

Validasi Skala *Self-Acceptance* Berbasis Teori Albert Ellis pada Peserta Didik SMA

Rizka Amelia Septiana¹, Risaniatin Ningsih², Ikke Yuliani Dhian Puspitarini³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

rizkaameliaseptianabdp@gmail.com¹, risadyne@gmail.com²,
ikkeydp@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

This study was motivated by the need for a valid and reliable instrument to assess students' self-acceptance as a basis for guidance and counseling assessment. The study aimed to examine the validity and reliability of a self-acceptance scale developed based on Albert Ellis's theory. A descriptive quantitative approach with an instrument validation design was employed. The participants were 80 tenth-grade students of SMA selected through simple random sampling. The instrument consisted of 20 items analyzed using Pearson Product Moment correlation for validity testing and Cronbach's Alpha coefficient for reliability testing with SPSS version 22. The results showed that all items were valid, with correlation coefficients ranging from 0.226 to 0.710, exceeding the critical value of 0.207. Reliability testing produced a Cronbach's Alpha coefficient of 0.877, indicating excellent internal consistency. Therefore, the Albert Ellis-based self-acceptance scale demonstrates good psychometric properties and is appropriate for measuring self-acceptance among senior high school students.

Keywords: self-acceptance, validity, reliability, scale

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur self acceptance peserta didik sebagai dasar asesmen dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian bertujuan menguji validitas dan reliabilitas skala self acceptance yang dikembangkan berdasarkan teori Albert Ellis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain validasi instrumen. Subjek penelitian berjumlah 80 peserta didik kelas X SMA yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen terdiri atas 20 butir pernyataan yang dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk uji validitas dan koefisien Cronbach's Alpha untuk uji reliabilitas melalui SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan seluruh item valid dengan nilai koefisien korelasi berkisar 0,226–0,710 dan melebihi nilai r tabel 0,207. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,877 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian, skala self acceptance berbasis teori Albert Ellis memiliki karakteristik psikometrik yang baik dan layak digunakan sebagai instrumen pengukuran self acceptance pada peserta didik SMA.

Kata Kunci: self-acceptance, validitas, reliabilitas, skala

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sarat dengan perubahan pada berbagai aspek kehidupan individu, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Pada periode ini, remaja tidak hanya dituntut untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Kemampuan dalam memahami dan menerima diri menjadi salah

satu fondasi penting bagi perkembangan psikologis yang sehat. Penerimaan diri membantu individu memandang dirinya secara realistis, menghargai kelebihan yang dimiliki, serta menerima keterbatasan tanpa disertai penolakan terhadap diri sendiri (Rais, 2022).

Peserta didik pada jenjang sekolah menengah atas termasuk dalam kelompok usia remaja yang rentan mengalami berbagai konflik intrapersonal. Tuntutan akademik yang semakin meningkat, perubahan kondisi fisik, dinamika hubungan dengan teman sebaya, hingga ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan sosial dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Situasi tersebut seringkali mempengaruhi cara peserta didik menilai dirinya. Ketika peserta didik tidak mampu menerima dirinya secara positif, mereka cenderung lebih mudah merasa tidak berharga, membandingkan diri dengan orang lain, serta memusatkan perhatian pada kekurangan yang dimiliki. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mampu melihat dirinya secara seimbang dan tetap menghargai dirinya meskipun memiliki berbagai keterbatasan (Khotimah *et al.*, 2022).

Pandangan mengenai pentingnya penerimaan diri juga dijelaskan oleh Rogers (1961) yang menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang positif cenderung memiliki konsep diri yang sehat, terbuka terhadap pengalaman baru, dan lebih mudah mengembangkan potensi dirinya. Sebaliknya, individu yang belum mampu menerima dirinya sering menunjukkan ketidakpuasan terhadap kondisi diri, merasa kurang berharga, serta mengalami hambatan dalam proses aktualisasi diri. Dengan demikian, penerimaan diri menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Salah satu konsep penerimaan diri yang banyak digunakan dalam kajian psikologi dikemukakan oleh Albert Ellis melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu *Unconditional Self Acceptance* (USA). Albert Ellis berpendapat bahwa nilai diri seseorang tidak seharusnya ditentukan oleh keberhasilan, prestasi akademik, pengakuan sosial, maupun penilaian dari orang lain. Individu tetap memiliki nilai sebagai manusia, terlepas dari kesalahan, kegagalan, maupun keterbatasan yang dimilikinya (Dryden, 2021). Menurut Puspitarini *et al.*, (2024) dan didukung oleh Sari & Ariani (2021) pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi keyakinan yang lebih rasional. Perubahan pola pikir tersebut memungkinkan individu mengelola emosi dan perilaku secara lebih adaptif sehingga dapat mendukung terbentuknya penerimaan diri yang lebih positif.

Konsep ini menekankan bahwa setiap individu perlu menerima dirinya secara utuh tanpa memberikan syarat tertentu untuk merasa berharga. *Self acceptance* sendiri dipahami sebagai kemampuan individu dalam menerima seluruh karakteristik dirinya, baik berupa kelebihan maupun kekurangan, tanpa disertai kecenderungan untuk menolak atau membenci diri sendiri

(Pahlewi, 2020). Individu yang memiliki *self acceptance* yang baik umumnya mampu bersikap realistis terhadap dirinya, tidak mudah terjebak pada perasaan rendah diri, rasa malu yang berlebihan, maupun kecenderungan menyalahkan diri secara terus-menerus.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self acceptance* berkaitan erat dengan kesehatan psikologis remaja. Meilana (2021) menemukan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan tingkat kebahagiaan dan harga diri yang lebih tinggi pada remaja. Remaja yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung lebih mampu mengelola emosi serta membangun hubungan interpersonal yang positif. Temuan serupa disampaikan oleh Sakinah *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa *self acceptance* berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional serta kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi tekanan kehidupan. Selain itu, penelitian Widyarto *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat penerimaan diri yang baik memiliki keyakinan yang lebih positif terhadap potensinya, mampu menjalin relasi sosial yang sehat, dan memiliki motivasi yang lebih baik dalam mencapai tujuan. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Salsabila *et al.*, (2023) yang menyatakan bahwa penerimaan diri yang positif dapat membantu peserta didik lebih terbuka dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga mendukung proses penyesuaian diri di sekolah secara lebih optimal. Peserta didik yang mampu menerima dirinya cenderung lebih mudah menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya, berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Meskipun *self acceptance* memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik, pengukurannya perlu dilakukan menggunakan instrumen yang memiliki kualitas psikometrik yang memadai. Instrumen yang belum teruji validitas dan reliabilitasnya berpotensi menghasilkan data yang bias sehingga dapat mempengaruhi ketepatan interpretasi hasil penelitian maupun asesmen psikologis (Azwar, 2012). Oleh karena itu, pengujian kualitas instrumen menjadi tahapan yang penting sebelum instrumen digunakan.

Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa validitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk yang memang hendak diukur. Instrumen yang valid akan mampu merepresentasikan konsep yang menjadi fokus pengukuran secara tepat. Selain validitas, reliabilitas juga menjadi indikator penting dalam menentukan kualitas instrumen. Reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi hasil pengukuran ketika instrumen digunakan pada kondisi yang relatif sama (Ghozali, 2021). Instrumen dengan reliabilitas yang baik akan menghasilkan data yang lebih stabil dan dapat dipercaya. Hair *et al.*, (2020) menambahkan bahwa instrumen yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas akan meningkatkan akurasi hasil penelitian sekaligus memperkuat kualitas temuan empiris yang dihasilkan.

Dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah memerlukan instrumen yang valid dan reliabel untuk memperoleh data peserta didik secara

akurat sebagai dasar pelaksanaan asesmen. Data yang diperoleh melalui layanan pengumpulan data tersebut menjadi landasan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam menyusun program serta memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan peserta didik. Ketersediaan instrumen yang berkualitas memungkinkan proses identifikasi kebutuhan dilakukan secara lebih tepat sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih efektif dan terarah (Hartono *et al.*, 2025).

Selanjutnya, dalam konteks bimbingan dan konseling, instrumen psikologis sering dimanfaatkan sebagai alat asesmen untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi peserta didik. Hasil asesmen yang akurat dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik (Hermawan *et al.*, 2019). Sebaliknya, penggunaan instrumen yang belum teruji dapat menyebabkan kesalahan dalam pengambilan keputusan layanan yang diberikan. Instrumen *self acceptance* dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori *Unconditional Self acceptance* dari Albert Ellis yang mencakup empat dimensi utama, yaitu menerima diri tanpa syarat, menyadari bahwa setiap manusia memiliki kelemahan, memahami adanya sisi positif dan negatif dalam diri, serta meyakini bahwa diri merupakan pribadi yang tetap berharga. Keempat dimensi tersebut dipandang mampu merepresentasikan konstruk *self acceptance* secara lebih komprehensif (Dryden, 2021).

Namun demikian, penelitian mengenai validasi instrumen *self acceptance* pada peserta didik SMA di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian penelitian cenderung menggunakan instrumen yang telah tersedia tanpa menjelaskan secara rinci proses pengujian psikometriknya. Padahal, karakteristik budaya, usia, dan lingkungan responden dapat memengaruhi kualitas suatu instrumen ketika diterapkan pada populasi yang berbeda (Umar *et al.*, 2023). Mardiyanti *et al.*, (2021) menegaskan bahwa instrumen penerimaan diri perlu diuji kembali pada kelompok sasaran tertentu untuk memastikan kesesuaian indikator dengan karakteristik responden sehingga hasil pengukuran benar-benar mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Selain itu, Refnadi *et al.*, (2021) menyatakan bahwa validasi instrumen tidak hanya bertujuan mempertahankan atau menggugurkan item, tetapi juga memastikan bahwa setiap item mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara memadai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ketersediaan instrumen *self acceptance* yang valid dan reliabel merupakan kebutuhan penting dalam penelitian maupun praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas skala *self acceptance* berbasis teori Albert Ellis pada peserta didik SMA. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa tersedianya instrumen *self acceptance* yang memiliki kualitas psikometrik yang baik sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alat ukur dalam kegiatan penelitian maupun asesmen peserta didik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian pengembangan instrumen yang bertujuan menguji kualitas psikometrik instrumen melalui analisis validitas dan reliabilitas. Pengujian tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen dapat mengukur konstruk yang diteliti secara akurat dan memberikan hasil yang konsisten (Azwar, 2012). Penyusunan instrumen *self acceptance* dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan pengembangan yang mengacu pada teori *Unconditional Self acceptance* yang dikemukakan oleh Albert Ellis.

Tahap awal diawali dengan identifikasi konstruk *self acceptance* sebagai landasan konseptual dalam pengembangan instrumen. Selanjutnya, peneliti menetapkan aspek dan indikator yang merepresentasikan konstruk tersebut secara operasional. Berdasarkan aspek dan indikator yang telah ditentukan, disusun blueprint instrumen yang memuat pemetaan indikator, distribusi item, serta proporsi pernyataan favorable dan unfavorable. Tahap berikutnya dilakukan penyusunan butir-butir pernyataan sesuai dengan indikator yang telah dirumuskan. Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, setiap butir pernyataan ditelaah untuk memastikan kesesuaian bahasa, kejelasan makna, dan keterwakilan indikator yang diukur. Rangkaian tahapan tersebut dilakukan guna menjamin bahwa instrumen yang dikembangkan mampu merepresentasikan konstruk *self acceptance* secara valid, baik dari sisi konseptual maupun operasional.

Subjek penelitian ini terdiri atas 80 peserta didik kelas X yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa skala *self acceptance* yang disusun berdasarkan teori Albert Ellis. Instrumen terdiri atas 20 butir pernyataan yang mewakili empat aspek *self acceptance*, yaitu : (1) menerima diri tanpa syarat, (2) menyadari bahwa manusia memiliki kelemahan, (3) menyadari adanya sisi positif dan negatif dalam diri, dan (4) menyadari diri sebagai pribadi yang berharga. Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh item terlebih dahulu diuji untuk mengetahui kemampuan setiap butir dalam merepresentasikan konstruk yang diukur serta konsistensi internal instrumen secara keseluruhan seperti tabel berikut:

Tabel 1. Blueprint Instrumen Self-Acceptance

Variabel	Indikator	Prediktor	Item Pernyataan	Nomor Item	Nomor Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	(+)	(-)	
<i>Self acceptance</i>	Individu menerima diri tanpa syarat	Mampu menerima diri sendiri apa adanya tanpa syarat	2. Saya menerima diri saya apa adanya tanpa merasa <i>insecure</i> atau minder	5. Saya sering merasa tidak puas dengan diri saya sendiri 9. Saya sering membandingkan diri dengan orang lain	2,1 4	5,9	4

			14. Saya nyaman dengan keunikan dan perbedaan yang saya miliki				
Individu menyadari bahwa manusia memiliki kelemahan	Menyadari dan menerima adanya kelemahan dalam diri	8. Saya selalu percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki 18. Saya selalu menanggapi positif pendapat orang lain 15. Saya telah menyadari dan menerima kelemahan diri saya	3. Saya mudah tersinggung terhadap kritik 12. Saya <i>overthinking</i> terhadap penilaian orang lain tentang diri saya 20. Saya berusaha menutupi kelemahan saya dari orang lain	8,1 8,1 5	3,1 2,2 0	6	
Individu menyadari adanya hal positif dan negatif dalam diri	Menyadari dan menerima sisi positif dan negatif pada diri	1. Saya dapat memahami bahwa saya memiliki kelebihan 10. Saya menerima semua kekurangan tanpa merasa rendah diri	4. Saya selalu menganggap diri saya tidak bisa 17. Saya lebih fokus pada kekurangan yang saya miliki 19. Saya merasa tidak punya kelebihan	1,1 0	4,1 7,1 9	5	
Individu menyadari diri sebagai pribadi yang berharga	Merasa diri tetap berharga dalam segala kondisi	7. Saya merasa berharga dan pantas mendapatkan hal-hal baik 13. Saya selalu berusaha menjadi versi terbaik dari diri saya	6. Saya kurang bersyukur dengan apa yang saya miliki 11. Terkadang saya merasa bahwa hidup saya tidak berarti 16. Saya merasa hidup saya kurang beruntung dibandingkan teman-teman	7,1 3	6,1 1,1 6	5	
Jumlah						20	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* antara skor setiap item dengan skor total instrumen. Nilai korelasi

yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 80 peserta didik, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,207. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (Sugiyono, 2023). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada skala *self acceptance* memiliki nilai r hitung di atas r tabel sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Skala *Self Acceptance*

Item	r hitung	r tabel 5%	Keterangan
P01	0,482	0,207	Valid
P02	0,709	0,207	Valid
P03	0,355	0,207	Valid
P04	0,601	0,207	Valid
P05	0,668	0,207	Valid
P06	0,627	0,207	Valid
P07	0,455	0,207	Valid
P08	0,706	0,207	Valid
P09	0,669	0,207	Valid
P10	0,499	0,207	Valid
P11	0,686	0,207	Valid
P12	0,633	0,207	Valid
P13	0,226	0,207	Valid
P14	0,499	0,207	Valid
P15	0,311	0,207	Valid
P16	0,710	0,207	Valid
P17	0,497	0,207	Valid
P18	0,354	0,207	Valid
P19	0,680	0,207	Valid
P20	0,319	0,207	Valid

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai r hitung berada pada rentang 0,226–0,710, sedangkan nilai r tabel sebesar 0,207. Dengan demikian, seluruh item memiliki nilai korelasi yang lebih tinggi dibandingkan nilai kritis yang ditetapkan. Untuk memberikan gambaran yang lebih ringkas, hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Perbandingan Hasil Uji Validitas Skala *Self Acceptance*

Kriteria	Hasil
Jumlah item awal	20
Jumlah item valid	20
Jumlah item gugur	0
r tabel	0,207
Rentang r hitung	0,226 – 0,710

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item dalam skala *self acceptance* memenuhi kriteria validitas dan mampu merepresentasikan konstruk yang diukur, sehingga tidak ada item yang perlu dieliminasi atau gugur. Kondisi ini mengindikasikan bahwa item yang disusun memiliki daya beda yang baik dalam mengidentifikasi variasi tingkat *self acceptance* pada peserta didik (Azwar, 2012). Selain itu, indikator yang dikembangkan berdasarkan teori *Unconditional Self acceptance* Albert Ellis dinilai sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA, sehingga setiap aspek dapat

diterjemahkan ke dalam pernyataan yang dipahami dengan baik oleh responden.

Uji Reliabilitas

Setelah seluruh item dinyatakan valid, dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha guna memastikan bahwa setiap butir dalam skala memberikan hasil pengukuran yang relatif konsisten. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha minimal 0,70, sedangkan nilai di atas 0,80 menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik (Ghozali, 2021). Adapun hasil uji reliabilitas skala *self acceptance* disajikan pada berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Self acceptance*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	20

Menurut Ghozali (2021) nilai Cronbach's Alpha di atas 0,80 menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi sehingga mampu menghasilkan data yang stabil. Hair *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa instrumen dengan reliabilitas tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengukur konstruk secara konsisten. Oleh karena itu, instrumen *self acceptance* yang dikembangkan dapat digunakan dalam penelitian lanjutan maupun layanan bimbingan dan konseling. Secara keseluruhan, hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *self acceptance* berdasarkan teori Albert Ellis memenuhi persyaratan psikometrik yang baik. Seluruh item valid dan memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi sehingga instrumen layak digunakan untuk mengukur tingkat penerimaan diri peserta didik SMA.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang relevan bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah. Instrumen *self acceptance* yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dapat dimanfaatkan oleh guru Bimbingan dan Konseling sebagai alat asesmen untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat penerimaan diri peserta didik (Herman *et al.*, 2025). Data yang diperoleh melalui proses asesmen tersebut dapat dijadikan sebagai dasar dalam perencanaan dan pengembangan program layanan bimbingan pribadi maupun sosial yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Selain berfungsi sebagai alat identifikasi, instrumen ini juga dapat digunakan sebagai sarana evaluasi untuk menilai perkembangan dan perubahan tingkat *self acceptance* peserta didik setelah mengikuti berbagai layanan bimbingan dan konseling yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa instrumen *self acceptance* yang disusun berdasarkan teori Albert Ellis memiliki kualitas psikometrik yang baik. Seluruh 20 item dinyatakan valid dengan rentang koefisien validitas 0,226–0,710 yang melebihi nilai r tabel sebesar 0,207. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,877 yang termasuk kategori sangat reliabel. Dengan demikian, instrumen *self acceptance* layak digunakan sebagai alat ukur penerimaan diri pada peserta didik SMA baik dalam penelitian maupun pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Saran

Saran kepada guru

Guru diharapkan dapat lebih memperhatikan perkembangan aspek psikologis peserta didik, khususnya terkait penerimaan diri (*self acceptance*), sebagai salah satu faktor yang mendukung keberhasilan belajar dan perkembangan pribadi. Secara khusus, guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan skala *self acceptance* yang telah terbukti valid dan reliabel sebagai instrumen asesmen untuk mengidentifikasi tingkat penerimaan diri peserta didik. Hasil asesmen tersebut dapat dijadikan dasar dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga pelaksanaan layanan menjadi lebih efektif dan tepat sasaran.

Saran kepada murid

Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan sikap menerima diri secara positif dengan menghargai kelebihan dan menerima keterbatasan yang dimiliki. Penerimaan diri yang baik dapat membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta menjalin hubungan sosial yang lebih sehat di lingkungan sekolah.

Saran kepada orang tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional, penghargaan, serta penerimaan tanpa syarat kepada anak dalam proses perkembangannya. Lingkungan keluarga yang memberikan apresiasi, komunikasi positif, dan kesempatan bagi anak untuk berkembang akan mendukung terbentuknya *self acceptance* yang baik sehingga anak lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

DAFTAR RUJUKAN

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Dryden, W. (2021). The Working Alliance in Rational Emotive Behaviour Therapy: Principles and Practice. In *Routledge*.
<https://doi.org/10.4324/9781003195696>

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS*

26 Edisi 10 (Apriya Heri S. (ed.); 10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2020). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Hartono, H., Musdalifah, A., & Poerbandini, Y. (2025). Validity And Reliability of Scale of Needs and Problems of Junior High and High School Students. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 09(02), 296–303. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i2.20604>

Herman, P. Y., Nurfarhanah, & Ardi, Z. (2025). Literatur Review: Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Perencanaan Karier Siswa Dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(12), 239–243. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15645344>

Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65–69. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>

Khotimah, K., Maemonah, & Rahma, Y. N. (2022). Perkembangan Psikososial Peserta Didik Sekolah Dasar Islam di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 191–202. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>

Mardiyanti, R., Purwaningtyas, F. D., Wijaya, U., & Surabaya, P. (2021). Kecenderungan Perilaku Body Shame Ditinjau Dari Self Acceptance Pada Remaja Awal Putri Di SMP Y Surakarta. *Jurnal Psikodidaktika*, 6(1), 155–171.

Meilana, M. S. (2021). Media sosial bagi penerimaan diri, harga diri dan kebahagiaan remaja: apakah akan merusak atau membangun? *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(2), 132–143.

Pahlewi, R. M. (2020). Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 20(10), 1–11. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>

Puspitarini, I. Y. D., Hanurawan, F., Atmoko, A., & Setiyowati, A. J. (2024). *Opportunities for Rational Emotive Behavioral Counseling to Increase College Students' Self-Actualization* (Issue Icetech 2023). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-554-6_24

Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>

Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.29210/3003745000>

- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sakinah, D., Habibi, M., & Miftahurrahmi. (2024). Penerimaan Diri, Kepercayaan Diri, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Emosional. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.31293/mv.v7i1.7524>
- Salsabila, I. A. V., Ningsih, R., Khususiyah, & Arofah, L. (2023). Pengembangan Instrumen Keterbukaan Diri Berbasis Media Permainan Dam Quiz Pada Peserta Didik Tingkat SMP. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15645344>
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 60–66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In CV Alfabeta (Vol. 11, Issue 1).
- Umar, G., Taibe, P., & Gismin, S. S. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 457–463. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2524>
- Widyarto, W. G., Ramli, M., Machfud, M. S., & Mramra, P. V. I. P. (2025). Enhancing Adolescents' Self-Esteem Through Rational Emotive Behavior Counseling: A Pre-Experimental Study in Junior High School Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.17977/um059v5i12025p70-77>