

HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN PEMAAFAN TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA SISWA SMA

Aulia Widi Astuti¹; Wiwien Dinar Pratisti²
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Masa remaja adalah waktu yang penting dan sangat rentan bagi orang-orang baik secara fisik maupun psikologis. Pada fase remaja masalah dengan penerimaan diri paling umum terjadi karena anak masih belum dapat menerima dirinya sendiri dengan baik. Penerimaan diri adalah bagian pokok dalam kehidupan seorang remaja, namun banyak remaja yang belum mampu melaksanakan dan memahami dirinya secara efektif. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan pemaafan terhadap penerimaan diri pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah SMA Batik 1 Surakarta, SMA Muhammadiyah 1 Surakarta, SMA N 2 Sukoharjo dengan jumlah keseluruhan ± 2778 siswa. Sampel dengan kriteria berusia $\pm 14-18$ tahun dan diambil sejumlah 350 siswa dengan teknik *proporsional random sampling*. Alat pengambilan data menggunakan skala kebersyukuran, pemaafan dan penerimaan diri berbentuk kuesioner yang disebar secara *paper* dan *Google form*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear berganda dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* IBM versi 22. Hasil data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan pemaafan terhadap penerimaan diri ketika di uji secara bersamaan dibuktikan dengan nilai $R=0,637$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri dibuktikan dengan diperoleh nilai $r= 0,630$ dan ($p<0,05$). Terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan penerimaan diri dibuktikan dengan di per oleh nilai $r= 0,470$ dan ($p<0,05$). Sumbangan efektif variabel independen pada penelitian ini sebesar 40,6% yang diantaranya 34,8% dipengaruhi oleh variabel kebersyukuran dan 5,8% dipengaruhi oleh variabel pemaafan sedangkan persentase yang dipengaruhi oleh variabel lain sebesar 59,4%.

Kata Kunci: kebersyukuran, pemaafan, penerimaan diri.

Abstract

Adolescence is a crucial and highly vulnerable period for individuals, both physically and psychologically. During the adolescent phase, self-acceptance issues are most common, as adolescents often struggle to fully accept themselves. Self-acceptance is a fundamental aspect of an adolescent's life, yet many adolescents struggle to effectively implement and understand it. The purpose of this research is to examine the relationship between gratitude and forgiveness with self-acceptance in adolescents. This research adopts a quantitative correlational approach. The respondents in this study are students from Batik 1 High School Surakarta, Muhammadiyah 1 High School Surakarta, and N 2 High School Sukoharjo, with a total of approximately 2778 students. A sample of 350 students, aged approximately 14-18 years old, was selected using proportional random sampling techniques. Data collection instruments included gratitude, forgiveness, and self-acceptance scales in the form of questionnaires distributed in both paper and Google Forms. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis with the assistance of Statistical Product and Service Solutions (SPSS) IBM version 22. The data results indicate a significant relationship between gratitude and forgiveness with self-acceptance when tested together, as evidenced by the value of $R=0.637$ and $p=0.000$.

($p < 0.05$). There is a positive relationship between gratitude and self-acceptance, as indicated by a obtained value of $r = 0.630$ ($p < 0.05$). There is also a positive relationship between forgiveness and self-acceptance, as indicated by an obtained value of $r = 0.470$ ($p < 0.05$). The effective contribution of the independent variables in this study is 40.6%, of which 34.8% is influenced by the gratitude variable and 5.8% is influenced by the forgiveness variable, while the percentage influenced by other variables is 59.4%.

Keywords: gratitude, forgiveness, self-acceptance.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu yang penting dan sangat rentan bagi orang-orang baik secara fisik maupun psikologis. Masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan awal dewasa, masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2016). Menurut Santrock (dalam Yuneta, 2020), remaja ditandai oleh sifat-sifat seperti kemampuan berpikir abstrak, logis, dan idealis. Mereka juga cenderung mampu memilah-milah pemikiran individu lain serta memahami bagaimana orang lain melihat diri mereka. Selain itu, mereka memiliki kecenderungan untuk menginterpretasikan dan mengawasi dunia sosial di sekitar mereka. Pada fase remaja masalah dengan penerimaan diri paling umum terjadi karena anak masih belum dapat menerima dirinya sendiri dengan baik. Pada umumnya masyarakat khususnya remaja cenderung memandang dirinya kurang beruntung dengan menganggap bahwa orang lain lebih beruntung, sukses, dll. Cara pandang dan perilaku membandingkan diri dengan orang lain, membuat kita jadi lupa dan takut melihat diri sendiri (Putri, 2020). Akibat perilaku tersebut dapat menunjukkan sikap yang tidak realistis dalam melihat dan memahami diri sendiri, yang dapat menyebabkan kegagalan yang signifikan dalam merangkul dan berdamai dengan diri sendiri.

Krisis identitas adalah masalah yang bisa terjadi pada remaja dan orang dewasa. Teori Erikson (1968) menyatakan bahwa masa remaja merupakan waktu di mana remaja mengalami krisis dalam mencari identitas diri dan mencari pemahaman tentang diri mereka sendiri. Erikson berpendapat bahwa krisis identitas adalah tahap di mana individu harus membuat keputusan tentang berbagai masalah penting yang berkaitan dengan identitas mereka. Selama masa remaja, tugas krisis yang harus diatasi adalah mencari identitas diri. Identitas diri ini melibatkan penerimaan terhadap kondisi fisik dan lingkungan sosialnya, kematangan emosional, pengembangan keterampilan intelektual, dan memilih nilai-nilai sosial yang sesuai untuk membentuk perilaku sosial mereka sendiri. Proses pencarian identitas ini bisa berhasil atau gagal. Beberapa remaja berhasil

menemukan identitas diri mereka, sementara yang lain mengalami kesulitan dalam prosesnya. Ketika pencarian identitas diri tidak berhasil, hal ini dapat menyebabkan munculnya perilaku menyimpang atau penyimpangan sosial serta mengalami kesulitan dalam memahami peran sosial yang sesuai atau mengalami kebingungan dalam peran yang harus diemban (Jannah, 2021).

Remaja yang tidak berhasil mengenali jati diri atau mengalami krisis identitas sering kali menunjukkan rendahnya tingkat penghargaan diri dan keyakinan pada diri sendiri. Dampak dari hal ini adalah kurangnya kemampuan empati, sikap pro sosial, dan ketrampilan dalam berinteraksi yang mengakibatkan hubungan sosial mereka menjadi lebih buruk. Selain itu, berbagai masalah dan konflik juga sering timbul dalam kehidupan mereka (Siregar, 2016). Penerimaan diri merupakan elemen krusial yang diperlukan untuk membentuk kondisi mental dan kepribadian yang positif, dan ketiadaannya dapat berdampak pada kurangnya perkembangan kepribadian yang diinginkan (Ulan et al., 2021). *Self acceptance* rendah ditunjukkan dengan perilaku tidak bisa menerima diri. Perilaku ini dapat dikenali dari sikap yang cenderung pendiam, sering menyendiri di dalam kelas, berpikiran negatif tentang diri sendiri, menghindari interaksi dengan teman, kurang percaya diri atau merasa minder, serta merasa malu terkait latar belakang pribadi mereka (Sekali, 2020). Tentu saja, penerimaan diri yang rendah dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya kepercayaan diri, keterampilan, potensi, atau fisik terutama pada remaja perempuan.

Penerimaan diri adalah bagian pokok dalam kehidupan seorang remaja, namun banyak remaja yang belum mampu melaksanakan dan memahami dirinya secara efektif. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Akrom (2022) pada Madrasah Aliyah Raudlatul Ulum Putri dengan kriteria sampel santri putri kelas XII 24 subjek (42,1%) yang memiliki penerimaan diri rendah, 25 subjek (43,9%) penerimaan diri sedang dan 8 orang (14%) penerimaan diri tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Refnadi et al., 2021) mengungkapkan bahwa 18,3% siswa memiliki tingkat penerimaan diri tinggi, 36,6% memiliki tingkat penerimaan diri sedang, dan 45,4% memiliki tingkat penerimaan diri rendah. Berdasarkan kedua penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada remaja masih tergolong rendah sampai sedang.

Remaja dengan penerimaan diri yang baik maka akan mempunyai pandangan hidup yang positif, untuk melihat kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Penerimaan diri yang baik dapat mengondisikan sikap positif individu berupa harga diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengakui kelebihan dan kekurangan diri, serta tidak

menyalahkan diri sendiri maupun orang lain (Utami & Widiyasavitri, 2013). Hal ini sependapat dengan pernyataan Ryff (dalam Wangge & Hartini, 2013), bahwa orang yang menerima dirinya maka akan memiliki tindakan positif pada diri sendiri, dan mampu memahami dan menerima semua sifat positif dan negatif dirinya. Sedangkan individu yang penerimaan dirinya rendah maka rentan mengalami tekanan, putus asa, malu, sering menyalahkan diri sendiri, sehingga dapat mengalami kesulitan untuk membangun interaksi sosial yang positif dan tidak mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki semaksimal mungkin.

Menurut Bernard, (2013) Penerimaan diri merupakan suatu pengakuan atas kemampuan diri sendiri, serta menyadari fakta bahwa tidak ada orang yang sempurna. Sehingga dapat memungkinkan seseorang untuk menyadari bahwa sifat seseorang berbeda dari orang lain. Menurut (Hurlock, 2006) Penerimaan diri ialah kemampuan untuk mengakui segala sesuatu yang dimiliki oleh diri sendiri, baik kekurangan maupun sifat-sifatnya, serta bersedia mengubah segala sesuatu yang dianggap lemah. Sedangkan menurut (Santrock, 2008) Kemampuan untuk menerima diri kita apa adanya disebut sebagai penerimaan diri. Berdasarkan pernyataan di atas dapat dikemukakan bahwa penerimaan diri adalah suatu kondisi individu di mana orang mengakui bahwa tidak ada seorang pun yang sempurna dan menerima kekurangan dan bakatnya sendiri.

Powell, (1992) mengemukakan lima aspek penerimaan diri: Penerimaan fisik, dalam konteks penerimaan fisik, terdapat dua hal yang dapat diidentifikasi, yakni melibatkan penerimaan terhadap kondisi tubuh serta kesehatan secara keseluruhan. Seseorang dianggap menerima dirinya dalam segi fisik apabila ia mampu menerima dengan baik kondisi wajah, struktur tubuh, dan juga keadaan kesehatannya.; Penerimaan intelektual, Penerimaan ini dicirikan oleh kemampuan untuk menerima baik jumlah maupun mutu dari kecerdasan, serta memiliki kendali terhadap cara berpikir dan mampu menerima pola pikir individu lain; Penerimaan keterbatasan diri, Penerimaan terhadap keterbatasan diri berarti individu memiliki kemampuan untuk mengakui segala aspek mengenai keterbatasan dan kelemahan yang ada dalam dirinya, serta mampu mengalihkan keterbatasan dan kelemahan tersebut ke arah yang konstruktif dan positif; Penerimaan perasaan atau emosi, Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi atau perasaan dalam dirinya akan dapat merespons atau menyatakan hal-hal tanpa berlebihan; Penerimaan kepribadian, Seseorang memerlukan pemahaman yang memadai tentang dirinya, baik melalui pandangan orang lain maupun kesadaran diri sendiri. Dengan demikian, individu tersebut dapat mengalami kehidupan dengan penerimaan

terhadap dirinya tanpa menunjukkan sifat egois.

Menurut Bernard, (2013), berikut adalah faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penerimaan diri: (1) Diri yang positif mencerminkan kesadaran diri yang positif, terutama jika dibandingkan dengan peristiwa negatif. (2) Evaluasi diri negatif, terdiri dari item yang menonjolkan harga diri secara umum dan pentingnya pendapat orang lain dan sekolah sebagai dasar untuk membuat penilaian seseorang. Menurut Hurlock (2008), berikut faktor-faktor berkontribusi terhadap penerimaan diri pada individu: pemahaman diri (*self-understanding*), harapan yang realistis, sikap sosial yang positif, tidak adanya stres berat, pengaruh kesuksesan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian yang baik, dan konsep diri yang stabil.

Untuk memperoleh kondisi penerimaan diri individu yang baik maka dibutuhkan kebersyukuran, karena kebersyukuran memiliki hubungan yang kuat dengan pembentukan emosi positif pada individu, yang diyakini dapat secara langsung atau tidak langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri (Emmons, 2010). Penelitian yang pernah dilakukan oleh (Nihayah et al., 2021), ditemukan bahwa kebersyukuran adalah faktor yang mempengaruhi penerimaan diri korban *toxic relationship*. Secara khusus, menerima anugerah Tuhan, berarti menerima apa yang ada di dalam diri kita sendiri. Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan (Chintya, 2016), ditemukan bahwa unsur syukur dan penerimaan diri berkorelasi positif secara signifikan. Selanjutnya dari penelitian (Khofida Wati & Ismanto, 2021) menunjukkan bahwa rasa syukur menciptakan penerimaan diri, bukan sebaliknya, di mana penerimaan diri mempengaruhi rasa syukur. Seseorang dengan penuh syukur akan menerima apa yang ada di dalam dirinya. Setiap orang mengalami kesulitan dalam hidup, tetapi dengan menerima hal-hal apa adanya, berpikir positif, dan memperoleh sesuatu yang pada akhirnya akan membuat Anda bahagia, Anda dapat mengalami tingkat kenyamanan yang akan membuat Anda merasa bersyukur. Rasa syukur adalah kecenderungan umum untuk mengakui dan berterima kasih kepada seseorang atas bantuan mereka dengan mengungkapkan kegembiraan atas hasilnya (McCullough et al., 2002). Menurut Watkins et al., (2003), kebersyukuran (*gratitude*) adalah sejauh mana seseorang merasa bersyukur (atau bersyukur) atas nikmat yang telah diterimanya dapat digambarkan sebagai atribut emosional. Syukur adalah perasaan puas dan senang sehubungan dengan menerima sesuatu yang bermanfaat atau suatu peristiwa yang menghasilkan ketenangan (Peterson, 2004). Menurut Boleyn-Fitzgerald (dalam Y. Prameswari, 2019), *gratitude* merupakan perasaan yang timbul sebagai ungkapan terima kasih, kebahagiaan, dan syukur sebagai

respons terhadap penerimaan berbagai bentuk anugerah, baik itu diterima secara langsung dalam suasana yang menyenangkan, maupun ketika menghadapi tekanan dari orang lain atau lingkungan. Menurut El-Bantanie, (2009), Rasa syukur yang sejati mencakup memuji Allah secara lisan, dengan sepenuh hati mengakui nikmat Allah, dan menggunakan karunia ini sesuai dengan kehendak Allah. Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah ungkapan terima kasih dari individu atas kebaikan yang telah terjadi, untuk mendorong perdamaian antar manusia.

Menurut Fitzgerald, (1998) terdapat 3 komponen yaitu rasa apresiasi dengan mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang atau kejadian tertentu; cenderung berperilaku positif, berbuat baik terhadap individu atau hal tertentu; dan perasaan positif terhadap kehidupan memiliki perasaan yang positif berdasarkan kebaikan yang telah di terima. McCullough et al., (2002) menjelaskan faktor yang mempengaruhi bersyukur adalah: (a) *psychological well-being*, individu yang bersyukur berdampak pada perasaan bahagia dan *subjective well-being*. (b) *Prosociality*, Rasa syukur dipandang sebagai pro sosial khususnya, karena dapat mempengaruhi bagaimana dan mengapa seseorang merespons dan dimotivasi oleh tindakan orang lain yang memajukan kesejahteraan mereka sendiri. (c) *Spirituality/Religiousness*, berkaitan dengan agama, iman, dan hubungan yang erat dengan tuhan.

Selain kebersyukuran, pemaafan juga berpengaruh pada penerimaan diri. Dalam terapi pemaafan, seseorang juga didorong untuk menggali makna dari semua peristiwa yang terjadi dan menemukan tujuan hidup setelah mereka dapat memaafkan. Ini merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan penerimaan diri seseorang (Aristawati et al., 2023). Penelitian terkait Pemaafan dengan penerimaan diri telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh (Purwadi, 2020), terdapat hubungan positif yang substansial antara pemaafan dan penerimaan diri pada ODHA. Artinya, semakin besar nilai pengampunan seseorang, semakin besar pula nilai penerimaan dirinya. Terdapat perbedaan besaran penerimaan diri sebelum dan sesudah terapi pemaafan, menurut penelitian oleh (Firmansyah et al., 2019) dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terapi zikir dan pemaafan dapat membantu pasien HIV/AIDS merasa lebih menerima dirinya sendiri. Selanjutnya menurut penelitian Zhafira (2019) tingkat penerimaan diri wanita tuna susila di Balai Rehabilitasi Sosial Watuna Mulya Jaya secara signifikan dipengaruhi oleh kemampuan memaafkan dan menerima dukungan sosial.

Menurut Enright, (2001) Pemaafan merupakan keinginan sorang untuk

melepaskan kemampuan seseorang untuk membenci, menghakimi secara negatif, dan bertindak tidak adil terhadap mereka yang telah menganiaya kita, dan mendorong sifat-sifat seperti kebaikan, kemurahan hati, dan bahkan cinta untuk orang tersebut. Menurut Thompson et al., (2005), memaafkan adalah proses meningkatkan hubungan seseorang dengan orang lain dan diri sendiri sehingga seseorang dapat memaafkan sepenuhnya. Selain itu, memaafkan seseorang berarti menanggapi kesalahan yang dilakukan dengan cara yang memungkinkan respons berubah dari negatif ke netral menjadi baik. Menurut (Nashori, 2011), memaafkan adalah kemampuan individu untuk melepaskan perasaan murka, dendam, dan duka terhadap orang lain. Sebaliknya, orang mengembangkan perasaan kasih sayang, empati, dan kasih sayang bagi mereka yang telah berbuat salah kepada mereka. Berdasarkan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa pemaafan merupakan sebuah dorongan untuk melepaskan rasa benci, kesal terhadap diri sendiri maupun orang lain dan mengubahnya menjadi kebaikan serta kemurahan hati sehingga dapat memperbaiki hubungan.

Menurut Nashori, (2011) aspek pemaafan yaitu emosi pemaafan, meliputi menghilangkan perasaan marah, kebencian, dan kesedihan, mampu mengendalikan emosi saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mengalami rasa simpati dan kasih sayang terhadap pelaku, merasa nyaman saat berinteraksi dengan pelaku; kognisi pemaafan, beberapa tanda-tanda pemaafan dalam aspek kognitif termasuk menghilangkan penilaian negatif terhadap pelaku, mampu memberikan penjelasan rasional terhadap tindakan yang menyakiti, memiliki pandangan yang seimbang terhadap pelaku; pemaafan in terpersonal, beberapa tanda-tanda pemaafan dalam aspek in terpersonal melibatkan menghindari perilaku atau ujaran yang menyakiti, melepaskan niat untuk membalas dendam, menyisihkan perilaku acuh tak acuh, menghindari perilaku menghindar, meningkatkan usaha untuk merestorasi hubungan melalui rekonsiliasi, menghidupkan motivasi untuk berbuat baik atau berbelas kasihan, membuka dialog dengan pihak yang pernah melakukan tindakan tersebut. Menurut McCullough et al, (1998) Perilaku memaafkan individu dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor penyebab berikut, yaitu: (a) *Social Cognitive Determinant of Forgiving* (Sosial Kognitif), (b) *Offense Related Determinant of Forgiving* (Tingkat Kelukaan atau Serangan), (c) *Relational Determinant of Forgiving* (Hubungan Interpersonal), (d) *Personality Determinant of Forgiving* (Kepribadian).

Berdasarkan hal di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan pemaafan terhadap penerimaan diri pada remaja.

Dalam penelitian ini terdapat dua hipotesis yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara kebersyukuran, pemaafan secara bersama-sama dengan penerimaan diri pada siswa SMA, sedangkan hipotesis minor penelitian ini terdapat hubungan positif antar kebersyukuran dengan penerimaan diri dan terdapat hubungan positif antar pemaafan dengan penerimaan diri.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang berjenis korelasional. Menurut Andi Ibrahim, dkk, (2018) Penelitian yang menitik beratkan pada penentuan adanya hubungan antara dua variabel atau lebih dan derajat korelasi antara keduanya dikenal sebagai penelitian korelasional (hubungan). Variabel tergantung dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri (Y), sedangkan variabel bebasnya yaitu kebersyukuran (X1), dan Pemaafan (X2).

Populasi pada penelitian ini adalah SMA Batik 1 Surakarta, SMA Muhammadiyah 1 Surakarta, SMA N 2 Sukoharjo dengan jumlah keseluruhan ± 2778 siswa. Sampel dengan kriteria berusia $\pm 14-18$ tahun dan diambil sejumlah 350 siswa, jumlah sampel tersebut didapat dengan menggunakan rumus slovin dengan *margin of eror* sebesar 5%. Karakteristik sampel yang digunakan adalah siswa SMA Batik 1 Surakarta, SMA Muhammadiyah 1 Surakarta, SMA N 2 Sukoharjo. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah *proporsional random sampling*, teknik pengambilan sampel di mana semua anggota mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel sesuai dengan proporsinya (Sugiyono dalam Ulfianti, 2021).

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara *papar* dan *gform*, pengumpulan data secara *paper* dilakukan pada SMA 1 Batik Surakarta dan SMA N 2 Sukoharjo sebanyak 231 siswa dan *gform* dilakukan pada SMA 1 Muhammadiyah Surakarta sebanyak 119 siswa. Pada penelitian ini pengumpulan data dengan pengisian kuesioner dengan 3 skala yaitu: skala penerimaan diri, skala kebersyukuran dan skala pemaafan. Variabel penerimaan diri diukur menggunakan skala penerimaan diri yang diadaptasi dari skala penerimaan diri Andani, (2018) menggunakan aspek 1) Penerimaan fisik; 2) Penerimaan intelektual; 3) Penerimaan keterbatasan diri; 4) Penerimaan perasaan atau emosi; 5) Penerimaan kepribadian. Hasil uji validitas skala penerimaan memiliki validitas sebesar 0.3 – 0.583. Sedangkan uji reliabilitas

menggunakan *Alpha cronbach*, dan memiliki nilai reliabilitas skala Penerimaan diri sebesar 0.888. Skala Likert Penerimaan diri berjumlah 28 item yang terdiri dari 18 item *favorable* dan 10 item *unfavorable*. Kemudian dilakukan uji validitas pada skala penerimaan diri terdapat 1 item yang gugur dan skala memiliki reliabilitas 0,825. *Blueprint* penerimaan diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Blueprint Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	No Item		Jumlah
		F	UF	
1.	Pembukaan fisik	1,5, 12,20	8,17	6
2.	Penerimaan intelektual	6,13,21	18,25	5
3.	Penerimaan keterbatasan diri	2,14,22	9,19	5
4.	Penerimaan perasaan atau emosi	3,7,15,23	10,26	6
5.	Penerimaan kepribadian	4,16,24	11,27	5
Total		17	10	27

Variabel kebersyukuran diukur menggunakan Skala kebersyukuran yang diadopsi dari Mukaddar (2022) berdasarkan aspek memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang di miliki, dan kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. Skala rasa syukur ini terdapat 27 butir aitem yang digunakan dan dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.904. Skala likert kebersyukuran berjumlah 27 item yang terdiri dari 10 item *favorable* dan 17 item *unfavorable*. Berdasarkan uji validitas pada skala kebersyukuran terdapat 2 aitem yang gugur dan skala memiliki reliabilitas sebesar 0,815. *Blueprint* kebersyukuran dapat dilihat pada tabel berikut:

Blueprint Skala Kebersyukuran

No.	Aspek	No Item		Jumlah
		F	UF	
1.	Rasa Apresiasi	3,4,6	1,2,5,7,8,9,10	10
2.	Perasaan positif terhadap kehidupan	16,17	11,12,13,14,15	7
3.	Kecendrungan untuk berperilaku positif	18,19,20,23,25	21,22,24	8
Total		10	15	25

Variabel pemaafan diukur menggunakan Skala pemaafan yang diadopsi dari Oktaviani, (2020), skala ini disusun berdasarkan aspek emosi pemaafan, kognisi pemaafan, pemaafan interpersonal. Skala rasa syukur ini terdapat 24 butir aitem yang digunakan dan dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,897. Skala likert pemaafan berjumlah 24 item yang terdiri dari 14 item *favorable* dan 10 item *unfavorable*. Berdasarkan uji validitas pada skala kebersyukuran terdapat 2 aitem yang gugur dan skala memiliki reliabilitas sebesar 0,824. *Blueprint* pemaafan dapat dilihat pada tabel berikut:

Blueprint Skala Pemaafan

No.	Aspek	No Item		Jumlah
		F	UF	
1.	Emosi pemaafan	1,2	13,14	4
2.	Kognisi pemaafan	3,4,5	15,16	5
3.	Interpersonal pemaafan	6,7,8,9,10,11,12	17,18,19,20,21,22	13
Total		12	10	22

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji regresi linier berganda menggunakan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* IBM versi 22. Analisis regresi adalah pendekatan statistik untuk mencari hubungan antar variabel, khususnya dengan menggunakan teknik pemodelan dan analisis variabel berganda berdasarkan struktur hubungan antara satu variabel dependen dan satu atau lebih variabel independen (Armstrong, 2012).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data responden penelitian ditransformasikan dalam bentuk tabel numeric sehingga mudah dipahami dan diinterpretasikan. Berikut adalah deskripsi mengenai responden dalam penelitian ini berdasarkan data demografis.

Data Demografi Responden			
Aspek	Keterangan	Jumlah	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	160	46%
	Perempuan	190	54%
Kelas	X	166	47%
	XI	183	52%
Usia	15		
	16		
	17	48	14%
	18	162	46%
	19	123	35%
		16	5%
Asal Sekolah		1	0%
	SMA 1 Batik Surakarta	114	33%
	SMA N 2 Sukoharjo	117	33%
	SMA 1 Muhammadiyah	119	34%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 350 siswa, dengan jumlah responden perempuan lebih mendominasi daripada sampel laki-laki. Responden perempuan berjumlah 190 siswa (54%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 160 siswa (46%). Rentang kelas pada penelitian ini yaitu kelas X sebanyak 166 siswa (47%). Kemudian untuk kelas XI sebanyak 183 siswa (52%). Responden dengan usia 15 tahun sebanyak 48 siswa (14%), responden yang berusia 16 tahun sebanyak 162 siswa (46%) , reponden yang beusia 17 tahun sebanyak 123 siswa (35%), responden yang berusia 18 tahun sebanyak 16 tahun (5%) dan responden yang berusia 19 tahun sebanyak (0%). Responden dengan sekolah SMA 1 Batik sebanyak 114

siswa (33%), responden dengan sekolah SMA N 2 Sukoharjo sebanyak 117 siswa (33%) , dan responden dengan sekolah SMA 1 Muhammadiyah sebanyak 119 siswa (34%).

Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji asumsi normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan variabel penerimaan diri, variabel kebersyukuran, variabel pemaafan memiliki nilai $p > 0,05$. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa ketiga variabel tersebut berdistribusi secara normal. Berikut hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel :

Hasil Uji normalitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Kebersyukuran dan Pemaafan terhadap Penerimaan Diri	$p = 0,81$ ($p > 0,05$)	Normal

Setelah uji normalitas, dilakukan uji linearitas dengan hasil yang dilihat pada *Anova* menunjukkan bahwa adanya korelasi linear pada variabel kebersyukuran dengan penerimaan diri, dan terdapat korelasi linear pada variabel pemaafan dengan penerimaan diri. Hal ini karena hasil uji telah memenuhi syarat suatu data dikatakan linear jika nilai *Sig. Linearity* < 0.05 pada *Anova Table*. Berikut hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel :

Hasil Uji Linearitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Linearitas	Penerimaan Diri * Kebersyukuran	Nilai <i>Sig. Linearity</i> $< 0,000$ ($p < 0,05$)	Linear
	Penerimaan Diri * Pemaafan	Nilai <i>Sig. Linearity</i> $< 0,000$ ($p < 0,05$)	

Setelah uji linearitas, dilakukan uji multikolinearitas dengan hasil yang menunjukkan bahwa pada variabel kebersyukuran dan penerimaan diri terhadap penerimaan diri tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini karena hasil uji telah memenuhi syarat suatu data dikatakan tidak multikolinearitas jika nilai *VIF* < 10 dan *Tolerance value* $> 0,1$ pada *coefficient table*. Berikut hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel:

Hasil Uji Multikolinearitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Multikolinearitas			
	Kebersyukuran dan Pemaafan terhadap Penerimaan Diri	$VIF = 1.649 < 10$ dengan <i>Tolerance value</i> $0,606 > 0,1$	Tidak terjadi multikolinearitas

Setelah uji multikolinearitas, dilakukan uji heteroskedastisitas menggunakan metode *glejser* dengan ketentuan apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada variabel kebersyukuran dan pemaafan tidak terjadi heteroskedastisitas. Berikut hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada tabel:

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas	Variabel	<i>p</i>	Keterangan
	Kebersyukuran	$p = 0,501$	Tidak terjadi heteroskedastisitas
	Pemaafan	$p = 0,651$	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk pengujian hipotesis. Dengan hasil sebagai berikut :

Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R	R Square	F	Sig	Keterangan
Kebersyukuran dan pemaafan terhadap penerimaan diri	0,637	0,406	118,553	$p = 0,000$	Signifikan

Hasil analisis yang dihitung menggunakan uji regresi linier berganda menunjukkan nilai F sebesar 118,553 dengan *sig.* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan pemaafan terhadap penerimaan diri ketika di uji secara bersamaan. Nilai R sebesar 0,637 membuktikan hubungan yang kuat antara kebersyukuran, pemaafan dengan penerimaan diri. Dengan demikian maka hipotesis mayor dalam penelitian ini di terima. Kebersyukuran memiliki hubungan yang kuat dengan pembentukan emosi positif pada individu, yang diyakini dapat secara langsung atau tidak langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri (Emmons, 2010). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakan oleh (Nihayah et al., 2021) yang menyatakan bahwa kebersyukuran memainkan peran penting dalam memengaruhi penerimaan diri. Lebih khusus lagi, penerimaan atas karunia Allah yang melibatkan pengakuan dan penerimaan terhadap aspek-aspek yang ada dalam diri kita. Keyakinan ini berakar pada pandangan bahwa segala sesuatu yang telah diberikan Allah kepada kita adalah anugerah luar biasa yang seharusnya dihargai dan disyukuri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah et al. (2019), terlihat adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat penerimaan diri sebelum dan sesudah terapi pemaafan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi zikir dan pemaafan dapat membantu pasien HIV/AIDS merasa lebih menerima diri mereka sendiri. Peningkatan penerimaan diri terjadi karena dalam pelaksanaan

intervensi, peserta diarahkan untuk melihat aspek positif dari setiap permasalahan yang mereka alami. Sedangkan hasil uji hipotesis minor disajikan dalam tabel berikut :

Hasil Uji Hipotesis Minor

	Variabel	Penerimaan Diri	r	t
<i>Sig. (2-tailed)</i>	Kebersyukuran	0,000	0,630	10,396
	Pemaafan	0,000	0,470	2,323

Dari hasil uji hipotesis minor diatas dilihat melalui table *correlation* bagian *sig*, menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dan variabel pemaafan memperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga kedua hipotesis minor diartikan memiliki pengaruh yang signifikan. Pada variabel kebersyukuran dengan penerimaan diri di peroleh nilai *paerson correlation* sebesar 0,630 dengan ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri. Walaupun dalam situasi krisis, individu yang bersikap bersyukur memiliki kapasitas untuk menerima semua ketentuan Allah dengan tulus, tanpa mengungkit-ungkit prasangka berlebihan (Takdir, 2017). Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ohorella (2018), menunjukkan adanya korelasi positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri. (Komarudin et al., 2022) Rasa syukur juga berperan dalam penerimaan diri. Orang-orang yang memiliki sikap bersyukur cenderung lebih mungkin menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik.

Kemudian pada variabel pemaafan dengan penerimaan diri di peroleh nilai *paerson correlation* sebesar 0,470 dengan ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan penerimaan diri. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor pertama dan kedua diterima. Dalam terapi pemaafan, seseorang juga didorong untuk menggali makna dari semua peristiwa yang terjadi dan menemukan tujuan hidup setelah mereka dapat memaafkan. Ini merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan penerimaan diri seseorang (Aristawati et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwadi, 2020), terdapat hubungan positif yang substansial antara pemaafan dan penerimaan diri pada ODHA. Artinya, semakin besar nilai pengampunan seseorang, semakin besar pula nilai penerimaan dirinya.

Pada penelitian ini di dapatkan sumbangan efektif variabel dilihat dari tabel *Model Summary* diperoleh nilai *R Square* = 0,406 yang artinya besar pengaruh variabel bebas kepada variabel terikat pada penelitian ini adalah 40,6%, dengan rincian sumbangan variabel kebersyukuran sebesar 34,8% dan variabel pemaafan sebesar 5,8% sedangkan presentase

yang dipengaruhi oleh variabel lain sebesar 59,4% . Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding variabel pemaafan. Sumbangan efektif dapat dilihat melalui tabel berikut :

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	SE	R Square	Total SE
Kebersyukuran	0,552	0,630	34,8%	0,406	40,6%
Pemaafan	0,123	0,470	5,8 %		

Berdasarkan perhitungan analisis statistik, terdapat lima kategori dari variabel penelitian, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pada variabel penerimaan diri diketahui bahwa hasil perhitungan Rerata Empirik (RE) sebesar 79,23 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 67,5 yang mengindikasikan bahwa variabel penerimaan diri tergolong tinggi. Kategorisasi penerimaan diri dapat dilihat pada tabel berikut :

Kategorisasi Penerimaan Diri

Skor Interval	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 47$	Sangat Rendah			0	0,00 %
$47 < X \leq 60$	Rendah			2	0,57 %
$60 < X \leq 74$	Sedang	67,5		102	29,14 %
$74 < X \leq 87$	Tinggi		79,23	194	55,43 %
$87 < X$	Sangat Tinggi			52	14,86 %
Jumlah				350	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui terdapat 0,57% (2 orang) tergolong dalam kategori rendah, 29,14% (102 orang) tergolong dalam kategori sedang, 55,43% (194 orang) tergolong dalam kategori tinggi, dan 14,86% (52 orang) tergolong dalam kategori sangat tinggi tingkat penerimaan dirinya.

Pada variabel kebersyukuran diketahui bahwa hasil perhitungan Rerata Empirik (RE) sebesar 73,95 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 62,5 yang mengindikasikan bahwa variabel kebersyukuran tergolong tinggi. Kategorisasi kebersyukuran dapat dilihat pada tabel berikut :

Kategorisasi Kebersyukuran

Skor Interval	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 43$	Sangat Rendah			1	0,29 %
$43 < X \leq 59$	Rendah			5	1,43 %
$59 < X \leq 68$	Sedang	62,5		72	20,57 %

$68 < X \leq 81$	Tinggi	73,95	214	61,14 %
$81 < X$	Sangat Tinggi		58	16,57 %
Jumlah			350	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui terdapat 0,29% (1 orang) tergolong dalam kategori sangat rendah, 1,43% (5 orang) tergolong dalam kategori rendah, 20,57% (72 orang) tergolong dalam kategori sedang, 61,14% (214 orang) tergolong dalam kategori tinggi, dan 16,57% (58 orang) tergolong dalam kategori sangat tinggi tingkat kebersyukurannya. Pada variabel pemaafan diketahui bahwa hasil perhitungan Rerata Empirik (RE) sebesar 65,11 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 55 yang mengindikasikan bahwa variabel pemaafan tergolong tinggi. Kategorisasi pemaafan dapat dilihat pada tabel berikut :

Kategorisasi Pemaafan

Skor Interval	Kategori	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Prosentase (%)
$X \leq 38$	Sangat Rendah			0	0,00 %
$38 < X \leq 49$	Rendah			9	2,57 %
$49 < X \leq 60$	Sedang	55		82	23,43 %
$60 < X \leq 71$	Tinggi		65,11	192	54,86 %
$71 < X$	Sangat Tinggi			67	19,14 %
Jumlah				350	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui terdapat 2,57% (9 orang) tergolong dalam kategori rendah, 23,43% (82 orang) tergolong dalam kategori sedang, 54,86% (192 orang) tergolong dalam kategori tinggi, dan 19,14% (67 orang) tergolong dalam kategori sangat tinggi tingkat pemaafannya.

Pada penelitian ini terdapat analisis tambahan yaitu uji beda yang digunakan untuk mengetahui perbedaan penerimaan diri siswa berdasarkan data demografi nya. Uji beda menggunakan Uji Anova Oneway dengan SPSS versi 22. Berdasarkan hasil uji beda penerimaan diri ditinjau dari jenis kelamin pada tabel ANOVA menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara penerimaa diri laki-laki dan perempuan, dengan hasil penerimaan diri siswa laki-laki lebih tinggi daripada penerimaan diri siswa perempuan siswa SMA ($\text{sig} < 0,05$, mean laki-laki = 81,23, mean perempuan = 77,55). Sehingga berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan penerimaan diri ditinjau dari jenis kelamin siswa SMA. Selanjutnya, dari hasil uji beda penerimaan diri ditinjau dari kelas siswa pada hasil tabel ANOVA menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara penerimaa diri antar kelas,

dengan ($\text{sig} > 0,05$) Sehingga berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan penerimaan diri ditinjau dari kelas siswa SMA. Dari hasil uji beda penerimaan diri ditinjau dari usia siswa pada hasil tabel ANOVA menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara penerimaa diri antar usia, dengan ($\text{sig} > 0,05$) Sehingga berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan penerimaan diri ditinjau dari usia siswa SMA. Dari hasil uji beda penerimaan diri ditinjau dari asal sekolah siswa pada hasil tabel ANOVA menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan antara penerimaa diri antar asal sekolah, dengan ($\text{sig} > 0,05$) Sehingga berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan penerimaan diri ditinjau dari asal sekolah siswa SMA.

Dapat disimpulkan bahwa hanya ada perbedaan berdasarkan jenis kelamin dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) dan skor rata-rata responden laki-laki cenderung lebih tinggi dari pada skor rata-rata subjek perempuan. Menurut hasil penelitian Purnama (2016), laki-laki cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi karena mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi kelebihan dan kekurangan mereka secara objektif, tanpa menyalahkan diri sendiri atau merasa penyesalan yang tidak masuk akal, dan juga mereka lebih mampu untuk bersikap terbuka terhadap orang lain. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ilma & Muslimin, 2020) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi daripada perempuan. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh (Refnadi et al., 2021) menyatakan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi daripada siswa perempuan.

Keterbatasan dan kelemahan dalam penelitian ini yaitu tidak melihat perbedaan pada variabel kebersyukuran berdasarkan generalisasi dari keberagaman pengambilan sampel yaitu dari sekolah SMA Negeri, SMA Swasta Islam, dan SMA Swasta. Selain itu, penelitian ini tidak memiliki kriteria khusus pada subjek, sehingga hasil dengan kriteria khusus memiliki kemungkinan untuk mendapat hasil yang berbeda.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis mayor peneliti diterima, yakni terdapat hubungan antara kebersyukuran dan pemaafan terhadap penerimaan diri pada siswa SMA. Hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa kebersyukuran dan pemaafan secara bersamaan dapat mempengaruhi penerimaan diri pada siswa SMA. Kemudian seluruh hipotesis minor peneliti juga di terima, yaitu adanya

hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan penerimaan diri, yang memiliki arti apabila tingkat kebersyukuran tinggi maka tingkat penerimaan diri tinggi. Selanjutnya hipotesis minor peneliti yang kedua yaitu adanya hubungan yang positif antara pemaafan dengan penerimaan diri, yang artinya apabila tingkat pemaafan tinggi maka tingkat penerimaan diri tinggi. Tingkat penerimaan diri pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Sumbangan efektif variabel kebersyukuran sebesar 34,8% dan variabel pemaafan sebesar 5,8%. Menilik dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh lebih besar dibanding pemaafan dalam mempengaruhi penerimaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti memiliki beberapa saran. Bagi siswa SMA diharapkan dapat mempertahankan penerimaan dirinya dengan cara selalu bersyukur atas apa yang dimiliki, tidak membandingkan dengan orang lain dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri agar dapat berkembang lagi. Bagi instansi yang menjadi tempat penelitian dapat mengambil informasi dari hasil penelitian agar dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mempertahankan penerimaan diri. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai penerimaan diri disarankan untuk dapat memperdalam kembali mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri pada siswa SMA, dan jika ingin meneliti kebersyukuran dapat melihat perbedaan kebersyukuran pada sekolah negeri, swasta dan swasta islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Akrom, M. R. A. (2022). *Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap penerimaan diri siswi kelas XII Madrasah Aliyah Raudlatul Ulum Putri Kecamatan Godanglegi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, M. A. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (M. S. Dr. H. Ilyas Ismail, M.Pd. (ed.); 1st ed.). Gunadarma Ilmu. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Aristawati, A. R., Putri, A., & Pratikto, H. (2023). Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Self Acceptance dan Happiness pada Korban Orangtua Bercerai. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.5396>
- Armstrong, J. S. (2012). Disciplines Disciplines Business | Social and Behavioral Sciences Comments Comments Armstrong. *International Journal of Forecasting*, 28(2011), 689–694. https://repository.upenn.edu/marketing_papers/173
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance (Theory, Practice and Research)*.

- Australia: Springer New York Heidelberg Dordrecht London.
- Chintya, D. (2016). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time*. 1–29. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- El-Bantanie, S. (2009). *Dahsyatnya syukur* (A. Ezza (ed.)). QultumMedia.
- Emmons, R. A. (2010). *Why Gratitude is Good*.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice : a step by step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC.
- Erđiantami, D. S. (2022). *Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Dan Penerimaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. [http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103782%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/103782/3/NASKA H PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103782%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/103782/3/NASKA%0AH%0APUBLIKASI.pdf)
- Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh Terapi Pemaafan Dengan Dzikir Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 13–23. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.2036>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude And Justic. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.1086/233876>
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ilma, V. A., & Muslimin, Z. I. (2020). *Self-Acceptance from Aqidah and Gender Perspectives*. 452(Aicosh), 196–199. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200728.044>
- Khofida Wati, D. S., & Ismanto, H. (2021). Self-Acceptance Whit Gratitude On New Student Of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan. *Busyro : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.55352/kpi.v3i1.623>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Larasati, D. A., & Widyastuti, T. (2020). Pengembangan skala pemaafan diri. *Acta Psychologia*, 2(1), 80–90. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia%0APengembangan>
- McCullough, M. E., Sandage, S.J., Brown, S.W., Rachal, C.K., Worthington, E.L., & Hight, T. L. (1998). Interpesonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality*, 6(75), 1586–1603.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, 33(75), 214–226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Ohorella, Z. U. (2018). *Kebersyukuran dan Penerimaan Diri pada Penderita Kanker Serviks*. Universitas Islam Indonesia.
- Peterson, Christopher M. E. P. S. (2004). *Character strengths and virtues*. Oxford University Press.
- Powell, J. (1992). *10 laku hidup bahagia*. Kanisius.
- Prameswari, Y. (2019). PERAN GRATITUDE (KEBERSYUKURAN) TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TENAGA KESEHATAN Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna (lengkap) yang menyediakan pelayanan gawat darurat. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
- Purnama, M. Z. W. (2016). Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Penderita Gagal Ginjal. *Jurnal Psychology & Humanity*.
- Purwadi, M. (2020). Hubungan Antara Pemaafan Dan Penerimaan Diri Pada ODHA. In *Universitas Islam Indonesia*. Universitas Islam Indonesia.
- Putri, D. A. S. (2020). *Pengembangan Modul Bimbingan Ke Arah Penerimaan Diri Melalui Bimbingan Kelompok Sisiwa SMKN Tuter Pasuruan*. 2(1), 70–76.
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.29210/3003745000>
- Santrock, J. W. (2008). *Live span development*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2016). *Essentials of Life-Span Development* (4th ed.). McGraw-Hill Kogakusha.
- Sekali, R. B. K. :Ahmad T. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147.

- Siregar, I. K. (2016). Kecerdasan Emosional dan Hasil Belajar Siswa. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling UNY*, 1–5.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 175. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Pedagogika*, 12(Nomor 1), 120–133. <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v12i1.657>
- Ulfianti, R. (2021). *Pengaruh Kompetensi Guru, Motivasi Guru, Fasilitas Belajar dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika Kelas XII Akuntansi SMKNU Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Utami, N. M. S. N., & Widiyasavitri, P. N. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan Diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p02>
- Wangge, B. D. ., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua. *Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(1), 1–6. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks1f40771783full.pdf>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Yuneta, V. (2020). Menghindarkan Perilaku Ghibah dalam Membentuk Kepribadian Remaja. *Jurnal Medikom*, 2(1), 49–64.