

The Application Of Sel-Acceptance To Improve Positive Self-Concept In High School Student

Penerapan Penerimaan Diri Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa SMA

Nuria Alfia ¹⁾, Effy Wardati Maryam ^{*2)}, Nurfi Laili ^{*3)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁻³⁾Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

nuriaalfia01@gmail.com, effywardati@umsida.ac.id, nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. *This research aims to analyze how self-acceptance and its application can have a positive impact on self-concept, especially at the high school level. This research used a quantitative experimental method of the Quasi-Experiment type with research subjects totaling 120 students of SMA Negeri 1 Bangsal, Mojokerto, who were divided into two groups: the experimental group (60 students) and the control group (60 students). Implementing self-acceptance is carried out through training with a focus on self-acceptance and appreciation of strengths and weaknesses. The research design used a Non Randomized Control Trial Experiment, because the selection of subjects was not done randomly. Parametric statistics Independent Sample T Test Analysis was used to determine the difference in self-confidence scores of the experimental group and the control group, while to see the difference in pre-test and post-test scores using the Paired Sample T-test. The research results showed that self-acceptance training was effective in increasing students' positive self-concept.*

Keywords - self concept, self-acceptance

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penerimaan diri dan penerapannya dapat memberikan dampak positif terhadap konsep diri, terutama di tingkat SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen jenis Quasi-Experiment dengan subjek penelitian berjumlah 120 siswa SMA Negeri 1 Bangsal, Mojokerto, yang dibagi menjadi dua kelompok : kelompok eksperimen (60 siswa) dan kelompok kontrol (60 siswa). Penerapan penerimaan diri dilakukan melalui pelatihan dengan fokus pada penerimaan diri dan penghargaan terhadap kelebihan dan kekurangan. Desain penelitian menggunakan Non Randomized Control Trial Experiment, karena penentuan subjek tidak dilakukan secara acak. Statistik parametrik Uji T Sampel Independen Analisis digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test menggunakan uji Paired Sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan penerimaan diri efektif meningkatkan konsep diri positif siswa.*

Kata Kunci - konsep diri, penerimaan diri

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu aspek krusial pada pembangunan karakter serta perkembangan individu, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Salah satu aspek yang memegang peran krusial dalam perkembangan pribadi siswa adalah konsep diri. Konsep diri yang positif tidak hanya mempengaruhi performa akademis, tetapi juga berperan dalam membentuk kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Siswa SMA sering menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan akademis, pergaulan sosial, dan ekspektasi diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang memperkuat aspek psikologis dan emosional siswa [1].

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Perkembangan psikologis ditandai dengan ketidakstabilan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi tertentu atau tidak pasti. Hurlock membagi masa remaja menjadi dua fase: masa remaja awal, yang terjadi antara usia 13 hingga 17 tahun, dan masa remaja akhir, yang terjadi antara usia 17-18 tahun. Menurut Hurlock, fase awal dan akhir remaja memiliki karakteristik yang berbeda karena mereka mengalami perkembangan mendekati usia dewasa.

Remaja memiliki tugas perkembangan sendiri yang harus mereka selesaikan agar mereka dapat berhasil dan merasa puas ketika mereka menyelesaikannya. Namun, ketidakpuasan dan kesulitan menghadapi tugas perkembangan berikutnya akan disebabkan oleh kegagalan memenuhi tugas perkembangan. Remaja memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tanggung jawab perkembangannya dalam upaya untuk mencapai kebahagiaan. Remaja harus menyelesaikan dua tugas perkembangan: (1) menerima diri mereka sendiri dan menerima peran mereka sebagai pria atau wanita dan (2) membangun hubungan baru dengan teman sebaya, baik sesama jenis maupun non-sesama jenis.

Seorang remaja dapat membuat diri sendiri merugi serta dapat memperlambat hubungan dengan lingkungannya jika dia tidak dapat menerima dirinya sendiri. Pada akhirnya, hal ini akan mempengaruhi upayanya untuk memaksimalkan apa yang dimilikinya [2].

Remaja yang memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah mereka yang berusia antara tiga belas hingga enam belas tahun. Penampilan fisik sangat penting bagi remaja ini karena mereka berusaha untuk mengubah kebiasaan masyarakat agar dapat diterima di kelompok yang mereka inginkan. Konsep diri terdiri dari pemahaman yang dimiliki seseorang tentang kapasitas dan kemampuan mereka. Konsep diri seseorang sangat mempengaruhi tingkah lakunya secara keseluruhan. Konsep diri adalah bagian yang sangat penting dari diri seseorang. Konsep diri didefinisikan sebagai perasaan seseorang tentang dirinya sendiri sebagai individu yang utuh dengan ciri-cirinya sendiri, yang memungkinkan seseorang dikenal sebagai individu dengan ciri-cirinya sendiri. Konsep diri juga penting karena memungkinkan seseorang untuk memahami kebutuhannya sendiri dan menilai kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri [3].

Konsep diri adalah gambaran atau representasi dari seseorang tentang dirinya sendiri. Konsep diri pada dasarnya bergantung pada pengalaman seseorang; jika kita tidak berinteraksi dengan orang lain, maka kita tidak akan paham bagaimana orang lain menilai diri kita. Sunaryo berpendapat bahwa konsep diri mencakup lima unsur: citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri [4].

Memiliki pola pikir dan harga diri yang positif, Anda dapat memotivasi diri sendiri untuk terlibat dalam belajar kelompok dan aktivitas lain untuk memenuhi tujuan pendidikan Anda. Ini memotivasi Anda untuk berpikir positif, optimis, bereksperimen dengan ide-ide baru, merasa percaya diri dan antusias, menghargai diri sendiri, dan menetapkan tujuan seumur hidup. Menurut Dembo, semua orang memiliki konsep diri positif karena konsep diri adalah ide atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri. Siswa dengan prinsip diri sendiri yang baik menerangkan, mengevaluasi, dan empati dirinya secara baik, sedangkan siswa dengan prinsip diri sendiri yang kurang baik menerangkan, mengevaluasi, dan empati diri sendiri secara positif secara negatif [5].

Siswa dengan konsep diri positif merancang tujuan yang realistis dan sangat dapat dicapai. Mereka juga akan menghadapi kehidupan ke depan dan melihat kehidupan sebagai proses menemukan sesuatu. Memiliki konsep diri yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri. Orang yang percaya pada kemampuan dan kekuatan mereka dapat menghadapi tantangan dengan keteguhan dan ketabahan [6].

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa/i dan 4 guru di SMA Negeri 1 Bangsal, ditemukan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mencintai diri sendiri dan menerima kelebihan serta kekurangan mereka. Hal ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, terutama dalam hal konsep diri. Siswa yang memiliki konsep diri rendah cenderung kurang peduli terhadap diri sendiri, sulit memaafkan diri, dan sering menyalahkan diri atas kesalahan yang terjadi. Akibatnya, siswa menjadi terlalu khawatir tentang masa depan mereka. Siswa yang merasa selalu kekurangan dan tidak mensyukuri apa yang dimiliki cenderung rendah diri dan meremehkan potensi diri, khususnya dalam aspek fisik, sehingga mereka sering merasa minder dan kurang percaya diri.

Hal yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangsal ini sesuai dengan aspek konsep diri yang diungkapkan oleh Sunaryo [4], secara khusus, konsep diri mencakup lima dimensi, yaitu citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri. Bahwa gambaran diri mencerminkan pandangan atau persepsi siswa terhadap dirinya sendiri, Ideal diri mencakup harapan atau cita-cita siswa terhadap dirinya sendiri di masa depan, Harga diri mengacu pada penilaian siswa terhadap nilai dan keberhasilan dirinya sendiri, Peran diri berkaitan dengan peran atau tanggung jawab yang dianggap siswa sebagai bagian dari identitas mereka, dan identitas diri mencakup kesadaran siswa terhadap siapa mereka sebagai individu.

Menurut penelitian yang dilakukan Nur, salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri individu adalah penerimaan diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Nur yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan konsep diri yang merupakan faktor kunci yang dapat menentukan remaja berinteraksi sosial dengan lingkungannya. Selanjutnya mengemukakan bahwa menjadi pribadi yang kuat dan bertanggung jawab dalam mengembangkan kesadaran diri dan penerimaan diri akan sangat mempengaruhi perkembangan kesehatan remaja [7]. Dalam penelitian lain oleh A. Syahraeni [8] konsep diri pada remaja berperan dalam membantu remaja beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga dapat diterima oleh lingkungannya. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas terhadap masa depannya, juga akan memiliki semangat hidup yang kuat dan semangat juang. Konsep diri merupakan evaluasi terhadap area tertentu dalam diri. Dalam hal ini individu yang telah melatih penerimaan diri akan berusaha memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangannya, menjaga dirinya sendiri, serta membina hubungan yang sehat secara sadar dan aktif.

Dalam perjalanan kehidupan, setiap individu akan dihadapkan pada tuntutan untuk memahami dan menerima dirinya sendiri. Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam pembentukan identitas dan pengembangan pribadi seseorang. Menemukan keseimbangan antara perasaan kita terhadap diri sendiri dan harapan masyarakat merupakan tantangan yang kompleks, terutama bagi mereka yang masih dalam tahap perkembangan remaja, seperti siswa sekolah menengah pertama (SMA).

Penerimaan diri merupakan sikap mendasar dalam kehidupan individu. Penerimaan diri mencakup perasaan puas terhadap kualitas, bakat, dan keterbatasan diri sendiri. Hal ini mencerminkan tingkat kemampuan dan keinginan hidup dengan karakteristik masing-masing individu. Individu yang mampu menerima diri sendiri dinilai tidak mempunyai perasaan yang memberatkan terhadap dirinya sehingga memudahkannya dalam melakukan adaptasi terhadap lingkungan. Penerimaan diri juga telah diidentifikasi sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan pribadi dan keberhasilan penyesuaian. Oleh karena itu, persepsi penerimaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan kesejahteraan sosial individu [9].

Penerimaan diri tidak hanya mengakui kekuatan kita tetapi juga menghormati kelemahan yang melekat pada diri kita. Dalam konteks pendidikan, penerimaan diri merupakan elemen penting yang dapat membentuk citra diri siswa. Konsep diri mencakup persepsi individu tentang kemampuannya, penampilan, hubungan sosial, dan banyak aspek lainnya [10]. Oleh karena itu penelitian terkait penerapan penerimaan diri di lingkungan Pendidikan menjadi semakin penting guna mendukung perkembangan positif siswa.

Orang dengan penerimaan diri yang positif mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri, stabilitas emosi, dan kesejahteraan mental. Ketiga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi, dan yang Keempat untuk hubungan interpersonal yang lebih baik [3]. Pentingnya penerimaan diri tidak hanya terletak pada pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental, tetapi juga pada kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, mengambil risiko, dan tumbuh sebagai pribadi yang mandiri. Penerapan penerimaan diri diharapkan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memperkuat konsep diri positif siswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas, maka penelitian ini akan dilakukan analisis terhadap bagaimana konsep penerimaan diri dan penerapannya dapat memberikan dampak positif, khususnya pada tingkat SMA. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerimaan diri, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi tantangan pengembangan dalam membentuk konsep diri yang positif.

II. METODE

Studi ini dilakukan dengan membandingkan kelas eksperimen dan kelas kontrol, metode eksperimen kuantitatif *Quasi-Experiment* [11]. Sebab pengklasifikasian kumpulan bukan dilaksanakan dengan cara acak, jenis pengamatan ini menggunakan tes kontrol kontrol non-acak. Penelitian ini membagi subjek membentuk 2 kumpulan, serta pengukuran dilaksanakan pada awal dan pada akhir percobaan. Penelitian ini melibatkan 120 siswa dari SMA Negeri 1 Bangsal Mojokerto, yang dibagi menjadi dua kelompok: 60 siswa di kelompok eksperimen dan 60 siswa di kelompok kontrol. Tujuan dari perlakuan ini adalah untuk meningkatkan konsep diri positif siswa. Siswa ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangsal yang memiliki persepsi diri yang buruk serta belum pernah merasakan percobaan penerimaan diri.

Dengan cara pengambilan informasi pada pengamatan memakai Rasio adopsi Konsep Diri dibuat oleh Fitts & Warren [12] dan memiliki 6 aspek: aspek fisik, aspek moral dan etika, aspek pribadi, aspek keluarga, aspek sosial, aspek akademik/work self. Skala ini mencakup 25 item dengan koefisien reliabilitas 0,833. Skala penerimaan diri diadopsi oleh Winarni [7]. Winarni melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus koefisien Alpha Cronbach dengan menggunakan program SPSS for Window Versi 17.0. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,889.

Untuk menganalisis perbedaan skor skala penerimaan diri dan konsep diri antar kelompok eksperimen pada setiap langkah analisis data, digunakan uji statistik yang disebut Uji T Sampel Independen untuk menguji varians dengan menggunakan uji parametrik. Program ini digunakan untuk melakukan analisis statistik uji-t sampel berpasangan dan menentukan hasil pre-tes untuk kelompok eksperimen program JASP 0.18.2.

Ada tiga tahap proses pengujian yang dilakukan pada penelitian, yaitu: bagian awal, bagian tengah, serta bagian akhir.

Table 1. Prosedur Eksperimen

Tahap 1	a. Peneliti melakukan wawancara dengan pihak sekolah (wakil kepala sekolah dan guru BK) untuk menentukan subjek yang akan digunakan dalam penelitian
	b. Peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
	c. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan skala penerimaan diri dan konsep diri
	d. Peneliti menentukan pemilihan materi
Tahap 2	a. Peneliti memberikan skala penerimaan diri dan konsep diri kepada kelompok eksperimen (pre test) dan kelompok kontrol
	b. Peneliti melakukan pelatihan penerimaan diri kepada kelompok eksperimen. Kegiatan

	pelatihan diberikan oleh trainer yang berkompeten di bidangnya
Tahap 3	a. 2 minggu setelah kegiatan pelatihan kelompok eksperimen diberikan post test
	b. Peneliti meneliti hasilnya sebelum dan sesudah subjek menyelesaikan tes.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Menganalisis data terlebih dahulu melibatkan pengujian apakah data tersebut homogen dan terdistribusi normal. Uji normalitas data menggunakan normalitas Shapiro-Wilk, dan uji homogenitas menggunakan uji Leven. Jika hasilnya signifikan dan hasil p lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), maka kriteria datanya harus normal dan homogen. Di bawah ini adalah tabel yang menunjukkan cara memeriksa apakah datanya normal atau homogen, secara spesifik.

Uji Normalitas

Table 2. Uji Normalitas kelompok Eksperimen dan Kontrol
Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Konsep Diri	Eksperimen	0.986	0.746
	Kontrol	0.978	0.367

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Dengan menggunakan teknik uji Independent Sample t Test (Shapiro Wilk) mereka melakukan uji normalitas terhadap variabel konsep diri. Hasil post-test yang signifikan diamati pada kelompok eksperimen (p 0,746) dan kelompok kontrol Kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama mempunyai nilai signifikan $> 0,05$. Dengan menunjukkan bahwa variabel konsep diri berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka uji normalitas juga dianggap normal.

Table 3. Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Test of Normality (Shapiro-Wilk)		W	p
Pre Konsep Diri Experimen	Post Konsep Diri Experimen	0.971	0.16

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Dalam cara Paired Sample T-Test (Shapiro Wilk) pada pengujian normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal ($p = 0,160$). Hasil tersebut memenuhi kriteria normalitas data penelitian yaitu $p > 0,05$ sehingga data dianggap berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Uji Homogenitas

Table 4. Uji Homogenitas

Test of Equality of Variances (Levene's)			
F	df ₁	df ₂	p

Konsep Diri	0.024	1	118	0.877
-------------	-------	---	-----	-------

Metode *Test of Equality* (Leven's) digunakan untuk memeriksa homogenitas variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan konsep diri diperoleh $F_{Levens} = 0,024$ dan signifikan $p = 0,877$ ($p > 0,05$), membuktikan bahwa variabel konsep diri tergolong homogen. Chukwudi menjelaskan, hasil uji normalitas dan homogenitas berfungsi sebagai parameter pengujian dugaan: saat informasi mempunyai sebaran normal dan homogen maka pengujian dugaan bisa dilaksanakan dengan metode kriteria [13].

Uji Hipotesis

Table 5. Uji Hipotesis Kelompok Eksperime dan Kontrol

Independent Samples T-Test

	t	df	p
Konsep Diri	5.742	118	< .001

Note. Student's t-test.

Uji *Independent Sample T-test* untuk Hipotesis 1 menunjukkan nilai $t = 5,742$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ kurang dari 0,05. Hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis 1 dapat diterima. Mengingat terdapat perbedaan besaran antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi penerimaan diri memberikan dampak yang signifikan.

Table 6. Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Pre Konsep Diri Experimen	- Post Konsep Diri Experimen	-4.117	59	< .001

Note. Student's t-test.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* untuk hipotesis 2 menunjukkan bahwa hipotesis 2 dapat diterima dengan besaran t sebesar -4,117 dan besaran p signifikan bernilai 0,001 kurang dari 0,05. Hasil itu menunjukkan kalau pemberian perlakuan penerimaan diri pada kelompok eksperimen efektif karena terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Table 7. Perbedaan Tingkat Kelompok Eksperimen dan Kontrol

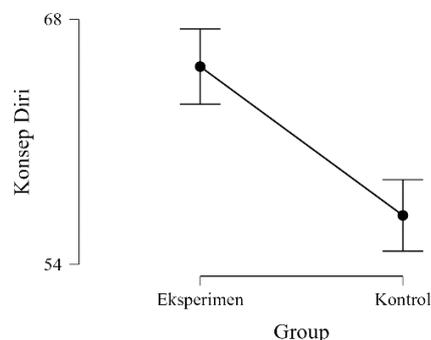
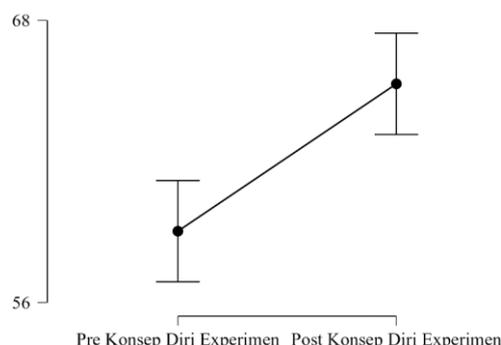


Table 8. Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompk Eksperimen

Seperti yang digambarkan pada gambar di atas, konsep diri kelompok eksperimen lebih besar daripada konsep diri kelompok kontrol mereka selama pelatihan proprioepsi. Setelah mendapat perlakuan pelatihan proprioseptif, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan ukuran selama pretest dan posttest.

B. Pembahasan

Hasil penelitian memaparkan akan percobaan penerimaan diri yang efisien dalam memajukan konsep diri pada kumpulan percobaan. Penerimaan diri berperan penting dalam membentuk konsep diri positif. Siswa yang mampu menerima dan menghargai diri mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan nilai diri. Hal ini dapat diartikan bahwa intervensi yang diberikan dalam bentuk pelatihan penerimaan diri mampu memberikan dampak positif pada tingkat konsep diri siswa. Penerimaan diri dan konsep diri adalah dua konsep penting dalam psikologi yang saling terkait. Penerimaan diri merujuk pada tingkat mana seseorang dapat menerima serta mengakui karakteristik pribadi serta memanfaatkannya pada hidupnya. Konsep diri, sebaliknya, yaitu ilustrasi yang seseorang miliki tentang dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya.

Penerimaan diri yang baik pada siswa SMA berkaitan erat dengan konsep diri yang positif. Penerimaan diri yang baik membantu siswa mengembangkan gambaran diri yang lebih seimbang dan realistis, yang berkontribusi pada peningkatan konsep diri positif dan kualitas hidup mereka. Penelitian ini memaparkan adanya keterkaitan yang substansial antara penerimaan diri dengan konsep diri positif, dimana individu yang menerima diri mereka cenderung memiliki konsep diri yang lebih sehat [14].

Pengaruh penerimaan diri terhadap konsep diri dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama, penerimaan diri yang baik bisa meringankan siswa SMA dalam mengembangkan gambaran diri yang lebih positif. Seseorang yang menerima dirinya sendiri dapat memiliki gambaran yang lebih realistis dan positif perihal dirinya, sehingga dapat meningkatkan konsep diri yang positif. Kedua, penerimaan diri yang baik dapat membantu siswa SMA dalam mengembangkan keberanian dan kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang menerima dirinya sendiri dapat lebih mudah berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka, sehingga dapat meningkatkan konsep diri yang positif [15].

Dalam permasalahan ini sehaluan pada pengamatan lama yang dilaksanakan oleh Nur [7] yang juga memaparkan terdapatnya peningkatan konsep diri pada remaja setelah pelatihan penerimaan diri sehingga terjadi perubahan pada 5 aspek konsep diri yaitu: citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, serta identitas diri. Bahwa konsep diri siswa melibatkan beberapa aspek yang saling terkait. Gambaran diri mencerminkan bagaimana siswa melihat dan menilai diri mereka sendiri. Ideal diri mencakup harapan dan cita-cita siswa terhadap diri mereka di masa depan. Harga diri berkaitan dengan penilaian siswa terhadap nilai dan keberhasilan diri mereka sendiri. Peran diri sebagai bagian dari identitas mereka. Identitas diri mencakup kesadaran siswa terhadap siapa mereka sebagai individu. Keseluruhan konsep diri ini merupakan pandangan holistik tentang diri siswa yang mencakup aspek pandangan diri, harapan masa depan, penilaian diri, peran yang diemban, dan kesadaran identitas diri sebagai individu.

Individu yang menerima dirinya bertanggung jawab terhadap standar yang ada, memiliki penilaian yang realistis terhadap potensi dan harga dirinya, serta secara realistis merefleksikan kekurangannya tanpa merasa bersalah. Penerimaan diri seseorang erat kaitannya dengan pemahamannya terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan Legistini [16] ditemukan adanya keterkaitan antara konsep diri, interaksi sosial dan penerimaan diri peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Malang. Semakin baik konsep diri serta interaksi sosial siswa maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Menurut Husniyati, penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep diri mempunyai pengaruh besar terhadap penerimaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa konsep diri berkontribusi terkait penerimaan diri sebesar 35,8%, mengimplementasikan bahwa orang dengan konsep diri yang tinggi juga cenderung lebih menerima dirinya sendiri [17].

Konsep diri positif sebagaimana diungkapkan Calhoun dan Accocella [18], berarti seseorang mempunyai kemampuan untuk mengungkapkan sifat-sifat buruknya dan berusaha mengubahnya. Namun rasa hormat terhadap

kemampuan sosial orang lain dan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan adat istiadat lingkungannya merupakan tanda-tanda perilaku sosial yang menyenangkan. Remaja, khususnya siswa SMA, yang mempunyai interaksi dengan orang lain yang buruk mungkin melihat kesulitan dalam berbagai hal, termasuk dalam kehidupan sosial dan akademiknya [19]. Hal ini juga berlaku bagi orang lain dalam berbagai situasi, baik formal maupun informal, individual maupun kolektif. Seorang remaja akan sangat merugikan dirinya sendiri dan menghambat interaksinya dengan lingkungan jika ia tidak dapat menerima dirinya sendiri.

Konsep diri mengacu pada pandangan atau penilaian kepada diri sendiri, meliputi pemahaman tentang karakter, kemampuan, kelebihan, dan kekurangan seseorang. Penting sekali untuk menanamkan konsep diri pada peserta didik agar bisa menjadi individu yang mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya. Memang benar siswa terkadang tidak menghargai dirinya sendiri, hanya memperhatikan kelemahan dirinya sendiri sehingga menjadikan dirinya tidak berguna [20]. Konsep diri memang sangat diperlukan dalam diri seorang pelajar, khususnya bagi siswa SMA yang akan menghadapi dunia perkuliahan dan dunia kerja di kemudian hari. Pelatihan penerimaan diri dapat membantu siswa menerima dan meningkatkan konsep diri mereka [8].

Sikap serta pandangan diri yang bagus akan menuntun manusia menuntut ilmu bersama kumpulannya serta mengerjakan banyak hal agar mencapai target belajarnya. Mereka juga mendorong masyarakat untuk bersikap optimis, percaya diri, antusias, merasa dihargai, berani mencoba hal baru, berani sukses serta berani gagal, serta berani menetapkan tujuan hidup [21].

Siswa yang mempunyai konsep diri positif yakin bahwa dirinya akan berusaha mencapai kesuksesan berdasarkan kemampuannya. Mereka juga dapat belajar bagaimana melakukan tugas-tugas yang sesuai dengan tahap perkembangannya [22]. Menurut Dembo, setiap orang mempunyai pandangan diri yang baik karena konsep diri ialah gagasan atau persepsi seseorang terhadap dirinya. Siswa dengan konsep diri positif mempersepsikan, mengevaluasi, dan merasakan tentang dirinya secara positif, sedangkan siswa dengan konsep diri negatif mempersepsikan, mengevaluasi, dan merasakan tentang dirinya secara positif dan negatif [5].

Menurut data dan realitas dunia nyata, penerimaan diri penting bagi remaja sebagai alat untuk membantu mereka memenuhi kebutuhan pendidikan dan sosialnya. Siswa sekolah menengah pertama (SMA) belajar lebih aktif dan mandiri. Oleh karena itu, siswa dengan penerimaan diri yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengeksplorasi kemampuan mereka dan lebih mudah menerima kekurangan dan kelebihan mereka [23]. Tidak dapat menerima diri sendiri dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan teman sebaya atau lingkungannya. Banyak remaja percaya bahwa berpenampilan dan berperilaku seperti anggota grup populer akan membuat mereka lebih mungkin diterima di grup populer tersebut. Akibatnya banyak remaja yang melakukan hal-hal yang bisa membuat dirinya terlihat lebih baik di mata orang lain, seperti memamerkan keahliannya atau beradu kreativitas, dan banyak juga yang berperilaku buruk [24].

Pada permasalahan ini, remaja dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi akan merasa percaya diri di hadapan orang lain, sedangkan remaja dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung khawatir terhadap apa yang dikatakan orang lain tentang dirinya. Rasa takut dihakimi oleh orang lain cenderung membuat orang lebih memperhatikan pendapat orang lain dibandingkan menilai kemampuan dan usahanya sendiri [25].

Dengan memberikan pelatihan tentang cara menerapkan penerimaan diri untuk memajukan konsep diri positif pada siswa SMA, peneliti berkeinginan siswa dapat menjaga serta terus memajukan penerimaan diri agar memiliki konsep diri yang positif terhadap diri sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa mempunyai konsep diri yang positif berdampak baik pada kepercayaan diri, motivasi, dan kesejahteraan emosional, serta penting dalam mendorong siswa agar sukses di lingkungannya. Penerimaan diri yang baik dapat membantu siswa SMA mengembangkan gambaran diri yang lebih positif, meningkatkan keberanian dan kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, penerimaan diri yang baik harus menjadi fokus dalam pendidikan dan konseling untuk memajukan konsep diri pada siswa SMA.

VII. SIMPULAN

Menurut hasil penelitian, ditarik kesimpulan bahwa pelatihan penerimaan diri terbukti mampu mendorong konsep diri positif pada siswa SMA. Terdapat perubahan signifikan pada konsep diri siswa sebelum dan sesudah pelatihan penerimaan diri. Selain itu, penelitian memaparkan adanya diferensiasi yang jelas antara konsep diri siswa di kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, dengan kelompok eksperimen yang memperoleh pelatihan penerimaan diri memaparkan peningkatan yang lebih tinggi dalam konsep diri positif.

Pelatihan penerimaan diri efektif dalam mendorong konsep diri pada siswa SMA. Penerimaan diri yang baik berperan penting dalam membentuk konsep diri positif, dimana siswa yang mampu menerima dan menghargai diri mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan nilai diri mereka. intervensi dalam bentuk penerimaan diri memberikan dampak positif yang signifikan terhadap tingkat konsep diri siswa, dengan membantu mereka mengembangkan gambaran diri yang lebih seimbang dan realistis.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk menyelidiki lebih banyak faktor yang mempengaruhi efektivitas konsep diri secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan langkah-langkah lain yang berpotensi mempengaruhi konsep diri siswa. Diperlukan juga penelitian dengan durasi lebih panjang untuk mengamati perubahan konsep diri yang lebih signifikan dan mengevaluasi efek jangka panjang dari pelatihan penerimaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan puji serta syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, serta karunia-Nya yang telah menitipkan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, serta kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Banyak orang telah memberikan waktu, tenaga, pikirannya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penulisan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Bangsal yang sudah menyediakan waktunya agar berkontribusi pada penelitian ini.

REFERENSI

- [1] M. B. Riza, "Upaya Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas XII Sma Nahdlatul Ulama 1 Gresik Melalui Forgiveness Therapy," *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, vol. 1, no. 2, hlm. 81, 2020, doi: 10.30587/mahasiswamanajemen.v1i2.2013.
- [2] K. Hidayati, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati," *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 5, no. 02, hlm. 137–144, 2016, doi: <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>.
- [3] A. Budi dan A. Tina, "Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja," 2016. doi: 10.22146/jpsi.10046.
- [4] F. N. R. Dewi, "Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, vol. 5, no. 1, hlm. 46–62, 2021, doi: 10.21043/konseling.v5i1.9746.
- [5] Oktariani dan E. Syaputri, "Meningkatkan Konsep Diri Positif Untuk Penyesuaian Diri Pada Remaja di Panti Asuhan," *Servitium Smart Journal*, vol. 1, no. 1, hlm. 25–29, 2022, doi: 10.31154/servitium.v1i1.2.
- [6] F. I. P. Sari dan A. S. Maryatmi, "Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) Dan Optimisme Dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Marsudirini Bekasi," *Ikraith-Humaniora*, vol. 3, no. 1, hlm. 23–29, 2019, [Daring]. Tersedia pada: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- [7] H. V. Nur, "Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMK SMTI Yogyakarta Menggunakan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior, Tahun Ajaran 2017/2018," 2018.
- [8] A. Syahraeni, "Pembentukan Konsep Diri Remaja," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 7, no. 1, hlm. 61–76, 2020, doi: <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v7i1.14463>.
- [9] R. Sekali, "Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas Xi Sma Negeri 15 Bandar Lampung," *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran*, vol. 2, no. 2, hlm. 135–147, 2020, doi: 10.52647/jep.v2i2.21.
- [10] E. Hartawi dan Z. Yusra, "Kontribusi Penerimaan Diri dan Tipe Kepribadian Narsistik terhadap Penggunaan Aplikasi Photoeditor," *Jurnal RAP UNP*, vol. 9, no. 1, hlm. 25–36, 2018, doi: <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10385>.
- [11] A. Akhwani dan R. Nurizka, "Meta-Analysis Quasi Eksperimental Model Pembelajaran Value Clarification Techniqe (VCT) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu*, vol. 5, no. 2, hlm. 446–454, 2021, doi: 10.31004/basicedu.v5i2.706.
- [12] A. N. Mochtan, "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Konsep Diri Siswa SMA di Tangerang Selatan," 2019. [Daring]. Tersedia pada: [http://repository.unj.ac.id/3045/1/AISHA NABILA MOCHTAN.pdf](http://repository.unj.ac.id/3045/1/AISHA%20NABILA%20MOCHTAN.pdf)
- [13] L. H. Rahmah, L. Nurlaela, M. Maspiyah, dan T. Rijanto, "Pembelajaran Di Era Pandemi Covid-19: Implementasi Flipped Classroom Berbantuan Youtube Di Lembaga Pendidikan dan Keterampilan," *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)*, vol. 6, no. 2, hlm. 286–292, 2021, doi: 10.29100/jupi.v6i2.2060.
- [14] F. P. Rahmadani, "Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa," *e-Journal Pembelajaran Inovasi, Jurnal Ilmiah ...*, vol. 4, no. 2, hlm. 52–68, 2019, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgsd/article/view/5319>
- [15] M. Megawati, L. Gaol, F. Psikologi, U. M. Area, dan U. M. Area, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Remaja Di Panti Asuhan Puteri Aisiyah," 2022. [Daring]. Tersedia pada: <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/907/814>

- [16] L. Legistini, E. Flurentin, dan M. Ramli, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Interaksi Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa di SMA Negeri 10 Malang," *Prosiding Seminar Nasional ...*, no. 5, hlm. 10–16, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/43>
- [17] A. Rahmi dan S. Aisah, "Sosialisasi Konsep Diri Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri dan Interaksi Sosial Yang Baik Pada Remaja," *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, vol. 1, no. 50, hlm. 24–32, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/907/814>
- [18] C. R. Pradana, "Penerapan Teori REBT dengan Menggunakan Teknik Assertive Adaptive untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi pada Remaja," *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 5, no. 2, hlm. 106–113, 2022, doi: 10.38073/almusyrif.v5i2.840.
- [19] Y. A. Saputro dan R. Sugiarti, "Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, vol. 5, no. 1, hlm. 59, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
- [20] J. Hartanti, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia*. 2018.
- [21] U. Lestari, L. Masluchah, dan W. Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, hlm. 14–28, 2022, doi: 10.32492/idea.v6i1.6102.
- [22] A. R. T. Utari dan I. M. Rustika, "Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Prosocial Remaja Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Studia Insania*, vol. 8, no. 2, hlm. 80, 2021, doi: 10.18592/jsi.v8i2.3852.
- [23] N. Aini dan M. S. Zuhdi, "Penerimaan Diri Remaja Putri Terhadap Orang Tua Tiri (Studi Kasus Dua Remaja Putri Di Desa Mojopetung Gresik)," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, hlm. 97, 2021, doi: 10.22373/taujih.v4i1.11846.
- [24] Febriana dan Rahmasari, "Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 5, hlm. 1–15, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41313>
- [25] A. Ratih, "Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang tinggal di Panti Asuhan di Bali," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 3, no. 3, hlm. 509–518, 2016.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.