri menjadi 2 kategori yaitu:

- a. Dalam penyesuaian diri orang yang memiliki penyesuaian diri, mampu menerima kelebihan dan kekurangannya. Salah satu karakteristik dari orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya, biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*). Selain itu juga lebih dapat menerima kritik, dibanding dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengevaluasi dirinya secara realistik, sehingga dapat menggunakan semua potensinya secara efektif hal tersebut dikarenakan memiliki anggapan yang realistik terhadap dirinya maka akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura.
- b. Dalam penyesuaian sosial penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan diri dari orang lain. orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain, seperti menunjukkan rasa empati. Dengan orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengadakan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang merasa rendah diri atau merasa tidak adekuat sehingga mereka itu cenderung untuk bersikap berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*). Penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan konsep diri

karena penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam pembentukan konsep diri dan kepribadian yang positif. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik maka dapat dikatakan memiliki konsep diri yang baik pula, karena selalu mengacu pada penerimaan diri ideal, sehingga bisa menerima gambaran dirinya yang sesuai dengan realitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan dari dampak adanya penerimaan diri di antaranya penyesuaian dalam diri terhadap dirinya bahwa ia mampu membedakan mana kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya, selanjutnya penyesuaian sosial di mana orang lain dapat menerima individu tersebut.

6. Karakteristik individu yang memiliki Penerimaan Diri baik

Menurut Allport (dalam Martha, 2012) ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut:

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

Jersild (dalam Martha, 2012) memberikan perbedaan karakteristik individu yang menerima keadaan dirinya atau yang telah mengembangkan sikap penerimaan terhadap keadaannya dan menghargai diri sendiri, yakin akan standar-

standar dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain dan memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya. Dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irrasional. Orang yang menerima dirinya menyadari aset diri yang dimilikinya, dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. Mereka juga menyadari kekurangan dan menyalahkan diri mereka sendiri.

Hjelle (dalam Martha, 2012) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri mempunyai karakteristik bahwa individu tersebut memiliki gambaran positif terhadap dirinya dan dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan rasa bersalah.

Jadi, kesimpulan karakteristik penerimaan diri dari beberapa tokoh diatas yaitu seseorang yang mau menerima dirinya sendiri mempunyai banyak keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya, menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain, karena berani memikul tanggung jawab terhadap prilakunya, dapat menerima pujian dan celaan secara objektif. Serta dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberi kritik, dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan) dapat menerima keadaan dirinya atau telah mengembangkan sikap penerimaan diri terhadap keadaannya dan menghargai diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik yang ada dalam penerimaan diri seseorang memiliki keyakinan pada dirinya

sendiri tanpa adanya rasa malu, dan dapat memikul tanggung jawab yang besar pada dirinya.

7. Cara-cara Penerimaan Diri

Menurut Baslow (dalam Martha, 2012) penerimaan diri individu yang baik dapat dinilai dari kesamaannya. Individu dengan mental yang sehat akan memandang dirinya disukai orang, berharga dan diterima orang lain atau lingkungannya. Jika seseorang memandangnya positif, keadaan ini merupakan suatu bentuk harapan individu mengenal dirinya di mana harapan tersebut dapat menjadi suatu *self fulfilling prophery*, yaitu suatu yang diyakini oleh individu mengembangkan dirinya berdasarkan keyakinan tersebut. Menurut Suprakti (dalam Deka, 2012) Penerimaan diri ada lima yaitu:

a. Reflected Self Acceptance

Jika orang lain menyukai diri kita maka kita akan cenderung untuk menyukai diri kita juga.

b. Basic Self Acceptance

Perasaan yakin bahwa dirinya tetap dicintai dan diakui oleh orang lain walaupun dia tidak mencapai patokan yang diciptakannya oleh orang lain terhadap dirinya.

c. Conditional Self Acceptance

Penerimaan diri yang berlandaskan pada seberapa baik seseorang memenuhi tuntutan dan harapan orang lain terhadap dirinya.

d. Self Evaluation

Penilaian seseorang tentang seberapa positifnya berbagai atribut yang dimilikinya dibandingkan dengan berbagai atribut yang dimiliki orang lain yang sebaya dengan seseorang membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain yang sebaya dengannya.

e. Real Ideal Comparison

Derajat kesesuaian antara pandangan seseorang mengenai diri yang sebenarnya dan diri yang diciptakan yang membentuk rasa berharga terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek penerimaan diri meliputi *Reflected self acceptance* bila dengan menyukai orang lain maka kita juga menyukai diri kita, *Basic self acceptance* yakin akan diri bahwa dicintai orang lain, *Conditional self acceptance* seberapa baiknya diri kita dihadapan orang lain, *Self evaluation* penilaian diri, dan *Real Ideal comparison* pandangan seseorang yang berharga tentang dirinya.

D. Penerimaan Diri Remaja yang Mengidap Penyakit Hemofilia

Anak yang baru dilahirkan ibarat sebagai sehelai kertas putih, yang masih polos dan bagaimana jadinya kertas putih tersebut di kemudian hari, tergantung dari orang yang menulisnya (Jhon Locke, 1960).

Sepanjang perjalanan hidup seseorang, banyak peristiwa yang terjadi. Ada yang sedih, menyenangkan, menyakitkan dan lain-lain. tak jarang dari beberapa peristiwa yang dilalui seseorang mampu mengubah jalan hidupnya. Jadi bagaimana penerimaan diri remaja terhadap dirinya di kemudian hari tergantung dari bagaimana ia berkembang dan diperkembangkan oleh lingkungan keluarganya. Keberhasilan menerima diri diawali dengan mengetahui dan mengenal secara baik, barulah kemudian dapat menghargai diri selanjutnya penerimaan diri menjadi lebih mudah. Shostrom (Poduska, 1990) menegaskan bahwa menerima diri berarti mengetahui keterbatasan diri, baik kelemahan maupun kelebihan yang dimilikinya.

Ketidakmampuan menerima diri sendiri membuat individu sering mengeluhkan hal-hal buruk tentang dirinya kepada orang lain. keluhan yang tidak berkesudahan dapat membuat orang lain terganggu, sehingga membuat orang lain menjaga jarak dengan individu tersebut. terganggunya hubungan individu dengan orang lain dapat berakibat individu tertekan karena merasa tidak memiliki teman, sebaliknya jika individu dapat menerima diri sendiri maka itu dapat memberikan perasaan yang nyaman bagi individu yang bersangkutan dan lingkungannya (Matthews, 2003). Artinya diri sendiri menjadi senang orang lain pun ikut senang.

Akibat lain yang ditimbulkan dari kemampuan menerima diri menurut Supraktiknya (1995) adalah dapat menimbulkan kerelaat diri untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kepada orang lain, pandangan bahwa dirinya disenangi, berharga, dan diterima oleh orang lain. individu yang menerima dirinya sadar akan kelebihan dan kelemahannya, sehingga membuat individu mampu menghargai dirinya. Serta memiliki pandangan positif terhadap orang lain dan dapat menerima orang lain sebagaimana adanya.

Menurut Suprakti (dalam Deka, 2012) Cara-cara penerimaan diri ada lima yaitu:

f. Reflected Self Acceptance

Jika orang lain menyukai diri kita maka kita akan cenderung untuk menyukai diri kita juga.

g. Basic Self Acceptance

Perasaan yakin bahwa dirinya tetap dicintai dan diakui oleh orang lain walaupun dia tidak mencapai patokan yang diciptakannya oleh orang lain terhadap dirinya.

h. Conditional Self Acceptance

Penerimaan diri yang berlandaskan pada seberapa baik seseorang memenuhi tuntutan dan harapan orang lain terhadap dirinya.

i. Self Evaluation

Penilaian seseorang tentang seberapa positifnya berbagai atribut yang dimilikinya dibandingkan dengan berbagai atribut yang dimiliki orang lain yang sebaya dengan seseorang membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain yang sebaya dengannya.

j. Real Ideal Comparison

Derajat kesesuaian antara pandangan seseorang mengenai diri yang sebenarnya dan diri yang diciptakan yang membentuk rasa berharga terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek penerimaan diri meliputi *Reflected self acceptance* bila dengan menyukai orang lain maka kita juga menyukai diri kita, *Basic self acceptance* yakin akan diri bahwa dicintai orang lain, *Conditional self acceptance* seberapa baiknya diri kita dihadapan orang lain, *Self evaluation* penilaian diri, dan *Real Ideal comparison* pandangan seseorang yang berharga tentang dirinya.

Pradigma Penelitian

