

Gambaran Penerimaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA)

Zafira Elpas¹, Netrawati²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: zafiraelpas2000@gmail.com

Abstract

Penerimaan diri penting bagi remaja karena berperan penting dalam pembentukan identitas dan kestabilan emosi. Remaja yang mampu menerima diri cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan penerimaan diri siswa berdasarkan teori Bernard. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel 285 siswa melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket skala likert berdasarkan teori Bernard yang mencakup dua aspek: kesadaran diri untuk menghargai sikap positif dan menanggapi kejadian negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) penerimaan diri siswa SMAN 1 Ampek Angkek secara umum berada dalam kategori baik (71,58%), (2) aspek menghargai sikap positif juga tergolong baik (66,67%), (3) aspek menanggapi kejadian negatif berada dalam kategori baik (63,86%). Temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi guru, konselor, dan orang tua dalam mendukung remaja mengembangkan penerimaan diri melalui pendekatan edukatif dan psikologis yang sesuai.

Keywords: Penerimaan diri, siswa

Article Info:

Introduction

Remaja khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), berada pada tahap perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan, termasuk dalam pencarian identitas diri, pembentukan harga diri, dan penyesuaian sosial maupun akademik (Sarwono, 2012). Pada fase ini, mereka mulai beralih dari ketergantungan menuju kemandirian dan menghadapi berbagai tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar (Fitri, Zola & Ifdil, 2018).

Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu kemampuan individu untuk menerima dan menghargai diri sendiri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Supratiknya, 2003). Remaja dengan penerimaan diri yang baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola emosi, serta menjalin hubungan sosial yang sehat (Andini, 2022). Sebaliknya, penerimaan diri negatif dapat menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan keinginan untuk menyakiti diri (Rahmah, 2019).

*Corresponding author, e-mail: zafiraelpas2000@gmail.com



Penerimaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti konsep diri dan pengalaman masa kecil, maupun eksternal seperti tekanan sosial, gaya pengasuhan dan media sosial (Legistini, Flurentin & Ramli, 2020; Gunawan, Nadhirah & Sarpiah, 2024). Di era digital, media sosial turut memperkuat perbandingan sosial yang tidak sehat, yang dapat memicu ketidakpuasan diri dan rendahnya harga diri di kalangan remaja.

Hasil observasi di SMAN 1 Ampek Angkek menunjukkan masih adanya siswa yang mengalami krisis identitas, merasa tidak percaya diri, tergantung pada pengakuan teman sebaya, hingga kesulitan dalam mengelola emosi. Mereka cenderung mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tanpa minat pribadi, membandingkan diri secara berlebihan di media social, serta menarik diri dari pergaulan karena merasa tidak cukup baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri siswa di SMAN 1 Ampek Angkek. Sekolah sebagai lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung terbentuknya penerimaan diri remaja melalui interaksi sosial, dukungan guru, serta iklim psikososial yang positif.

Method

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode statistik pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan populasi siswa/i SMAN 1 Ampek Angkek tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 1003 orang siswa, dengan sampel penelitian sebanyak 285 orang siswa dari kelas X, XI dan XII yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket penerimaan diri berdasarkan teori Bernard yang akan menguji dua aspek, yaitu kesadaran diri untuk menghargai sikap positif dan menanggapi kejadian negatif. Data diolah menggunakan teknik analisis deskriptif.

Results and Discussion

Penerimaan Diri Siswa SMAN 1 Ampek Angkek Secara Keseluruhan

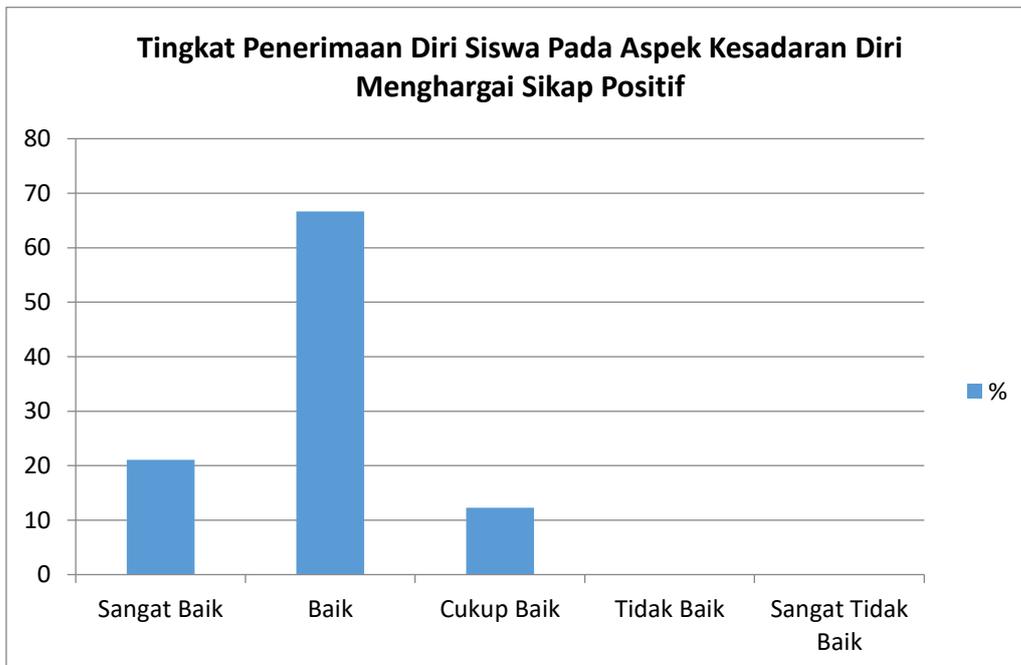


Gambar 1. Grafik Penerimaan Diri Siswa SMAN 1 Ampek Angkek

Berdasarkan gambar 1, disajikan data tingkat penerimaan diri siswa secara keseluruhan di SMAN 1 Ampek Angkek, berada pada kategori baik dengan persentase 71,58%. Jika dilihat dari kategori cukup baik dengan persentase sebesar 14,39%. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Ampek Angkek sudah mulai sepenuhnya menguasai tugas perkembangan menerima dirinya sendiri. Selanjutnya dapat dilihat pada kategori sangat dengan persentase 14,04%, pada kategori cukup tidak baik dan sangat tidak baik dengan persentase masing-masing 0%. Data tersebut membuktikan bahwa sebagian siswa SMAN 1 Ampek Angkek memiliki penerimaan diri yang baik, bahkan ada yang sudah sangat baik. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang baik atau sangat tidak baik, sehingga dapat dikatakan mereka umumnya mampu menerima diri dengan positif.

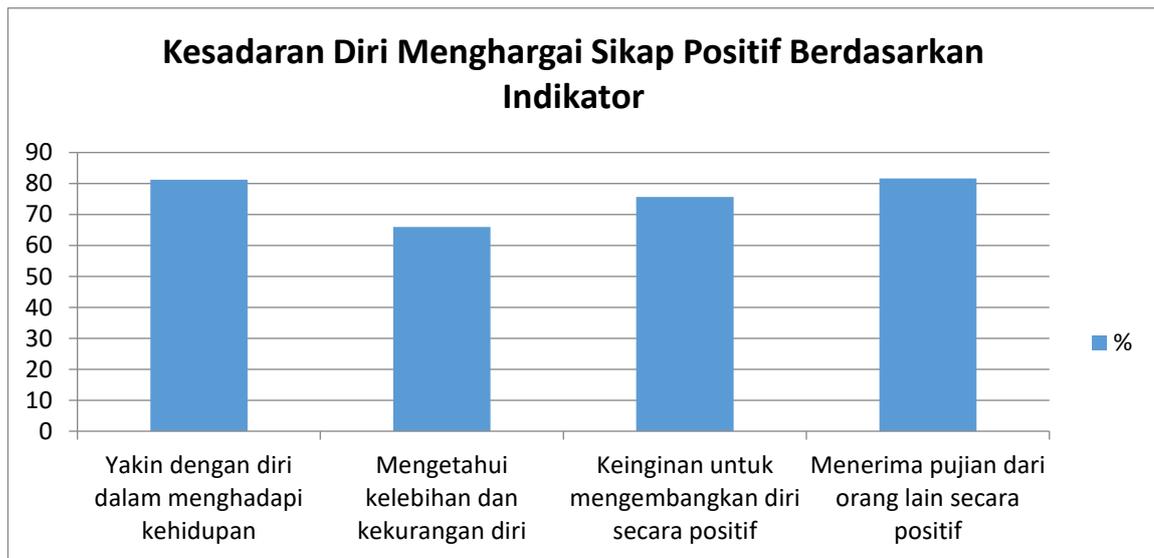
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Masrura, Julista & Hafrindar (2023) juga menyatakan bahwa semakin baik penerimaan diri siswa menandakan bahwa siswa sudah mulai mampu untuk memandang diri secara realistis tanpa malu akan keadaannya, mengenali kelemahan tanpa harus menyalahkan dirinya, dan menerima potensi diri tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi yang berada di luar kendali. Hal serupa juga diungkapkan oleh Wulandari & Susilawati (2016) yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik maka akan menyadari dan menerima segala bentuk kekurangan maupun kelebihan yang ada dalam dirinya dan menyadari bahwa hal tersebut juga dimiliki oleh individu lain, sehingga dengan penerimaan diri, siswa dapat melakukan evaluasi yang lebih baik terhadap diri baik kekurangan dan kelebihan diri serta dengan adanya penerimaan diri yang dimiliki oleh siswa membuat mereka merasa sederajat dengan individu lain, menghargai perbedaan tiap individu, menikmati segala aktivitas yang dilakukan dan mempercayai kemampuan yang dimiliki untuk dapat bertindak berdasarkan penilaian terbaik dalam menyelesaikan permasalahan.

Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek Kesadaran Diri untuk Menghargai Sikap Positif



Gambar 2. Grafik Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek Kesadaran Diri Untuk Menghargai Sikap Positif

Berdasarkan gambar 2 di atas, penerimaan diri siswa SMA ditinjau dari aspek kesadaran diri untuk menghargai sikap positif berada pada kategori baik dengan persentase 66,67%. Pada kategori sangat baik dengan persentase 21,05%, pada kategori cukup baik dengan persentase 12,28% dan pada kategori tidak baik dan sangat tidak baik dengan persentase masing-masing sebesar 0%. Dapat dipahami bahwa sebagian besar siswa SMAN 1 Ampek Angkek memiliki kesadaran terhadap hal-hal positif dalam dirinya dengan baik, namun tingkat kesadarannya belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini bisa terjadi disebabkan oleh adanya keraguan atau tidak konsisten dalam mengenali dan benar-benar menghargai sisi positif dirinya atau kemungkinan siswa kadang masih lebih fokus pada kekurangan atau sering membandingkan diri dengan orang lain.



Gambar 3. Grafik Kesadaran Diri Untuk Menghargai Sikap Positif Berdasarkan Indikator

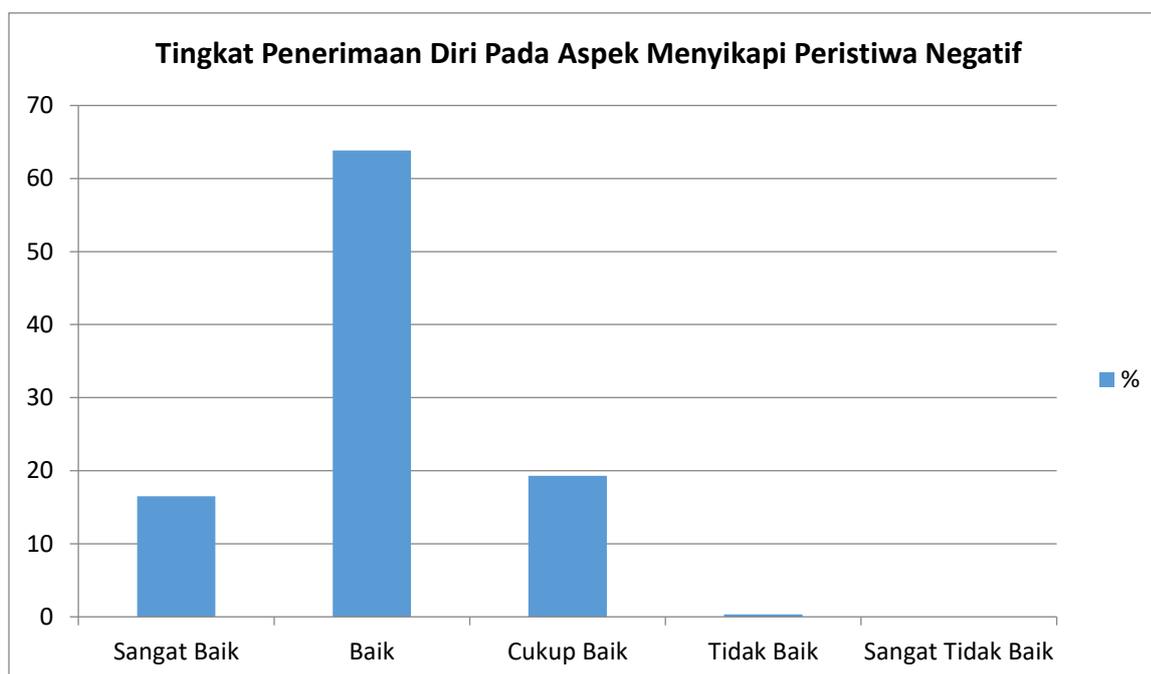
Berdasarkan Gambar 3. diketahui bahwa penerimaan diri pada aspek kesadaran diri menghargai sikap positif pada indikator yakin dengan kemampuan diri dalam menghadapi kehidupan sebesar 81,19%, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sebesar 66,00%, keinginan untuk mengembangkan diri secara positif sebesar 75,70% dan menerima pujian dari orang lain secara positif sebesar 81,61%.

Kondisi ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nesi & Prinstein (2015) yang mengatakan bahwa belum optimalnya kesadaran siswa dalam menghargai sikap positif disebabkan oleh perbandingan sosial yang negatif seperti siswa cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, pengalaman masa kecil atau pola asuh yang tidak mendukung seperti siswa yang tumbuh tanpa pujian yang cukup atas perilaku positif, sehingga tidak terbiasa menghargai kelebihan diri mereka. Hal senada juga dikemukakan oleh Jain, Kumar & Khanna (2013) bahwa 7,19% siswa yang menyadari adanya perubahan emosional atau sosial selama masa remaja. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kurang memiliki kesadaran diri terhadap aspek-aspek penting dalam perkembangan pribadi mereka yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menghargai sikap positif dalam diri sendiri.

Belum optimalnya penerimaan diri siswa berdasarkan aspek kesadaran diri dalam menghargai sikap positif disebabkan oleh siswa lebih fokus pada kekurangan atau kesalahan

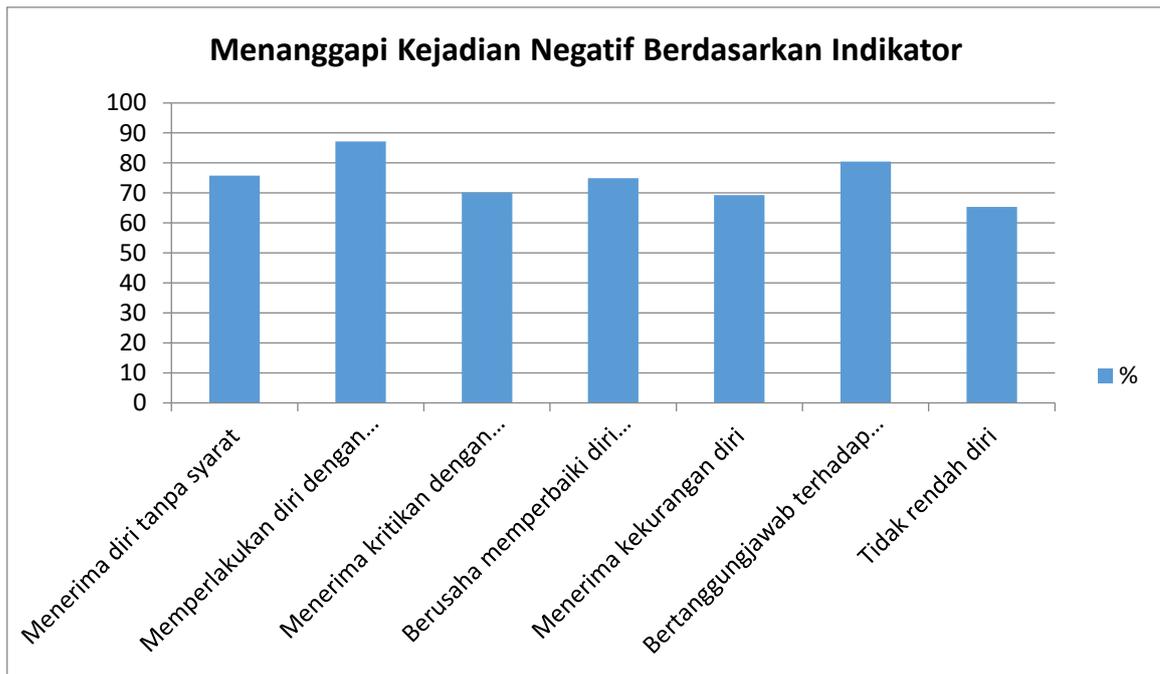
diri daripada kelebihan atau pencapaian positif, mengalami kesulitan dalam mengenali dan menghargai kualitas positif yang dimiliki, dan mudah terpengaruh oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial, perbandingan sosial di media sosial atau kurangnya dukungan sosial yang positif (Abharini, Rusmana & Budiman, 2023).

Dengan demikian, kategori baik pada aspek kesadaran diri dalam menghargai sikap positif menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari dan menghargai kelebihan dirinya, tetapi tingkat internalisasi dan rasa konsistensi masih tersebar, kadang siswa merasa mampu, tapi disituasi lain merasa kurang. Hal ini mungkin terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhinya seperti, lingkungan, dukungan sosial dan pencapaian.



Gambar 4. Grafik Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek Menyikapi Peristiwa Negatif

Berdasarkan gambar 4 dapat diketahui bahwa penerimaan diri siswa ditinjau dari aspek menyikapi peristiwa negatif berada pada kategori baik dengan persentase 63,86%, kategori cukup baik dengan persentase 19,30%, kategori sangat baik dengan persentase sebesar 16,49%, kategori tidak baik dengan persentase 0,35% dan kategori sangat tidak baik persentase 0%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa mampu menyikapi peristiwa negatif dengan baik, bahkan ada yang sangat baik. Hanya sedikit sekali yang masih kurang baik, dan tidak ada yang sangat tidak baik dalam menyikapi peristiwa negatif. Berikut ini juga dijabarkan tentang penerimaan diri menghargai sikap positif berdasarkan indikator.



Gambar 5. Grafik Menanggapi Kejadian Negatif Berdasarkan Indikator

Berdasarkan Gambar 5, diketahui bahwa penerimaan diri pada aspek menanggapi kejadian negatif pada indikator menerima diri tanpa syarat sebesar 75,80%, indikator memperlakukan diri dengan baik sebesar 87,19%, indikator menerima kritikan dengan objektif sebesar 70,11%, indikator berusaha memperbaiki diri untuk kemajuan diri secara positif sebesar 74,97%, indikator menerima kekurangan diri sebesar 69,30%, indikator bertanggung jawab terhadap perilaku sebesar 80,42% dan indikator tidak rendah diri sebesar 65,33%.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa siswa memiliki pengetahuan mengenai kekurangan yang dimiliki, mengetahui cara mengatasi kekurangan diri, memahami keterbatasan yang dimiliki, berpandangan kekurangan merupakan suatu hal yang wajar, menerima masukan orang lain dan menganggap kritikan orang lain dapat membantu individu menjadi lebih baik (Wijaya, Yaslim, Permatasari, Yosevina & Mamahit, 2023). Hal lain yang mengakibatkan menanggapi kejadian negatif berada pada kategori sedang adalah proses refleksi dan penilaian diri sudah mulai berkembang, namun siswa masih membutuhkan dukungan psikososial untuk memperkuat citra diri dan mengurangi *self-judgment* (Islami & Fitriyani, 2022).

Menurut Berger (dalam Mappiare, 1982), penerimaan diri melibatkan kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan kelebihan diri tanpa menghakimi atau menyalahkan diri secara berlebihan. Artinya siswa telah memiliki kesadaran tentang pengalaman negatifnya, namun belum mampu sepenuhnya mengintegrasikannya secara positif ke dalam konsep dirinya.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Ulfa & Netrawati (2024) yang menunjukkan bahwa aspek menyikapi peristiwa negatif berada pada kategori cukup baik (55,52%) dan disarankan adanya intervensi seperti konseling realita untuk mengembangkan penerimaan diri lebih lanjut. Selanjutnya, penelitian oleh Purnawan & Situmorang (2021) menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan penting dalam menekan perilaku agresi, serta berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengelola perasaan marah, kecewa dan tekanan

psikologis. Dengan kata lain, siswa yang belum sepenuhnya menerima pengalaman negatif akan rentan mengalami ketidakstabilan emosi, yang dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerimaan diri siswa, guru BK atau konselor perlu memberikan layanan agar siswa mampu mempertahankan dan meningkatkan penerimaan dirinya. Zarniati, Alizamar & Zikra (2014) menyatakan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam pendidikan sekolah untuk membantu perkembangan potensi siswa. Yendi, Ardi & Ifdil (2014) menambahkan bahwa layanan BK adalah proses pemberian bantuan untuk mengembangkan potensi klien dan mengentaskan masalah. Hal ini sejalan dengan Syukur, Neviyarni & Zahri (2019) yang menjelaskan tujuan layanan BK adalah agar individu dapat mengembangkan potensi, menyesuaikan diri, serta mengatasi kesulitan yang dihadapi. Untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, layanan yang dapat diberikan adalah:

1. Layanan Informasi

Hasil penelitian menunjukkan aspek yang masih rendah yaitu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri (66,00%) serta rendah diri (65,33%). Layanan informasi tepat untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang potensi dan keterbatasan diri, menumbuhkan rasa percaya diri dan mencegah perasaan inferior. Fitriana & Hartati (2021) menegaskan bahwa layanan informasi mengenai pengenalan diri, penerimaan diri, dan cara menghadapi tekanan sosial dapat membantu remaja mencapai keseimbangan emosional.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penerimaan diri melalui interaksi sosial, feedback positif, refleksi diri serta latihan komunikasi. Yusuf menyatakan bahwa bimbingan kelompok mampu meningkatkan penerimaan diri karena mendorong keterbukaan dan pemahaman reflektif. Hal ini didukung oleh Ulan, Idris & Alwi (2021) yang membuktikan bahwa teknik permainan dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri siswa secara signifikan.

3. Layanan Konseling Individual

Aspek penerimaan diri dengan skor rendah seperti mengetahui kelebihan dan kekurangan diri (66,00%), tidak rendah diri (65,33%) dan menerima kekurangan diri (69,30) dapat ditingkatkan melalui konseling perorangan. Ningsih (2019) menyatakan bahwa pendekatan *person centered counseling* efektif untuk membantu individu mengenal diri, meningkatkan kesadaran diri, serta menerima kekurangan secara lebih baik.

Conclusion

Penerimaan diri siswa SMAN 1 Ampek Angkek secara umum berada pada kategori baik (71,58%) dengan sebagian berada pada kategori sangat baik (14,04%) dan cukup baik (14,39). Secara keseluruhan, siswa mampu menerima dirinya dengan baik, khususnya dalam kesadaran diri menghargai sikap positif (66,67%) dan menanggapi kejadian negatif (63,86%) meskipun perlu ditingkatkan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu menerima dirinya secara utuh, namun sebagian kecil masih memerlukan perhatian khusus. Penelitian ini berkontribusi dalam merancang layanan bimbingan dan konseling

untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, terutama pada aspek kesadaran diri dan kemampuan menghadapi kejadian negatif.

Acknowledgment

Terima kasih kepada Kepala Sekolah, dewan guru serta seluruh siswa SMAN 1 Ampek Angkek yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat yang telah memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun dalam penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis menghargai bantuan teknis maupun administratif dari pihak-pihak yang turut mendukung kelancaran penelitian. Penelitian ini tidak didanai oleh hibah tertentu, namun terlaksana berkat dukungan dan kerja sama berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

References

- Abharini, A., Rusmana, N., & Budiman, N. (2023). The Development of Self-Acceptance in Adolescents (Descriptive Study of Grade XI High School Student in Subang). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01).
- Andini, A. P. (2022). Hubungan Penerimaan Diri dengan Body Image Pada Remaja Putri yang Aktif Melihat Vidio Tiktok. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Untag Surabaya.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1).
- Fitriana, I., & Hartatu, S. (2021). Tingkat Penerimaan Diri Siswa dalam Konteks Perkembangan Remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2).
- Gunawan, F. M., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2024). Profil Penerimaan Diri Remaja Pengguna Media Sosial. *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, 8(1).
- Islami, A. C., & Fitriyani, H. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2).
- Jain, R. B., Kumar, A., & Khanna, P. (2013). Assessment of Self-Awareness Among Rural Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 17(7).
- Legistini, L., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri dan Interaksi Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa di SMA Negeri 10 Malang. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang "Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Di Era Merdeka Belajar*, 5.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Masrura, Z., Julista, R., & Hafrindar. (2023). Pemaafan Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 178–193.

-
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8).
- Ningsih, D. R. (2019). Model Pendekatan Person Centered dalam Upaya Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1).
- Purnawan, R. A., & Situmurang, N. Z. (2021). Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa SMP Di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1).
- Rahmah, R. (2019). Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(2).
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja* (Cet. 15). Jakarta: Rajawali Pers.
- Supratiknya, A. (2003). *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologis* (8th ed.). Yogyakarta: Kanisius.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Padang: CV IRDH.
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Pedagogika*, 12(1).
- Ulfa, L. A., & Netrawati. (2024). Kondisi Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2).
- Wijaya, T. A., Yaslim, N. P., Permatasari, A. M. P., Yosevina, G. R., & Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z Di Era Perkembangan Media Sosial. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(1).
- Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3).
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2014). Counseling Services for Women in Marriage Age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(3).
- Zarniati, Alizamar, & Zikra. (2014). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Konselor*, 3(1).
-