

HUBUNGAN ANTARA SELF-ACCEPTANCE DENGAN SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA GAP YEAR DI KOTA MEDAN

Angel Agustina Simanjuntak¹, Freddy Butarbutar²
[¹angel.agustina@student.uhn.ac.id](mailto:angel.agustina@student.uhn.ac.id), [²freddybutarbutar@uhn.ac.id](mailto:freddybutarbutar@uhn.ac.id)
Universitas HKBP Nomensen

ABSTRAK

Mahasiswa yang menjalani gap year rentan mengalami tekanan psikologis berupa perbandingan sosial, insecurity akademik, dan stigma sosial yang dapat menurunkan penilaian terhadap dirinya sendiri. Self-acceptance diduga menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk self-esteem pada kelompok mahasiswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-acceptance dengan self-esteem pada mahasiswa yang pernah menjalani gap year di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 364 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan ukuran sampel minimal ditentukan melalui tabel Isaac dan Michael. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala Likert, yaitu skala self-acceptance yang disusun berdasarkan sembilan aspek dari Berger (2003) dan skala self-esteem yang diadaptasi dari Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,575$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dan tergolong cukup kuat antara self-acceptance dengan self-esteem. Artinya, semakin tinggi self-acceptance mahasiswa gap year, semakin tinggi pula self-esteem yang dimilikinya. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan penerimaan diri sebagai landasan psikologis bagi mahasiswa gap year dalam membangun harga diri yang lebih stabil.

Kata Kunci: Self-Acceptance, Self-Esteem, Gap Year, Mahasiswa.

ABSTRACT

Students undergoing a gap year are vulnerable to psychological pressure in the form of social comparison, academic insecurity, and social stigma that may lower their self-evaluation. Self-acceptance is presumed to be an important factor shaping self-esteem in this group. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and self-esteem among students who have undergone a gap year in Medan City. A quantitative correlational design was used. The sample consisted of 364 students selected through purposive sampling, with the minimum sample size determined using the Isaac and Michael table. Data were collected using two Likert-type scales: a self-acceptance scale developed from Berger's (2003) nine aspects and a self-esteem scale adapted from the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965). Data were analyzed using Spearman's correlation because the data were not normally distributed. Results showed a correlation coefficient of $r = 0.575$ with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant, moderately strong positive relationship between self-acceptance and self-esteem. This means that the higher the self-acceptance of gap year students, the higher their self-esteem. These findings underscore the importance of strengthening self-acceptance as a psychological foundation for gap year students in building more stable self-esteem.

Keywords: Self-Acceptance, Self-Esteem, Gap Year, Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan, di mana mereka dituntut untuk mampu berpikir kritis, bertanggung jawab, serta membuat berbagai

keputusan penting dalam hidupnya, termasuk keputusan terkait pendidikan dan karier (Santrock, 2012). Menurut Erikson (1968), individu pada tahap akhir remaja hingga dewasa awal berada pada fase *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika seseorang berusaha membentuk identitas diri yang stabil dan bermakna. Proses ini tidak selalu berjalan sesuai kehendak setiap individu; sebagian mahasiswa memilih atau terpaksa menjalani masa jeda pendidikan karena faktor akademik, ekonomi, psikologis, maupun pertimbangan pribadi lainnya.

Fenomena jeda pendidikan di Indonesia tercatat dalam data statistik seleksi nasional. Data Panitia SNPMB tahun 2024 mencatat 123.982 peserta alumni kembali mengikuti seleksi, yang menjadi indikator objektif bahwa banyak lulusan SMA menunda pencapaian target akademiknya. Kelompok ini menjadi fokus penelitian karena ketiadaan aktivitas terstruktur dan hilangnya status pelajar menempatkan mereka pada risiko kerentanan psikologis yang lebih spesifik dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas alternatif (King, 2011). *Gap year* merupakan periode jeda antara kelulusan sekolah menengah dan awal masa perkuliahan, di mana individu berhenti sementara dari pendidikan formal untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap bermanfaat (Wicaksono & Karyani, 2023). Keputusan menjalani *gap year* sering muncul karena kegagalan seleksi perguruan tinggi, tekanan sosial, kendala finansial, serta kebutuhan memperbaiki persiapan akademik (Hanifuddin & Cahyono, 2021; Wicaksono & Karyani, 2023).

Hanifuddin dan Cahyono (2021) menemukan bahwa mahasiswa *gap year* cenderung melakukan perbandingan sosial yang intensif dengan teman sebaya yang sudah kuliah, sehingga menghasilkan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Ardine dan Rahmasari (2024) menambahkan bahwa mahasiswa *gap year* mengalami *insecure akademik* yang memunculkan perasaan rendah diri, *overthinking*, dan kecenderungan terus membandingkan diri dengan orang lain. O'Shea (2011) juga menunjukkan bahwa stigma sosial dan perasaan tertinggal dari teman sebaya merupakan tekanan nyata yang dihadapi individu selama *gap year*.

Salah satu aspek psikologis internal yang berperan penting dalam menghadapi tekanan tersebut adalah *self-acceptance*, yaitu sikap positif dan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri yang mencakup kemampuan mengakui dan menerima semua aspek diri, baik positif maupun negatif, tanpa bergantung pada persetujuan orang lain atau pencapaian tertentu (Berger, 2003). Penelitian Mutmainna, Fakhri, dan Piara (2025) menemukan bahwa *self-acceptance* dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial dan berdampak terhadap kesejahteraan psikologis individu di masa transisi akademik, termasuk pada mahasiswa yang mengalami *gap year*. Evaluasi diri yang negatif akibat rendahnya *self-acceptance* ini selanjutnya termanifestasi dalam bentuk perasaan malu, keraguan terhadap kemampuan akademik, dan rasa iri terhadap pencapaian teman sebaya, yang kesemuanya merupakan cerminan dari rendahnya *self-esteem* (Rosenberg, 1965).

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas *self-esteem* dan *self-acceptance* pada mahasiswa maupun populasi lainnya, kajian yang secara khusus menelaah hubungan antara *self-acceptance* sebagai variabel bebas dan *self-esteem* sebagai variabel terikat pada mahasiswa yang mengalami *gap year* masih tergolong terbatas, terutama dalam konteks lokal Kota Medan. Penelitian seperti Hanifuddin dan Cahyono (2021) serta Ardine dan Rahmasari (2024) telah mengidentifikasi permasalahan *self-esteem* pada mahasiswa *gap year*, namun belum mengkaji peran *self-acceptance* sebagai faktor yang mendahului dan berkontribusi terhadap *self-esteem*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dengan *self-esteem* pada mahasiswa yang pernah menjalani *gap year* di Kota Medan, dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu self-acceptance (variabel bebas) dan self-esteem (variabel terikat). Self-acceptance didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengandalkan nilai dan standar internal, yakin terhadap kapasitas dirinya, bertanggung jawab atas perilakunya, menerima secara objektif pujian dan kritik, menerima semua aspek dirinya tanpa menyangkal, menganggap dirinya berharga dan setara dengan orang lain, tidak mengharapkan penolakan dari orang lain, tidak menganggap dirinya berbeda, serta tidak malu berlebihan. Self-esteem didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap nilai dan keberhargaan dirinya yang tercermin dalam perasaan berharga, perasaan mampu, serta sikap positif terhadap diri.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa di Kota Medan yang memiliki pengalaman gap year, dengan kriteria: (1) mahasiswa perguruan tinggi di wilayah Kota Medan; (2) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; (3) memiliki pengalaman gap year minimal 1 tahun; dan (4) baru menjalani perkuliahan atau berada di semester 2 dan 4. Populasi penelitian mengarah pada mahasiswa aktif yang pernah menjalani gap year di Kota Medan, yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti sehingga dianggap tak terhingga.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2013), yang menghasilkan ukuran sampel minimal sebanyak 349 responden. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berhasil menjaring 364 responden yang memenuhi kriteria.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi berbentuk skala Likert yang disebarakan secara daring melalui Google Form. Self-acceptance diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan sembilan aspek dari Berger (2003), yaitu mengandalkan nilai dan standar internal, keyakinan terhadap kapasitas diri, tanggung jawab atas perilaku, penerimaan objektif terhadap kritik, penerimaan semua aspek diri tanpa penyangkalan, menganggap diri berharga dan setara, tidak mengharapkan penolakan dari orang lain, tidak menganggap diri berbeda/abnormal, dan tidak malu/sadar diri berlebihan. Setelah uji coba pada 50 responden dan analisis menggunakan SPSS 20.0, seluruh 36 aitem skala self-acceptance dinyatakan valid (corrected item-total correlation $\geq 0,30$) dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,894.

Self-esteem diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) yang terdiri atas 10 aitem, mencakup dimensi perasaan berharga (feeling of worth), perasaan mampu (feeling of competence), dan sikap positif terhadap diri (positive attitude toward self). Seluruh 10 aitem skala self-esteem juga dinyatakan valid (corrected item-total correlation $\geq 0,30$) dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,732. Kedua skala menggunakan empat pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) dengan skor bergerak dari 1 hingga 4 sesuai bentuk pernyataan favorable dan unfavorable.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 20.0 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan nilai Deviation from Linearity. Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman, yang merupakan teknik statistik non-parametrik dan tidak mensyaratkan distribusi data yang normal. Kriteria pengambilan keputusan: jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima,

yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara self-acceptance dengan self-esteem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Subjek Penelitian

Responden penelitian berjumlah 364 mahasiswa gap year di Kota Medan. Karakteristik demografis subjek disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Subjek Penelitian (N = 364)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	19 tahun	35	9,62
	20 tahun	104	28,57
	21 tahun	109	29,95
	22 tahun	59	16,21
	23 tahun	38	10,44
	24 tahun	13	3,57
	25 tahun	6	1,65
Jenis Kelamin	Laki-laki	53	14,56
	Perempuan	311	85,44
Jenis Universitas	Swasta	220	60,44
	Negeri	144	39,56
Durasi Gap Year	1 tahun	220	60,44
	2 tahun	77	21,15
	3 tahun	40	10,99
	4 tahun	19	5,22
	5 tahun	8	2,20
Tahun Masuk	2024	216	59,34
	2025	148	40,66

Mayoritas subjek berusia 20-21 tahun (58,52%), berjenis kelamin perempuan (85,44%), berasal dari universitas swasta (60,44%), menjalani gap year selama 1 tahun (60,44%), dan masuk perkuliahan pada tahun 2024 (59,34%).

Deskripsi Data Penelitian

Perbandingan antara data hipotetik (skor teoretis alat ukur) dan data empirik (skor aktual yang diperoleh dari subjek) pada kedua variabel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self-Acceptance</i>	36	144	90	18	55	130	90,41	12,711
<i>Self-Esteem</i>	10	40	25	5	17	37	27,09	3,684

Mean empirik self-esteem (27,09) lebih tinggi dibandingkan mean hipotetiknya (25), demikian pula mean empirik self-acceptance (90,41) yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetiknya (90). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat self-acceptance dan self-esteem pada subjek penelitian cenderung berada pada kategori tinggi (Azwar, 2012). Berdasarkan kategorisasi tiga jenjang (tinggi, sedang, rendah), sebagian besar subjek berada pada kategori sedang untuk self-acceptance (84,34%) maupun self-esteem, meskipun rata-rata

skor empirik kelompok secara keseluruhan tetap melampaui rata-rata hipotetiknya.

Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

Uji	Variabel	Nilai	Sig.
Normalitas (K-S)	<i>Self-Acceptance</i>	-	0,000
	<i>Self-Esteem</i>	-	0,003
Linearitas	<i>Self-Acceptance * Self-Esteem</i>	F = 1,015	0,452

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel lebih kecil dari 0,05 (self-acceptance $p = 0,000$; self-esteem $p = 0,003$), yang berarti data kedua variabel tidak berdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai $F = 1,015$ dengan signifikansi 0,452 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara self-acceptance dan self-esteem bersifat linear. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N
<i>Self-Acceptance</i> dengan <i>Self-Esteem</i>	0,575	0,000	364

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman diperoleh koefisien korelasi $r = 0,575$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada $n = 364$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-acceptance dengan self-esteem pada mahasiswa gap year di Kota Medan, dengan tingkat kekuatan hubungan tergolong cukup kuat berdasarkan pedoman klasifikasi koefisien korelasi Rank Spearman (Sugiyono, 2015). Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima: semakin tinggi self-acceptance yang dimiliki mahasiswa gap year, semakin tinggi pula self-esteem yang dimilikinya, dan sebaliknya.

Pembahasan

Kekuatan hubungan yang cukup kuat antara self-acceptance dan self-esteem dapat dipahami karena secara teoretis kedua konstruk saling menopang meskipun berada pada domain yang berbeda. Self-acceptance berperan sebagai fondasi dasar yang menopang cara individu menilai dirinya sendiri, sehingga tanpa penerimaan diri yang utuh, individu tidak memiliki pijakan yang stabil untuk mengevaluasi keberhargaan dirinya. MacInnes (2006) menjelaskan bahwa self-acceptance bersifat lebih mendasar dan stabil dibandingkan aspek evaluatif diri lainnya, sehingga hambatan pada self-acceptance turut memengaruhi self-esteem yang bersifat lebih evaluatif. Hal ini sejalan dengan Schlegel, Hicks, Arndt, dan King (2009) yang menjelaskan bahwa penerimaan dan pengetahuan terhadap diri sendiri memprediksi self-esteem, aktualisasi diri, dan kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Oktaviani (2019) pada remaja pengguna Instagram di Kota Samarinda yang menemukan hubungan positif signifikan antara penerimaan diri dan harga diri, meskipun dengan kekuatan yang lebih lemah dibandingkan penelitian ini. Perbedaan kekuatan hubungan tersebut kemungkinan disebabkan oleh karakteristik subjek yang berbeda, di mana mahasiswa gap year menghadapi tekanan psikologis yang lebih spesifik terkait penerimaan atas pengalaman hidupnya. Hasil ini juga selaras dengan temuan Li, Guo, Yang, dan Wu (2025) yang menemukan hubungan positif dua arah antara self-acceptance dan self-esteem secara longitudinal pada mahasiswa di Cina.

Selain kontribusi self-acceptance, self-esteem mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar penerimaan diri. Rosenberg (1965) mengidentifikasi bahwa pandangan dan

penilaian dari significant others, hasil perbandingan sosial, cara individu menginterpretasikan keberhasilan dan kegagalan, serta keberhasilan dalam menjalankan peran sosial turut membentuk self-esteem individu. Self-acceptance pada mahasiswa gap year sendiri dipengaruhi oleh dukungan sosial, sebagaimana ditemukan oleh Mutmainna, Fakhri, dan Piara (2025), meskipun kontribusinya tergolong kecil, yang mengindikasikan adanya faktor lain seperti konsep diri dan lingkungan sosial (Berger, 2003) yang turut berperan dalam pembentukan self-acceptance.

Ditinjau dari kategorisasi aspek, aspek Mengandalkan Nilai dan Standar Internal pada variabel self-acceptance memiliki proporsi kategori tinggi paling besar, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gap year di Kota Medan sudah cukup mampu berpegang pada nilai dan standar dirinya sendiri dalam menilai diri, tanpa terlalu bergantung pada penilaian eksternal. Sebaliknya, aspek Menganggap Diri Berharga dan Setara dengan Orang Lain menunjukkan proporsi kategori rendah paling besar, yang mengindikasikan sebagian mahasiswa gap year masih kesulitan memandang dirinya setara dan sama berharganya dengan teman sebaya yang tidak mengalami gap year, sejalan dengan Ardine dan Rahmasari (2024) dan O'Shea (2011) mengenai insecure akademik dan stigma sosial pada mahasiswa gap year. Pola serupa tampak pada self-esteem: aspek Perasaan Berharga menunjukkan proporsi tinggi paling besar, sedangkan aspek Perasaan Positif terhadap Diri menunjukkan proporsi rendah paling besar, yang menggambarkan kondisi self-esteem yang belum sepenuhnya stabil sebagaimana dijelaskan Crocker dan Park (2004) mengenai sifat self-esteem yang evaluatif dan mudah berubah.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, penggunaan teknik purposive sampling membatasi generalisasi hasil hanya pada karakteristik kelompok mahasiswa tertentu di Kota Medan (Sugiyono, 2019). Kedua, terdapat ketidakseimbangan demografis akibat dominasi responden perempuan, sehingga hasil belum secara seimbang menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa laki-laki gap year. Ketiga, pengumpulan data secara daring menggunakan instrumen self-report berpotensi menimbulkan bias respons akibat kecenderungan sosial (social desirability bias) (Azwar, 2012). Keempat, desain kuantitatif korelasional cross-sectional yang digunakan hanya mampu membuktikan keeratan dan arah hubungan antarvariabel pada satu waktu tertentu, sehingga tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat (Creswell, 2016).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-acceptance dengan self-esteem pada mahasiswa yang mengalami gap year di Kota Medan, dengan arah hubungan positif dan tingkat hubungan yang tergolong cukup kuat ($r = 0,575$; $p = 0,000$; $n = 364$). Artinya, semakin tinggi self-acceptance yang dimiliki mahasiswa gap year, semakin tinggi pula self-esteem yang dimilikinya, dan sebaliknya. Secara umum, tingkat self-acceptance dan self-esteem subjek penelitian berada pada kategori cenderung tinggi, karena meskipun sebaran frekuensi individunya didominasi oleh kategori sedang, nilai rata-rata empiriknya lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetik teoretis. Temuan ini menegaskan bahwa tingginya penerimaan diri berjalan sejalan dan berkaitan erat dengan peningkatan harga diri pada mahasiswa gap year, tanpa menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat dua arah yang mendalam.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa gap year disarankan untuk menerima pengalaman gap year sebagai bagian dari proses hidup dan membangun kenyamanan dalam interaksi sosial secara bertahap, misalnya melalui keterlibatan aktif dalam organisasi kampus atau komunitas. Pihak fakultas dan universitas disarankan merancang program pendampingan psikologis, seperti workshop penguatan diri atau layanan orientasi adaptif bagi mahasiswa baru

yang masuk setelah gap year. Peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain yang relevan dengan self-esteem, seperti social comparison, dukungan sosial, dan self-efficacy, serta mengembangkan desain longitudinal atau metode campuran, dan memperluas cakupan sampel di luar Kota Medan dengan proporsi gender yang lebih seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- A. H., & Setiasih. (2025). Self-Acceptance and Self-Esteem on Psychological Well-Being college student raised by a Single Parent. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(6), 5769-5774.
- Affandi, Y. F. (2024, Desember 10). Radio Republik Indonesia. Diambil kembali dari Meningkatnya Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Mental di Akhir Tahun 2024: <https://rri.co.id/kesehatan/1181767/meningkatnya-tingkat-kecemasan-dan-kesehatan-mental-di-akhir-tahun-2024>
- Ardine, K. R., & Rahmasari, D. (2024). Insecure Akademik pada Mahasiswa Gap Year. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1295-1312.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense?* New York: Oxford University Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, A. N., & Dewi, T. K. (2024). Peran Self-Esteem dan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri pada Wanita Emerging Adulthood yang Mengalami Body Shaming. *Doctoral Dissertation*, 1-13.
- Berger, E. M. (1952). The Relation Between Expressed Acceptance of Self and Expressed Acceptance of Others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-782.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43.
- Chamberlain, J. M. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Crawford, C., & Cribb, J. (2012). *Gap year takers: Uptake, trends and long-term outcomes*. London: Institute for Fiscal Studies.
- Creswell, J. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 392-414.
- Diana, N. N. (2019). Hubungan Self Esteem dan Self Acceptance dengan Body Dysmorphic Pada Mahasiswi. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 14(2), 103-114.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gap Year: Definisi, Durasi, dan Manfaatnya. (2025, June 6). Diambil kembali dari Cakrawala University: <https://www.cakrawala.ac.id/blog/gap-year-adalah>
- Hanifuddin, I. M., & Cahyono, R. (2021). Hubungan antara Social Comparison dengan Self Esteem pada Alumni SMA/ sederajat yang Menjalani Gap Year. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 859-869.
- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*, Second Edition. New York: Guilfords Publications.
- Heath, S. (2015). Widening the gap: pre-university gap years and the 'economy of experience'. *British Journal of Sociology of Education*, 28(1), 89-103.
- Jibeen, T. (2016). Unconditional self-acceptance and self-esteem in relation to frustration intolerance beliefs and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2), 207-221.
- Jones, A. (2004). *Review of Gap Year Provision*. London: Department for Education and Skills.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- King, A. (2010). *Minding the gap? Young people's accounts of taking a Gap Year as a form of identity*

- work in higher education. *Journal of Youth Studies*, 14(3), 341-357.
- Li, Y., Guo, L., Yang, G., & Wu, Y. (2025). Effects of self-acceptance on prosocial behavior: the mediating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 44(2), 456-468.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Martin, A. J. (2010). Should Students Have a Gap Year? Motivation and Performance Factors Relevant to Time Out After Completing School. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 561-576.
- Mutmainna, D., Fakhri, N., & Piara, M. R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri pada Mahasiswa yang Memiliki Pengalaman Gap Year. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(1), 110-119.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 7(4), 549-556.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- O'Shea, J. (2014). Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Pusat Analisis Keparlemen DPR RI. (2025). Partisipasi Pendidikan Tinggi di Indonesia. Info Singkat.
- Rebecca J. Schlegel, Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine Own Self: True Self-Concept Accessibility and Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473-490.
- Rohmah, I. A., Formen, A., & Saraswati, S. (2024). The Effects of Self-Acceptance, Coping Strategies, and Social Support on Psychological Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 32-38.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1082.
- Salsabilla, S. S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan Antara Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri Di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 11-2
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed). New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, E. T., & Karyani, U. (2023). Pengalaman Hidup Lulusan Sekolah Menengah Atas Yang Menjalani Gap Year Dimasa Pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(4), 1045-1056.
- Widhiarso, W. (2016). Mengakomodasi Efek Metode Dalam Pengujian Validitas Konstruk Melalui Analisis Faktor Konfirmatori. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 37-51.
- Xu, Y., Yu, Y., Xie, Y., Peng, L., Liu, B., Xie, J., . . . Li, M. (2015). Positive affect promotes well-being and alleviates depression: The mediating effect of attentional bias. *Psychiatry Research*, 228(3), 482-487.