

Pengaruh *Self-Acceptance* dan *Self-Depreciation* Terhadap *Irrational Belief* Pada Siswa Dengan Hasil Belajar Rendah

Nadiratul Amirah¹, Firman², Netrawati³

¹²³Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 30, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 02, 2025

Keywords

Self-Acceptance, Self-Depreciation, Irrational Belief, Hasil Belajar Rendah



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Self-acceptance and self-deprecation are two forms of self-evaluation that have a significant influence on the formation of irrational beliefs in students, especially students with low learning outcomes. Self-acceptance reflects an individual's acceptance of themselves as a whole, including shortcomings and failures. While self-depreciation is a tendency to belittle themselves and judge themselves negatively. This study aims to examine theoretically the influence of self-acceptance and self-depreciation on irrational beliefs in students who experience academic difficulties. Through literature reviews and findings from various empirical studies, it is known that students with high levels of self-acceptance tend to have rational beliefs and can face failure healthily. However, students with high self-depreciation are more prone to developing irrational beliefs such as feeling unworthy, fearing rejection and absolutist thinking. These findings emphasize the importance of a psychological approach that supports self-acceptance in counseling interventions to reduce irrational beliefs and improve students' academic mental health.

ABSTRAK

Self acceptance dan self deprecation merupakan dua bentuk evaluasi diri yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan irrational belief pada siswa, khususnya siswa yang memiliki hasil belajar rendah. Self acceptance mencerminkan penerimaan individu terhadap dirinya secara utuh, termasuk kekurangan dan kegagalan. Sedangkan self depreciation merupakan kecenderungan untuk merendahkan diri dan menilai diri secara negative. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara teoritis terkait pengaruh self acceptance dan self depreciation terhadap irrational belief pada siswa yang mengalami kesulitan akademik. Melalui kajian literature dan temuan dari berbagai peneltian empiris, diketahui bahwa siswa dengan tingkat self acceptance yang tinggi cenderung memiliki keyakinan rasional dan bisa menghadapi kegagalan secara sehat. Namun sebaliknya, siswa dengan self depreciation tinggi lebih rentan mengembangkan keyakinan irasional seperti merasa tidak layak, takut ditolak dan berpikir absolutis. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologis yang mendukung penerimaan diri dalam intervensi konseling untuk mengurangi irrational belief dan meningkatkan kesehatan mental akademik siswa..

PENDAHULUAN

Pada konteks pendidikan, hasil belajar siswa menjadi salah satu indikator penting yang menggambarkan keberhasilan proses pembelajaran. Namun, sejumlah siswa mengalami hasil belajar rendah yang tidak selalu disebabkan oleh faktor kognitif semata, namun juga dipengaruhi oleh faktor psikologi yang lebih mendalam, seperti persepsi terhadap diri sendiri, *self acceptance* dan *self depreciation*. Dua konstruk tersebut secara langsung maupun tidak langsung berkaitan erat dengan pembentukan keyakinan irasional (*irrational belief*) yang pada akhirnya memperburuk persepsi terhadap dirinya dan proses belajarnya.

Self acceptance merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, termasuk kekurangan, kesalahan dan keterbatasannya tanpa syarat. Ellis (2001) dalam pendekatannya *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa *self acceptance* merupakan hal penting dalam membentuk pola pikir rasional dan sehat. Ketika seseorang menerima dirinya secara utuh, dia tidak akan terjebak dalam evaluasi negative terhadap kegagalan ataupun kekurangan yang dialami. Menurut Neff (2003), penerimaan diri jugaberkaitan dengan komponen *self compassion*, yaitu sikap penuh belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan yang memungkinkan seseorang menghindari perasaan malu atau rendah diri.

Namun sebaliknya, *self depreciation* merupakan bentuk evaluasi diri yang negative dan tidak proporsional. Dimana individu merendahkan keberhargaan dirinya dan menyalahkan diri sevara berlebihan terhadap kegagalan yang dialami. Menurut Beck (1976) pola pikir tersebut merupakan salah satu bentuk distorsi kognitif yang laim terjadi pada individu dengan gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Pada konteks pendidikan, siswa dengan *self depreciation* yang tinggi cenderung menganggap diri mereka tidak cerdas, tidak kompeten dan tidak memiliki harapan untuk berhasil. Hal ini dapat memperkuat keyakinan irasional, seperti "saya harus selalu berhasil agar dihargao" atau "jika saya gagal, saya tidak berguna".

Irrational belief merupakan keyakinan atau asumsi yang tidak logis, tidak realistis dan sering kali bersifat absolutis. Menurut Ellis (1994), *irrational belief* ditandai dengan tuntutan yang berlebihan terhadap diri sendiri dan orang lain, *overgeneralization* dan penghindaran terhadap ketidak nyamanan. Siswa dengan hasil belajar rendah yang memiliki tingkat *self acceptance* rendah dan *self depreciation* yang tinggi lebih rentan mengembangkan keyakinan irasional.

Dengan demikian, penting bagi sekolah, guru BK dan orang tua untuk memahami keterkaitan antara *self acceptance*, *self depreciation* dan *irrational belief* dalam hasil belajar siswa. Intervensi berbasis konseling rasional emotif, pelatihan *self awareness* serta penguatan harga diri dan penerimaan diri dapat menjadi strategi penting untuk membantu siswa membangun pola pikir yang sehat dan resilien terhadap akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan peneltiian, yaitu untuk mengkaji pengaruh antara *self acceptance* dan *self depreciation* terhadap *irrational belief* pada siswa dengan hasil belajar rendah melalui analisis konseptual dan sintesis literature dari berbagai sumber ilmiah. Kajian pustaka merupakan metode yang menekankan pada penelusuran dan analisis data sekunder dari buku, artikel ilmiah, jurnal dan dokumen resmi yang relevan dengan topic peneltiian (Zed, 2008). Metode ini dinilai tepat untuk membangun pemahaman teoritis yang komprehensif mengenai keterkaitan antara konstruk psikologis yang diteliti.

Sumber data dalam peneltiian ini diperoleh dari berbagai publikasi ilmiah yang telah dipublikasikan secara nasional dan internasional. Literature utama yang dianalisis meliputi jurnal yang terindeks SINTA ataupun tidak. Teknik analisis data dalam peneltiian ini menggunakan analysis isi (content analysis), yaitu menelaah isi dan makna yang terkandung dalam literature untuk menemukan pola hubngan, perbandingan hasil dan kesimpulan teoritis. Menurut Creswell & Poth (2016), studi literatur tidak hanya berguna untuk mengumpulkan informasi pendukung, tetapi juga dapat digunakan sebagai pendekatan analitis untuk mengembangkan kerangka konseptual dan mengidentifikasi celah penelitian. Dengan demikian, metode ini tidak hanya bersifat deskriptif tetapi juga interpretatif dan argumentatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Self Acceptance*

Sejumlah ahli merumuskan pengertian tentang *self acceptance*. Hurlock memberikan defenisi *self acceptance* yaitu "the degree to which an individual having considered his personal characteristic, is able and walling to live whit them" yaitu tingkat individu telah membentuk karakteristik personalnya, merasa mampu dan mau menjalani kehidupan dengan karakteristik tersebut. *Self acceptance* menurut Bernard (2013) yaitu ketika individu bisa menerima dirinya dengan utuh tanpa adanya syarat, tidak peduli dengan tanggapan orang lain, baik dengan sikap menghormati atau mencintai. Hurlock (2008) berpendapat bahwa *self acceptance* adalah ketika individu dapat menerima dirinya dengan semua kekurangan dan kelebihan yang ia miliki, oleh karena itu ketika terjadi suatu keadaan yang tidak menyenangkan ia dapat berpikir dengan baik terhadap buruknya masalah yang terjadi dengan tidak adanya kondisi perasaan rendah diri, malu, rasa tidak aman dan perseteruan.

Menurut pendapat Hurlock (Gamayanti, 2016) karakteristik *self acceptance* yaitu: (1) etika individu menerima dirinya untuk memiliki harapan yang nyata dengan keadaan ia akan menghargai dirinya sendiri, (2) Mengetahui keadaan terhadap dirinya dengan tidak memusatkan perhatian terhadap pandangan dari orang lain, (3) Memahami perilaku dengan adanya keterbatasan kemampuan diri dan tidak melihat diri secara irasional, (4) Menyadari adanya sesuatu yang berharga dari dirinya dan tidak adanya paksaan untuk melakukan suatu yang diinginkan, dan (5) Mengetahui kekurangan yang ada dalam diri dengan tidak menyalahkan diri sendiri.

Selain itu pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Sheerer (Cronbach, 1954) berpendapat bahwa ciri-ciri individu yang bisa menerima dirinya yaitu, (a) beranggapan bahwa dirinya sejalan dengan orang lain, tidak membedakan, (b) mempunyai keyakinan terhadap kemampuan diri agar bisa

beradaptasi dengan lingkungan, dapat menunjukkan perilaku sosial dan bisa menyelesaikan suatu masalah ketika berada di lingkungan, (c) tidak memiliki rasa malu, seseorang memiliki kepercayaan terhadap dirinya ketika melakukan suatu tindakan (d) memiliki tanggung jawab terhadap perilaku atau sikap yang sudah diperbuat, (e) bisa menerima kritik dan pujian dari orang lain, sehingga tidak bersikap berlebihan dalam menanggapi kritikan tersebut dan bisa menerimanya sebagai suatu perubahan untuk kedepannya. (f) menerima kelebihan dan kekurangan pada diri serta bisa mengembangkan diri secara positif, (g) tidak menyalahkan diri sendiri atau mengingkari perasaan yang muncul, mampu mengelola, mengendalikan berbagai perasaan dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

Menurut Sheerer (Prastia, 2013) faktor-faktor yang menghambat *self acceptance* yaitu: (a) sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan; (b) adanya hambatan dalam lingkungan; (c) memiliki hambatan emosional yang berat; (d) selalu berfikir negatif terhadap masa depan. Selain faktor yang menghambat, ada beberapa cara untuk meningkatkan *self acceptance* (Tracy, 2005) yaitu, (1) *Pisck a role model* atau menjadikan orang lain yang memiliki pola hidup berhasil sebagai contoh untuk diri sendiri, (2) *develop good work habits and to work efficiently and effectively toward the accomplishment of high value results*, (3) *be very aware of your image and the you appear to people*, (3) *take complete responsibility for the various parts of your life*, (4) *interpreting events in a positive way*, (5) *become a habitual goal setter*, (6) *practice the law of indirect effort, or revers effort and realize that everything you do*

Pengertian Self Depreciation

Self Depreciation merupakan perilaku atau kecenderungan seseorang untuk merendahkan diri sendiri, baik itu melalui ucapan, humor, ataupun sikap dengan tujuan untuk menunjukkan kerendahan hati, menghindari kritik, ataupun membangun hubungan sosial. Dalam konteks sosial, *self depreciation* digunakan sebagai strategi komunikasi untuk membangun kedekatan dengan orang lain. Namun, penggunaan *self depreciation* yang berlebihan dapat berdampak negative pada kesehatan mental. Menurut APA Dictionary of Psychology, *self-deprecation* adalah "*the act of reprimanding oneself by belittling, undervaluing, or disparaging oneself, or being excessively modest*" (VandenBos, 2015). Dalam psikologi, perilaku ini dapat menjadi indikator adanya masalah dengan konsep diri atau harga diri yang rendah.

Hasil penelitian oleh Ellis & Bernard (2006) mengungkapkan bahwa rendahnya tingkat *self acceptance* ditunjukkan dengan tingginya tingkat *self depreciation* (depresiasi) dan tingkat *childhood disorder* (gangguan pada masa anak-anak). *Self depreciation* merupakan suatu penilaian yang negatif seseorang terhadap diri sendiri ketika tuntutan-tuntutan terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan tidak terpenuhi. Alternatif rasional dari *self-depreciation* yaitu *unconditional self-acceptance*, yang terjadi ketika individu menerima dirinya secara positif tanpa melihat kondisi apapun.

Irrational belief pada aspek *self depreciation* dapat diukur dengan melihat sejauh mana sikap siswa dalam menilai diri sendiri ketika mendapat tuntutan terhadap diri dan orang lain dalam kondisi apapun. Siswa memiliki perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas. Siswa bisa melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat oleh orang lain terhadap dirinya sendiri. Jika tidak, ini dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan adanya penolakan diri. Hal ini membuat siswa merasa adanya perasaan tidak senang, sedih dan marah.

Apabila kondisi tersebut tidak ada pada diri siswa, akan membuat mereka merasa bahagia dan bisa berkontribusi dengan baik. *Self depreciation* menjadi penting jika dengan adanya penguatan pada *self depreciation* tersebut, sehingga individu akan bebas dari kecemasan, perasaan tidak mampu, dan bebas untuk mengeksplorasi hal yang akan membuat mereka bahagia.

Pengertian Irrational Belief

Sejumlah ahli merumuskan pengertian tentang *irrational belief*. Ellis dan Drygen (Ellis, 2010) menyatakan bahwa *irrational belief* termasuk pada tuntutan keyakinan bahwa sesuatu harus dilakukan dengan cara tertentu, keburukan dan toleransi yang rendah ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keyakinan, dan penilaian yang luas terhadap diri sendiri dan orang lain berdasarkan tindakan yang menguntungkan atau tidak menguntungkan. Ellis (2010) mengusulkan bahwa *irrational belief* disebabkan oleh faktor biologis seperti pola pikir dan perilaku bawaan dan sosial seperti hubungan keluarga dengan teman sebaya di sekolah atau di lingkungan sekitar.

Drygen (2002) menggambarkan kecendrungan pada keyakinan irasional seperti menarik diri dari penguatan, menyerang orang lain secara fisik dan verbal mengasingkan diri dari orang lain, menghindari dari keadaan yang ditakuti menyakiti diri sendiri, enggan untuk berkomunikasi, mengalihkan tanggung jawab, mengabaikan orang lain dan terlibat pada perilaku takhayul. David, et.al (2010) menggunakan paradigma penilaian menemukan bahwa tingkat keyakinan irasional yang tinggi akan menghasilkan perasaan disfungsi, seperti kecemasan dan merasa tertekan

Menurut pendapat Ellis (2010) bahwa ada 4 kategori utama aspek keyakinan irasional yaitu: (1) tuntutan (*demandingness*), (2) mengerikan (*awfulizing*), (3) toleransi frustrasi rendah (*low frustration tolerance*), (4) evaluasi global (*self or other downing*). Silverman dan DiGiuseppe (Rahayu&Widyana, 2019)

menilai hubungan antara keyakinan irasional dengan masalah emosi dan perilaku pada anak sekolah (usia 9-13). Mereka melihat masalah yang diarahkan pada diri sendiri dan masalah yang secara sosial dari lingkungan sekitar, pengelompokan secara luas masalah perilaku dalam kajian tentang psikopatologi anak yang membedakan antara perilaku yang terlalu terkontrol, depresi dan ketakutan, perilaku yang tidak terkendali, agresif serta anti sosial. Oleh karena itu *irrational belief* dapat disebabkan karena adanya permasalahan yang terjadi sehingga seseorang memiliki emosi yang menyebabkan adanya tingkah laku yang tidak terkontrol

Self Acceptance Dan Kaitannya Dengan Irrational Belief

Self acceptance merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa, terutama dalam konteks menghadapi kegagalan akademik. Ellis (2001) menjelaskan bahwa *self acceptance* adalah kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangannya, tanpa menilai nilai dirinya hanya karena pencapaian atau kegagalan. Dalam perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), individu yang memiliki tingkat *self acceptance* yang tinggi cenderung lebih rasional dalam berpikir dan mampu mengelola emosi negative yang timbul akibat kegagalan atau tekanan.

Neff (2003) memperkuat pandangan tersebut dengan menjelaskan bahwa *self acceptance* berkaitan erat dengan *self compassion*, yaitu kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan atau kegagalan. Dalam konteks siswa dengan hasil belajar rendah, penerimaan diri yang tinggi memungkinkan mereka untuk tetap memandang dirinya secara positif, sehingga terhindar dari pembentukan *irrational belief* seperti "saya harus selalu berhasil agar bisa dihargai" atau "jika saya gagal, maka saya bodoh".

Penelitian yang dilakukan oleh Hyland et al. (2014) menunjukkan bahwa tingkat *self acceptance* yang tinggi berhubungan secara negative dengan tingkat *irrational belief*. Dengan kata lain, semakin seseorang mampu menerima dirinya secara realistis dan tanpa syarat, maka semakin kecil kecenderungannya untuk membentuk keyakinan irasional yang mengganggu kesehatan mental. Hal ini menjadi landasan penting bagi intervensi pendidikan dan konseling yang bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis pada siswa berprestasi rendah.

Self Depreciation Dan Perannya Dalam Membentuk Irrational Belief

Disisi lain, *self depreciation* atau kecenderungan merendahkan diri merupakan bentuk penilaian diri yang negatif dan tidak rasional. Beck (1976) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *self depreciation* yang tinggi cenderung memiliki skema kognitif yang menyimpang. Dimana setiap kesalahan atau kegagalan dianggap sebagai bukti dari ketidakberhargaan dirinya. Siswa dengan hasil belajar rendah yang menginternalisasi *self depreciation* berpotensi mengembangkan pola pikir rasional, seperti berpikir hitam putih ("Kalau saya tidak bisa sempurna, berarti saya gagal total) atau overgeneralisasi ("Karena saya gagal sekali, maka saya akan selalu gagal").

Dalam kajian literature yang dilakukan oleh Akun (2012), ditemukan bahwa *self depreciation* berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan *irrational belief* dan gangguan emosional, khususnya pada remaja. *Self depreciation* dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan dan hilangnya motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa *self depreciation* tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada capaian akademik siswa.

Kaitan Antara Self Acceptance, Self Depreciation Dan Irrational Belief

Individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung mampu menghadapi kegagalan belajar dengan sikap rasional, sedangkan mereka merendahkan diri sendiri lebih mudah terjebak dalam pola pikir yang irasional dan destruktif. Dalam konteks siswa dengan hasil belajar rendah, kondisi ini sangat rentan terjadi. *Irrational belief* seperti "Saya harus selalu mendapat nilai sempurna agar bisa diterima" atau "Jika saya gagal, maka saya termasuk orang yang tidak berharga" dapat memicu kecemasan akademik rendahnya *self esteem*, bahkan keengganan untuk mencoba kembali (Sugiharto & Rachman, 2021).

Intervensi berbasis pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dinilai efektif untuk membantu siswa membongkar pola pikir irasional dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih adaptif. Menurut Ellis (2001), REBT mengajarkan irasional dan dapat mendorong individu untuk berpikir lebih logis dan realistis. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan *self acceptance* serta mengurangi *self depreciation* pada siswa menjadi strategi utama dalam mencegah pembentukan *irrational belief* yang bisa menghambat perkembangan akademik dan psikologis mereka.

SIMPULAN

Self acceptance dan *self depreciation* merupakan dua aspek psikologis penting yang memiliki pengaruh signifikan terhadap terbentuknya *irrational belief* pada siswa dengan hasil belajar rendah. Siswa yang memiliki tingkat *self acceptance* tinggi cenderung memiliki pandangan yang rasional, mampu menerima kekurangan diri, serta lebih resilien dalam menghadapi kegagalan akademik. Namun sebaliknya, siswa yang menunjukkan tingkat *self depreciation* tinggi cenderung mengembangkan pemikiran rasional.

Irrational belief yang berkembang pada siswa dengan hasil belajar rendah berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan menurunkan motivasi akademik. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya intervensi melalui pendekatan konseling, khususnya *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), untuk membantu siswa mengenali dan menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih sehat.

REFERENSI

- Akin, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. London: Springer Science & Business Media
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Cronbach, L.E. (1954). *Educational Psychology*. New York: Harcourt Brace and Co.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press, Inc
- Dryden, W. (2012). Dealing with Procrastination: The REBT Approach and A Demonstration Session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 30(4), 264–281
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated*. Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. USA: Oxford University Press, 3–22
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Sympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152.
- Hurlock, Elizabeth. B. (2008). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hyland, M. E., Whalley, B., & Geraghty, A. W. (2014). Dispositional predictors of irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 32(3), 179–195.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Prasetya, W. D. (2013). Hubungan penerimaan diri dengan rasa percaya diri pada siswa kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan
- Rahayu, K. B., & Widiana, R. (2019). Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Perilaku Marah pada Anak Sekolah Dasar. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(2), 62-77.
- Sugiharto, Y., & Rachman, F. (2021). Rational Emotive Behavior Therapy dalam menurunkan irrational belief remaja sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 105–115.
- Tracy, B. (2005). The keys to self acceptance. Tersedia: <http://www.scribd.com/doc/4004395/Brian-Tracy-The-Keys-to-Self-Acceptance> [30 November 2013].
- VandenBos, G. R., & American Psychological Association Staff. (2015). *APA concise dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.