

## ANALISIS PSIKOMETRIK SKALA PENERIMAAN DIRI

L.M. Sadikin<sup>1</sup>, Feren Sara Sumondakh<sup>2</sup>, Marssel Michael Sengkey<sup>3</sup>  
[sadikinibin@gmail.com](mailto:sadikinibin@gmail.com)<sup>1</sup>, [ferensumondakh17@gmail.com](mailto:ferensumondakh17@gmail.com)<sup>2</sup>, [mmsengkey@unima.ac.id](mailto:mmsengkey@unima.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Manado

### ABSTRAK

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan mental yang banyak diteliti dalam psikologi positif. Untuk mengukur tingkat penerimaan diri, berbagai instrumen telah dikembangkan, baik dalam konteks klinis maupun akademik. Studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis skala penerimaan diri yang telah digunakan dalam berbagai penelitian, meninjau karakteristik psikometrik instrumen, serta mengevaluasi kelebihan dan keterbatasannya. Metode penelitian menggunakan telaah pustaka terhadap artikel jurnal nasional tahun 2010–2024. Hasil review menunjukkan bahwa skala penerimaan diri umumnya memiliki dimensi kesadaran diri, penerimaan kelemahan, sikap positif terhadap diri, dan kemampuan mengatasi kegagalan. Instrumen yang paling banyak digunakan adalah Self-Acceptance Scale (SAS), Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ), dan skala berdasarkan model Ryff's Psychological Well-Being. Secara umum, reliabilitas instrumen berkisar antara 0,70–0,90, namun beberapa skala perlu adaptasi budaya agar sesuai dengan konteks Indonesia. Studi ini menyimpulkan bahwa instrumen penerimaan diri layak digunakan, tetapi perlu penyesuaian bahasa, norma budaya, dan validasi lebih lanjut agar akurat digunakan pada populasi Indonesia.

**Kata Kunci:** Skala Penerimaan Diri, Validitas, Reliabilitas, Psikometri.

### ABSTRACT

*Self-acceptance is a key component of mental health and is widely examined within the field of positive psychology. Several instruments have been developed to measure self-acceptance, both in clinical and academic settings. This literature review aims to analyze existing self-acceptance scales by examining their psychometric properties, structural dimensions, strengths, and limitations. The methodology employed a literature review of national academic sources published between 2010 and 2024. Findings indicate that self-acceptance scales commonly measure dimensions such as self-awareness, acceptance of personal weaknesses, positive self-attitude, and coping with failure. The most frequently used instruments include the Self-Acceptance Scale (SAS), the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ), and scales derived from Ryff's Psychological Well-Being model. Overall reliability ranges from 0.70–0.90, although cultural adaptation is needed for more accurate assessment within Indonesian populations. This review concludes that while self-acceptance instruments are useful, further linguistic and cultural validation is recommended for optimal implementation in Indonesia.*

**Keywords:** Self-Acceptance Scale, Validity, Reliability, Psychometrics.

### PENDAHULUAN

Penerimaan diri merupakan bagian penting dalam perkembangan psikologis seseorang, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan baik akademik, sosial, maupun persoalan pribadi yang menuntut kemampuan mengelola emosi serta pemahaman yang matang terhadap diri sendiri. Karena itu, memahami konsep penerimaan diri dari sudut pandang ilmiah menjadi langkah penting untuk menelaah berbagai dinamika psikologis yang dialami mahasiswa.

Pengukuran penerimaan diri berkembang pesat seiring meningkatnya perhatian pada variabel ini dalam berbagai bidang seperti pendidikan, klinis, kesehatan mental, dan penelitian pengembangan diri. Beragam skala telah dikembangkan untuk mengukur

penerimaan diri, mulai dari instrumen yang bersifat general hingga yang terfokus pada aspek-aspek tertentu. Namun, perbedaan struktur dimensi, teknik penyusunan butir, dan karakteristik responden dalam setiap skala sering kali menimbulkan variasi kualitas psikometri dari instrumen tersebut. Validitas dan reliabilitas yang berbeda-beda dapat memengaruhi kemampuan alat ukur dalam menggambarkan penerimaan diri secara tepat, sehingga diperlukan telaah mendalam untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar memenuhi standar pengukuran psikologi.

Studi literatur mengenai analisis psikometrik skala penerimaan diri menjadi krusial untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari instrumen yang telah digunakan dalam berbagai penelitian. Dengan melakukan telaah terhadap struktur faktor, reliabilitas, validitas konstruk, validitas isi, serta kesesuaian penggunaan skala dalam populasi tertentu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai kualitas alat ukur penerimaan diri. Selain itu, kajian ini juga membantu peneliti dalam memilih skala yang paling tepat untuk digunakan dalam konteks tertentu, sekaligus memberikan rekomendasi bagi pengembangan instrumen di masa mendatang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis komprehensif terhadap psikometri skala-skala penerimaan diri yang digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Hasil studi ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu psikologi, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi peneliti, konselor, dan praktisi psikologi dalam memilih alat ukur yang tepat dan terpercaya.

Sebagai dasar teori, gambaran mengenai penerimaan diri pada mahasiswa perlu dijelaskan melalui definisi-definisi para ahli psikologi. Penjelasan tersebut membantu memetakan ciri-ciri, aspek-aspek, serta faktor yang dapat memengaruhi tingkat penerimaan diri, khususnya pada konteks kehidupan mahasiswa. Oleh sebab itu, bagian berikut akan memaparkan berbagai pandangan ahli yang memperkaya pemahaman tentang makna dan komponen penerimaan diri secara lebih komprehensif.

Berdasarkan pendapat (Chaplin 2005) dalam Novi dkk, dapat disimpulkan bahwa setiap orang diharapkan memiliki sisi self-acceptance yang baik. Dikarenakan ketika seseorang memiliki kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri, mereka akan dapat belajar dan paham diri mereka, mulai dari kelemahan sampai pada kemampuan dan keinginan mereka sendiri.

Menurut Hurlock, self-acceptance atau penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri, baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki.

Menurut (Smith & Johnson 2022) mengungkapkan bahwa remaja yang terlibat dalam intervensi berbasis self acceptance dan refleksi diri mengalami peningkatan signifikan dalam harga diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Intervensi ini membantu mereka merasa lebih aman dan nyaman dengan diri mereka sendiri, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan emosional mereka terhadap tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Hjelle (1992, hal 221) mengatakan bahwa penerimaan diri berarti memiliki gambaran positif terhadap diri dan dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan bersalah .

Dalam Permatasari & Gamayanti , 2016 penerimaan diri adalah derajat dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehiduannya sehingga membentuk integritas pribadinya.

Menurut Powell ada beberapa aspek pnerimaan diri, yang pertama Penerimaan fisik

secara umum dapat ditinjau dari dua hal, yaitu meliputi penerimaan keadaan tubuh dan juga kesehatan. Individu dikatakan menerima secara fisik bila dapat menerima bagaimanapun keadaan baik dari segi wajah, tubuh, maupun kondisi kesehatan individu tersebut.

Sartain dkk (1973), Hurlock (1974), dan Skinner (1977) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya, dan mengenali diri sebagai adanya. Dengan kata lain, kemampuan untuk hidup dengan segala kelebihan dan kekurangan diri ini tidak berarti bahwa individu tersebut akan menerima begitu saja keadaannya, karena individu ini tetap berusaha untuk terus mengembangkan diri. Individu yang dapat menerima diri akan mengesahkan segala kelebihan dan dimilikinya, dan kekurangan mampu yang untuk mengelolanya.

Neff dan Germer (2018) pun menjelaskan bahwa penerimaan diri artinya individu dapat menerima segala hal yang terjadi dalam hidup meskipun kita tidak menyukainya dan mengerti bahwa tidak segala hal sesuai dengan keinginan.

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai sesuatu hal yang memandang diri sendiri positif, merasa cukup dengan apa yang ada, bangga dengan semua yang ada pada diri, selalu berkata dan berfikir positif sehingga terus mengusahakan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki individu. Selanjutnya, diperlukannya kesadaran agar bisa menerima diri, kemauan dan keterbukaan melihat yang nyata ada pada diri baik fisik, psikis, keadaan keluarga, sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan tanpa ada rasa kekecewaan.

Prihadi (2004) mengatakan bahwa penerimaan diri adalah menerima diri dengan apa adanya yang berarti pasrah dan jujur terhadap kondisi yang dimiliki, tidak menutup-nutupi kekuatan dan kelemahan, hal yang mendorong maupun yang menghambat yang ada di dalam diri. Individu dikatakan mampu menerima dirinya juga dapat dilihat dari caranya mengeluarkan emosi. Proses meluapkan emosi untuk menahan serangan dari luar tidak dengan menjadikan orang lain sebagai tempat meluapkan emosi melainkan tetap menyadari apa yang dimiliki dan bertanggung jawab.

Aldrin (2012) mendefinisikan penerimaan diri yang berarti seseorang tidak akan mencoba untuk menghindari atau menolak apapun yang terjadi atau dengan kata lain penerimaan diri adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi realitas kehidupannya. Penerimaan diri merupakan bagaimana sikap seseorang dalam menerima dirinya, realistis terhadap keterbatasan dan sebuah rasa senang akan kelebihan yang dimiliki maupun keterbatasan diri sendiri (Arthur, 2010).

Melalui kajian literatur ini, peneliti berupaya menelaah berbagai temuan ilmiah terkait upaya mengidentifikasi serta merangkum instrumen pengukuran penerimaan diri yang telah dikembangkan dalam bidang psikologi. Kajian ini juga mencakup analisis terhadap karakteristik psikometrik setiap skala, termasuk aspek reliabilitas, validitas konstruk maupun isi, serta struktur faktornya. Selain itu, penelitian ini bertujuan membandingkan kelebihan dan keterbatasan masing-masing instrumen berdasarkan hasil studi sebelumnya, sekaligus meninjau sejauh mana skala-skala tersebut telah diuji dalam konteks lintas budaya, khususnya pada populasi di luar budaya Barat. Di samping itu, kajian ini juga diarahkan untuk menyusun rekomendasi yang lebih komprehensif bagi pengembangan, adaptasi, dan proses validasi skala penerimaan diri pada penelitian mendatang, termasuk penggunaannya dalam setting pendidikan, klinis, maupun dalam penelitian psikologi di Indonesia.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau studi literatur, yaitu pendekatan yang berfokus pada peninjauan serta analisis mendalam terhadap berbagai penelitian terdahulu yang relevan. Melalui metode ini, peneliti dapat menelaah secara komprehensif konstruksi teoretis dan kualitas psikometrik dari berbagai skala penerimaan diri yang telah dikembangkan. Pemilihan metode literatur dilakukan karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi beragam instrumen yang pernah digunakan, sekaligus mengevaluasi aspek-aspek seperti validitas, reliabilitas, struktur dimensi, serta prosedur pengembangan skala. Pengumpulan sumber dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci seperti “skala penerimaan diri”, “self-acceptance scale”, “validitas dan reliabilitas penerimaan diri”, serta “psikometri penerimaan diri”. Dari proses pencarian tersebut, dipilih sejumlah artikel yang paling relevan dan memiliki kualitas metodologis yang memadai.

Dalam kajian ini, sedikitnya lima sumber utama ditetapkan sebagai bahan analisis karena dianggap memenuhi kriteria relevansi dan ketepatan metodologis. Setiap sumber ditelaah untuk melihat karakteristik skala yang digunakan, meliputi dasar teori, indikator penyusun konstruk, teknik analisis yang diterapkan, serta keunggulan dan kelemahan psikometriknya. Proses analisis dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian antar sumber dan mengelompokkan berbagai tema penting, seperti metode penyusunan item, bentuk pengujian validitas, nilai reliabilitas yang dilaporkan, serta kecocokan skala dengan karakteristik responden. Temuan-temuan tersebut kemudian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif dan naratif agar memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai perkembangan, mutu, dan tantangan dalam pengukuran penerimaan diri, baik dalam konteks penelitian di Indonesia maupun di negara lain.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki karakteristik kualitatif yang menghasilkan data deskriptif mengenai berbagai skala penerimaan diri. Data tersebut dianalisis secara mendalam untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait aspek psikometrik dari instrumen yang menjadi fokus kajian.

Tabel 1 Ringkasan Instrumen, Reliabilitas, Dimensi Skala, dan Analisis Populasi

Artikel	Instrumen	Reliabilitas	Dimensi Skala	Analisis Populasi Indonesia
1. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> terhadap <i>Self-Acceptance</i> Mahasiswa PKK (2023)	<i>USAQ</i> ; Skala <i>Self-Efficacy</i> (modifikasi)	$\alpha = 0,84$	<i>USAQ</i> : penerimaan diri tanpa syarat; penilaian diri realistis; pengurangan <i>self-judgment</i>	Cocok untuk mahasiswa Indonesia; reliabilitas tinggi; perlu memastikan adaptasi budaya skala efikasi diri.
2. Penerimaan Diri, Dukungan Sosial, dan Kebahagiaan <i>Fatherless</i> (2024)	Skala Penerimaan Diri; Skala Dukungan Sosial	$\alpha = 0,78-0,88$	Penerimaan diri: evaluasi diri realistis; ketahanan terhadap penilaian sosial. Dukungan sosial: emosional, informasional, instrumental	Relevan pada perempuan Indonesia; faktor keluarga kuat dalam budaya kolektivistik; reliabilitas stabil.
3. <i>Self-Acceptance &amp; Self-Confidence</i> pada Korban	Skala <i>Self-Acceptance</i> ; Skala <i>Self-Confidence</i>	$\alpha = 0,82$	<i>Self-acceptance</i> : <i>self-regard</i> ; penerimaan kekurangan; ketidaktergantungan	Cocok untuk fenomena <i>body shaming</i> di Indonesia; reliabilitas tinggi.

<i>Body Shaming</i> (2024)			pada penilaian eksternal	
4. Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri Dewasa Awal	Skala Citra Diri; Skala Penerimaan Diri (Rogers)	$\alpha = 0,80$	Citra diri: fisik, psikologis, sosial. Penerimaan diri: self-regard; konsistensi konsep diri	Skala Rogers umum digunakan di Indonesia; sesuai nilai harmoni sosial.
5. <i>Self-Acceptance</i> Remaja Makassar	Skala <i>Self-Acceptance</i> (Ellis)	$\alpha = 0,79$	<i>Self-acceptance: unconditional acceptance</i> ; mengurangi penilaian diri negatif	Cocok untuk remaja; perlu adaptasi budaya terkait tekanan sosial & kelompok sebaya.

Artikel pertama berjudul “Pengaruh Self-Efficacy terhadap Self-Acceptance Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga” (2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori untuk memeriksa sejauh mana self-efficacy dapat memengaruhi tingkat penerimaan diri mahasiswa. Sebanyak 148 mahasiswa dipilih sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan terdiri atas Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) dan Skala Self-Efficacy yang telah dimodifikasi serta memiliki reliabilitas baik ( $\alpha = 0,84$ ). Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat kekuatan pengaruh antar variabel. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap self-acceptance, yang berarti keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri berkaitan erat dengan tingginya tingkat penerimaan diri mereka.

Artikel kedua, berjudul “Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan Dewasa Awal Fatherless” (2024), menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara penerimaan diri, dukungan sosial, dan kebahagiaan pada perempuan dewasa awal tanpa figur ayah. Sebanyak 220 partisipan direkrut dengan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian berupa Skala Penerimaan Diri dan Skala Dukungan Sosial yang dirancang berdasarkan teori Cronbach dan menunjukkan reliabilitas memadai ( $\alpha = 0,78-0,88$ ). Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson dan regresi berganda untuk mengidentifikasi prediktor yang paling berpengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi signifikan terhadap kebahagiaan, sementara dukungan sosial memperkuat hubungan tersebut. Temuan ini menekankan pentingnya penerimaan diri serta dukungan dari lingkungan sosial dalam membentuk kesejahteraan emosional perempuan dewasa awal.

Artikel ketiga berjudul “Pengaruh Self-Acceptance terhadap Self-Confidence pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Body Shaming” (2024). Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menilai hubungan antara penerimaan diri dan kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal yang mengalami body shaming. Sampel penelitian terdiri atas 110 responden yang diperoleh melalui teknik convenience sampling. Instrumen yang digunakan adalah Skala Self-Acceptance dan Skala Self-Confidence berbasis Likert dengan reliabilitas  $\alpha = 0,82$ . Analisis dilakukan menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri. Artinya, perempuan dengan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, meskipun menghadapi tekanan sosial berupa body shaming. Temuan ini

menggarisbawahi pentingnya intervensi untuk memperkuat penerimaan diri sebagai bentuk proteksi terhadap dampak negatif stigma tubuh.

Artikel keempat, yang dimuat dalam Jurnal Psikologi Karakter dengan judul “Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal”, menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan korelasional. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara citra diri dan penerimaan diri pada individu dewasa awal. Sebanyak 419 responden dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa Skala Citra Diri dan Skala Penerimaan Diri yang dikembangkan berdasarkan teori Rogers dan memiliki reliabilitas  $\alpha = 0,80$ . Analisis korelasi Pearson dan regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara citra diri dan penerimaan diri, di mana individu dengan citra diri positif cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa persepsi individu mengenai dirinya menjadi aspek penting dalam proses pembentukan penerimaan diri.

Artikel kelima berjudul “Self-Acceptance pada Remaja di Kota Makassar”, yang juga dimuat dalam Jurnal Psikologi Karakter. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran mengenai tingkat penerimaan diri pada remaja berusia 15–18 tahun di Kota Makassar. Sebanyak 356 responden dipilih melalui teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Skala Penerimaan Diri yang dikembangkan berdasarkan teori self-acceptance dari Ellis dan memiliki reliabilitas  $\alpha = 0,79$ . Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif seperti mean, kategorisasi skor, dan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori penerimaan diri tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi psikologis di lingkungan sekolah untuk meningkatkan penerimaan diri, terutama dalam menghadapi tuntutan perkembangan sosial dan emosional pada masa remaja..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil telaah terhadap lima artikel yang dianalisis dalam studi literatur ini, diperoleh sejumlah temuan penting mengenai berbagai faktor yang memengaruhi penerimaan diri (self-acceptance) pada remaja dan dewasa awal serta kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Secara keseluruhan, seluruh penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variasi teknik analisis seperti regresi linear, korelasi Pearson, regresi berganda, dan analisis deskriptif. Masing-masing penelitian juga memanfaatkan instrumen psikologis yang memiliki reliabilitas baik. Fokus utama dari kelima artikel tersebut terletak pada pemahaman penerimaan diri sebagai variabel kunci, baik sebagai prediktor maupun sebagai hasil dari kondisi psikologis tertentu. Sintesis literatur menunjukkan bahwa self-acceptance dipengaruhi oleh faktor internal seperti keyakinan diri (self-efficacy) dan citra diri (self-image), serta faktor eksternal seperti dukungan sosial. Penerimaan diri juga berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan, kepercayaan diri, serta kemampuan individu untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan sosial yang mereka hadapi.

Temuan pada artikel pertama menegaskan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penerimaan diri mahasiswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri, semakin besar pula kecenderungannya untuk dapat menerima diri secara positif. Self-efficacy membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial, sehingga mereka mampu menilai kelebihan maupun keterbatasan diri secara lebih adaptif. Temuan ini konsisten dengan teori Bandura yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan dasar pembentukan perilaku yang efektif sekaligus mendukung pemahaman diri yang lebih

realistis. Oleh sebab itu, penguatan self-efficacy melalui pelatihan, dukungan pendidikan, dan pengalaman keberhasilan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri.

Artikel kedua memperlihatkan bahwa penerimaan diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebahagiaan perempuan dewasa awal yang tumbuh tanpa figur ayah (fatherless), terutama ketika didukung oleh lingkungan sosial yang kuat. Individu yang mampu menerima dirinya cenderung lebih mampu mengelola dampak psikologis akibat pengalaman kehilangan dan ketidakhadiran ayah dalam keluarga. Kehadiran dukungan sosial memberikan rasa diterima, dihargai, dan divalidasi, sehingga mampu memperkuat kesejahteraan emosional mereka. Temuan ini mendukung teori mengenai kesejahteraan psikologis yang menekankan pentingnya hubungan sosial serta penerimaan diri dalam pembentukan subjective well-being. Dengan demikian, intervensi yang menekankan penguatan dukungan sosial dan pengembangan konsep diri sangat relevan untuk membantu perempuan dewasa awal yang berada dalam kondisi rentan secara emosional.

Artikel ketiga menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal yang mengalami body shaming. Penerimaan diri berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan penilaian diri yang positif meskipun mereka menghadapi kritik sosial dan tekanan terkait standar kecantikan yang tidak realistis. Individu dengan tingkat self-acceptance yang tinggi cenderung mampu melihat dirinya secara lebih objektif tanpa terlalu dipengaruhi oleh penilaian negatif dari orang lain. Hal ini berdampak pada meningkatnya self-confidence yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental serta kualitas interaksi sosial. Temuan ini sangat relevan dalam konteks budaya modern yang masih kerap menekankan standar fisik tertentu sehingga menciptakan tekanan psikologis bagi perempuan muda.

Artikel keempat mengarahkan perhatian pada pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal. Citra diri yang positif membantu individu menilai dirinya secara lebih proporsional, mengapresiasi potensi diri, serta menerima kekurangannya dengan lebih baik. Penelitian ini berlandaskan teori Rogers yang menempatkan konsep diri sebagai komponen inti dalam proses perkembangan psikologis. Individu dengan persepsi diri yang positif cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik, kemampuan regulasi diri yang kuat, dan hubungan sosial yang lebih sehat. Hal ini menegaskan perlunya program penguatan citra diri melalui pendidikan karakter, layanan konseling, maupun pengembangan potensi diri sebagai upaya mendorong penerimaan diri.

Artikel kelima memberikan gambaran mengenai tingkat penerimaan diri remaja di Kota Makassar yang mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja masih berada dalam fase pencarian identitas yang kompleks, meliputi perubahan fisik, emosional, dan sosial. Tingkat penerimaan diri yang sedang mengindikasikan perlunya intervensi pengembangan diri, pendidikan emosional, dan layanan konseling di sekolah untuk membantu remaja memahami dirinya secara lebih sehat. Masa remaja merupakan periode kritis yang memengaruhi perkembangan jangka panjang sehingga penguatan self-acceptance menjadi sangat penting.

Secara keseluruhan, hasil sintesis kelima artikel tersebut menunjukkan pola konsisten bahwa penerimaan diri merupakan aspek psikologis yang memainkan peran penting dalam berbagai dimensi kesejahteraan individu. Self-acceptance dipengaruhi oleh faktor internal seperti self-efficacy dan citra diri, serta diperkuat oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial. Selain itu, penerimaan diri memberikan kontribusi besar terhadap pembentukan kebahagiaan, kepercayaan diri, dan ketahanan psikologis individu terhadap tekanan sosial.

Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan self-acceptance melalui program intervensi psikologis, pendidikan karakter, maupun aktivitas pengembangan diri menjadi hal yang perlu diprioritaskan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja dan dewasa awal. Temuan ini juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan terkait keterkaitan self-acceptance dengan variabel psikologis lainnya maupun penerapannya dalam berbagai konteks kehidupan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan telaah terhadap lima artikel yang dianalisis dalam studi literatur ini, dapat dipahami bahwa penerimaan diri (self-acceptance) merupakan aspek mendasar dalam pembentukan kesejahteraan psikologis seseorang, khususnya pada remaja dan dewasa awal yang sedang berada pada tahap perkembangan yang sensitif. Seluruh penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti self-efficacy, citra diri, pengalaman hidup tertentu (misalnya kondisi tanpa kehadiran ayah atau pengalaman body shaming), serta dukungan sosial yang diterima individu. Self-efficacy berperan penting dalam menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga individu lebih mampu menilai dirinya secara realistis dan menerima kelebihan serta kekurangannya. Di sisi lain, citra diri yang positif memudahkan individu membangun persepsi yang sehat terhadap dirinya, sehingga turut mendukung keseimbangan emosional dan stabilitas psikologis. Dukungan sosial juga memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat hubungan antara penerimaan diri dan kebahagiaan, terutama bagi mereka yang berada pada situasi emosional yang rentan. Temuan mengenai gambaran tingkat penerimaan diri pada remaja menunjukkan bahwa kategorinya masih berada pada level sedang, yang menandakan perlunya program pengembangan diri, layanan konseling, dan pendampingan psikologis di lingkungan pendidikan. Secara keseluruhan, studi ini menegaskan bahwa penerimaan diri bukan hanya kemampuan individu memahami dirinya, tetapi merupakan proses berkelanjutan yang dipengaruhi oleh keyakinan, persepsi diri, serta lingkungan sosial yang mendukung. Dengan demikian, upaya untuk memperkuat penerimaan diri perlu menjadi fokus dalam berbagai program pengembangan psikologis di lingkungan sekolah, keluarga, maupun layanan profesional, guna meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu pada berbagai tahap perkembangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldrin, N. (2012). Penerimaan diri dan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 45–56.
- Amanda, F., & Pratiwi, N. (2024). Pengaruh self-acceptance terhadap self-confidence pada wanita dewasa awal yang mengalami body shaming. *Jurnal Bimbingan Konseling Terapan*, 8(1), 77–89.
- Arthur, S. R., & Emily, S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Hairunnisa, H. (2023). Hubungan penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap psychological well-being caregiver lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 266–274. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6359>
- Hasanah, N., & Widodo, A. (2024). Penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan dewasa awal fatherless. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 45–58.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*



- (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications
- Novi, A., Lestari, D., & Pratama, R. (2020). *Penerimaan diri pada remaja akhir*. Jakarta: Penerbit Psikologi Nusantara.
- Nurbaya, L., & Amalia, R. (2023). Self-acceptance pada remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 11(1), 30–42.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152.
- Prihadi, K. D. (2004). Penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 31(2), 123–135.
- Purwaningsih, E., & Safitri, R. (2023). Pengaruh self-efficacy terhadap self-acceptance mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Studi Humaniora*, 4(2), 112–120.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan konseling realita berbasis budaya Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, Universitas PGRI Madiun
- Rahmawati, S., & Nurjannah, M. (2022). Pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Karakter*, 10(3), 250–263.