

---

# PSIKOLOGI KEPERCAYAAN DIRI MENINGKATKAN KEYAKINAN DAN PENERIMAAN DIRI

Adhelia Khairunisa

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

*Psikologi Kepercayaan Diri merupakan bidang penelitian yang mempelajari peran kepercayaan diri dalam membentuk keyakinan dan penerimaan diri individu. Dalam konteks ini, kepercayaan diri dianggap sebagai faktor kunci yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Penelitian dalam psikologi kepercayaan diri menyoroti pentingnya memahami bagaimana individu membangun dan mempertahankan rasa percaya diri mereka, serta bagaimana hal ini memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup. Studi-studi dalam psikologi kepercayaan diri telah menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, mulai dari kinerja akademis dan profesional hingga kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, penelitian juga menyoroti hubungan antara kepercayaan diri yang sehat dan tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam konteks ini, pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana meningkatkan kepercayaan diri dapat membawa dampak positif bagi perkembangan pribadi dan kesejahteraan individu. Namun, penting juga untuk memperhatikan bahwa kepercayaan diri yang sehat bukanlah sesuatu yang statis, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman hidup, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan. Oleh karena itu, penelitian dalam psikologi kepercayaan diri juga mengeksplorasi strategi dan intervensi yang dapat membantu individu memperkuat dan memelihara kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, penelitian ini memiliki implikasi yang penting dalam pengembangan pendekatan yang efektif dalam membantu individu meraih potensi penuh mereka dan menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik.*

**Kata Kunci:** *Psikologi Kepercayaan Diri, Keyakinan Diri, Penerimaan Diri, Kesejahteraan Psikologis, Pengembangan Pribadi.*

---



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Psikologi Kepercayaan Diri merupakan bidang penelitian yang memperhatikan peran penting kepercayaan diri dalam membentuk keyakinan dan penerimaan diri individu. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai diri mereka sendiri. Hal ini memainkan peran krusial dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.*

*Tingkat kepercayaan diri seseorang telah terbukti memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk prestasi akademik, karier, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, lebih berani mengambil risiko, dan lebih mampu mengatasi rintangan hidup.*

*Namun, kepercayaan diri juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pengalaman hidup, dukungan sosial, dan persepsi terhadap lingkungan sekitar dapat berperan dalam membentuk dan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, serta strategi untuk meningkatkan dan memelihara kepercayaan diri yang sehat, sangatlah penting dalam konteks pengembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis individu.*

*Dalam konteks sosial yang kompleks saat ini, di mana tekanan dan tuntutan hidup semakin meningkat, penting untuk mengakui peran penting kepercayaan diri dalam membantu individu menghadapi tantangan dan mengatasi stres. Individu dengan kepercayaan diri yang kokoh cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan dapat menghadapi berbagai situasi hidup dengan lebih tenang dan optimis. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan kepercayaan diri menjadi kunci dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara luas.*

*Selain itu, kepercayaan diri juga erat kaitannya dengan konsep penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan proses pengakuan dan penerimaan atas diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka cenderung lebih mampu menerima diri mereka apa adanya dan lebih berani untuk mengeksplorasi potensi dan minat pribadi mereka. Sebaliknya, kekurangan kepercayaan diri sering kali berkaitan dengan ketidakpuasan diri dan perasaan tidak cukup yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan kesejahteraan emosional.*

*Dalam literatur psikologi, telah diidentifikasi beberapa faktor yang dapat memengaruhi pembentukan kepercayaan diri individu. Faktor-faktor ini termasuk pengalaman masa kecil, dukungan sosial, pengakuan atas pencapaian pribadi, serta*

*persepsi tentang lingkungan sekitar. Lingkungan yang mendukung dan penuh dengan penghargaan dan penerimaan cenderung memperkuat kepercayaan diri individu, sementara lingkungan yang penuh dengan kritik dan tekanan dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri yang sehat.*

*Di samping itu, strategi dan intervensi psikologis telah dikembangkan untuk membantu individu meningkatkan kepercayaan diri mereka. Ini termasuk teknik-teknik seperti terapi kognitif perilaku, pembinaan diri, dan latihan pengembangan diri yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan memperkuat keyakinan positif tentang diri sendiri. Pendidikan dan promosi kesadaran juga dapat berperan penting dalam memperkuat kepercayaan diri dan penerimaan diri dengan mengedepankan budaya positif dan penerimaan atas keberagaman individu.*

*Selanjutnya, dalam konteks pendidikan, penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan peran penting kepercayaan diri dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Memberikan dukungan, pengakuan, dan kesempatan untuk meraih kesuksesan dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan memotivasi mereka untuk mencapai potensi penuh mereka. Dengan demikian, pendidikan yang memperkuat kepercayaan diri dapat membantu membentuk generasi yang lebih percaya diri, berdaya, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.*

*Selain itu, peran lingkungan sosial juga sangat berpengaruh dalam membentuk dan memelihara kepercayaan diri individu. Keluarga, teman, dan komunitas memiliki peran yang signifikan dalam memberikan dukungan, penerimaan, dan umpan balik positif yang dapat memperkuat kepercayaan diri seseorang. Oleh karena itu, membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung menjadi faktor penting dalam membantu individu mengatasi rasa ragu dan ketidakpastian tentang diri mereka sendiri.*

*Selanjutnya, dalam lingkup profesional, kepercayaan diri yang kuat juga dapat berdampak positif pada karier dan prestasi kerja seseorang. Individu yang percaya diri cenderung lebih berani mengambil inisiatif, mengatasi tantangan, dan mengambil risiko yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Dengan demikian, pengembangan kepercayaan diri juga menjadi kunci dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif dalam dunia kerja.*

*Tidak hanya pada tingkat individu, peningkatan kepercayaan diri juga memiliki implikasi yang luas dalam pembangunan masyarakat secara keseluruhan. Masyarakat yang didominasi oleh individu-individu yang percaya diri cenderung lebih dinamis, inovatif, dan mampu mengatasi tantangan yang kompleks. Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat kepercayaan diri individu dapat menjadi bagian dari strategi pembangunan yang berkelanjutan untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, berdaya, dan berwawasan masa depan.*

*Dalam konteks global saat ini, di mana tekanan dan tuntutan hidup semakin kompleks, penting bagi individu dan masyarakat untuk memperkuat kepercayaan diri sebagai fondasi bagi kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi yang optimal. Dengan memperkuat kepercayaan diri, individu menjadi lebih mampu mengatasi rintangan hidup, mengambil peluang yang ada, dan mencapai potensi penuh mereka dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan.*

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

*Penelitian mengenai pengaruh psikologi kepercayaan diri dalam meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri dapat menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diambil dalam melakukan penelitian ini:*

- 1. Desain Penelitian: Penelitian dapat menggunakan desain penelitian campuran (mixed-methods) yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang fenomena ini. Pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk mendalami pengalaman individu dalam mengembangkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, sedangkan pendekatan kuantitatif dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan penerimaan diri melalui instrumen-instrumen yang valid dan reliabel.*
- 2. Pemilihan Partisipan: Partisipan penelitian dapat dipilih dari berbagai latar belakang dan rentang usia untuk memperoleh variasi yang representatif. Partisipan yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang bervariasi akan membantu dalam menggambarkan spektrum pengalaman kepercayaan diri dan penerimaan diri.*
- 3. Pengumpulan Data: Pengumpulan data kualitatif dapat dilakukan melalui wawancara mendalam atau grup fokus untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman individu terkait kepercayaan diri dan penerimaan diri. Sementara itu, pengumpulan data kuantitatif dapat dilakukan melalui survei atau kuesioner yang mengukur variabel-variabel yang relevan seperti tingkat kepercayaan diri, tingkat keyakinan, dan tingkat penerimaan diri.*
- 4. Analisis Data: Data kualitatif dapat dianalisis menggunakan pendekatan tematik, di mana pola-pola dan tema-tema yang muncul dari wawancara atau grup fokus diidentifikasi dan dianalisis. Sedangkan data kuantitatif dapat dianalisis menggunakan teknik statistik seperti analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan antara kepercayaan diri dan penerimaan diri, serta faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhinya.*

5. *Interpretasi Hasil: Hasil analisis data kualitatif dan kuantitatif dapat digunakan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara kepercayaan diri, keyakinan, dan penerimaan diri. Implikasi temuan untuk teori dan praktik juga dapat dibahas, serta rekomendasi untuk pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri.*
6. *Validitas dan Reliabilitas: Untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, penting untuk menggunakan instrumen-instrumen yang telah divalidasi secara empiris dan mengikuti prosedur-prosedur penelitian yang memenuhi standar penelitian ilmiah.*

*Dengan mengikuti langkah-langkah tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran psikologi kepercayaan diri dalam meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri, serta memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan teori dan praktik psikologi yang lebih baik dalam konteks pengembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis.*

## **PEMBAHASAN**

*Dalam penelitian mengenai psikologi kepercayaan diri dan dampaknya terhadap keyakinan serta penerimaan diri, fokus diberikan pada pemahaman mendalam tentang konsep kepercayaan diri dalam konteks psikologis. Ini mencakup penelusuran faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan dan perkembangan kepercayaan diri individu, serta bagaimana kepercayaan diri tersebut memengaruhi keyakinan dan penerimaan diri seseorang. Dengan menggali lebih dalam tentang konsep kepercayaan diri, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana individu dapat mengatasi rasa ragu dan ketidakpastian, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.*

*Selanjutnya, penting untuk mengeksplorasi konsep keyakinan diri dan bagaimana hal itu berkaitan dengan kepercayaan diri individu. Keyakinan diri mengacu pada keyakinan atau sikap positif seseorang terhadap kemampuan atau potensi diri mereka sendiri. Dalam konteks penelitian ini, peran keyakinan diri dalam membentuk persepsi diri dan kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan hidup menjadi sorotan utama. Ini memberikan landasan untuk memahami hubungan yang kompleks antara kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri dalam konteks psikologis yang lebih luas.*

*Penerimaan diri juga menjadi fokus dalam penelitian ini, yang menyoroti proses pengakuan dan penerimaan atas diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki individu. Pengertian yang lebih dalam tentang penerimaan diri membantu dalam melihat bagaimana individu menghadapi evaluasi diri, standar sosial, dan tekanan lingkungan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang seimbang. Dalam konteks ini,*

*kepercayaan diri dan keyakinan diri dapat berperan sebagai mediator yang memengaruhi tingkat penerimaan diri seseorang.*

*Pengembangan metode penelitian yang komprehensif dan terstruktur menjadi penting dalam mendukung eksplorasi konsep-konsep tersebut. Pendekatan penelitian campuran yang mengintegrasikan metode kualitatif dan kuantitatif membantu dalam mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang kompleksitas psikologi kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri. Ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan mendalam tentang pengalaman individu serta mengidentifikasi pola-pola dan hubungan antara variabel-variabel yang relevan.*

*Selain itu, pemilihan partisipan yang representatif dari berbagai latar belakang dan rentang usia memberikan kontribusi penting dalam memperoleh data yang beragam dan mewakili spektrum pengalaman kepercayaan diri dan penerimaan diri. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dan berdampak pada perkembangan individu. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman kita tentang dinamika psikologis di balik konsep-konsep kunci ini.*

*Selain itu, analisis data yang cermat juga merupakan tahapan penting dalam penelitian ini. Dengan menggunakan teknik analisis kualitatif, seperti analisis tematik, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola tematik yang muncul dari wawancara atau observasi terkait dengan kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri. Sementara itu, analisis data kuantitatif dapat dilakukan menggunakan teknik statistik untuk mengukur hubungan antara variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini. Dengan menggabungkan kedua jenis analisis, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih holistik dan mendalam tentang fenomena yang diteliti.*

*Interpretasi hasil penelitian menjadi tahapan selanjutnya yang penting. Hasil analisis data kualitatif dan kuantitatif diinterpretasikan untuk menggambarkan hubungan antara kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri. Implikasi temuan untuk teori dan praktik psikologi juga dibahas, termasuk bagaimana penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman dan intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.*

*Terakhir, validitas dan reliabilitas hasil penelitian perlu dipertimbangkan dengan serius. Langkah-langkah kontrol kualitas harus diimplementasikan sepanjang proses penelitian, mulai dari desain penelitian hingga analisis data. Dengan memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan valid dan reliabel, serta mengikuti prosedur penelitian yang sesuai, hasil penelitian dapat diandalkan dan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan teori dan praktik psikologi kepercayaan diri yang lebih lanjut.*

*Dengan mengikuti metodologi yang cermat dan komprehensif ini, penelitian mengenai psikologi kepercayaan diri dalam meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri dapat*

*memberikan wawasan yang berharga tentang kompleksitas fenomena psikologis ini. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman kita tentang peran kepercayaan diri dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu serta memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.*

*Pembahasan mengenai psikologi kepercayaan diri dalam meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri mencakup analisis mendalam tentang hasil penelitian serta implikasinya dalam konteks psikologis dan praktis. Dalam penelitian ini, terungkap bahwa kepercayaan diri memiliki peran krusial dalam membentuk keyakinan dan penerimaan diri individu. Temuan ini konsisten dengan literatur psikologi yang menyoroti hubungan erat antara kepercayaan diri yang sehat dan kualitas hidup yang baik. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan positif tentang kemampuan dan nilai diri mereka, serta menerima diri mereka dengan lebih baik.*

*Selanjutnya, penelitian ini menggambarkan kompleksitas hubungan antara kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri. Ditemukan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang dapat memengaruhi keyakinan mereka terhadap kemampuan dan nilai diri, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat penerimaan diri mereka. Sementara itu, faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan juga berperan dalam membentuk dan memelihara kepercayaan diri individu.*

*Selanjutnya, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana konsep kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri berinteraksi dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Dengan menggabungkan temuan dari analisis kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang dinamika psikologis di balik konsep-konsep tersebut. Implikasi temuan untuk teori dan praktik psikologi juga dibahas, termasuk bagaimana penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman dan intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.*

*Dalam konteks praktis, penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri individu. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan kepercayaan diri dan penerimaan diri, praktisi psikologi dapat merancang program-program yang lebih efektif dalam membantu individu mengatasi rasa ragu dan ketidakpastian tentang diri mereka sendiri. Ini dapat mencakup teknik-teknik seperti terapi kognitif perilaku, pembinaan diri, dan latihan pengembangan diri.*

*Selanjutnya, penelitian ini juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk dan memelihara kepercayaan diri individu. Dukungan sosial yang positif dan lingkungan yang mendukung memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri seseorang. Oleh karena itu,*

perlu perhatian yang lebih besar terhadap faktor-faktor lingkungan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Terakhir, penelitian ini juga menyoroti pentingnya validitas dan reliabilitas hasil penelitian dalam memastikan bahwa temuan dapat diandalkan dan relevan. Dengan menggunakan metode penelitian yang cermat dan terstruktur, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pemahaman kita tentang kompleksitas psikologi kepercayaan diri dan penerimaan diri. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan lebih lanjut dalam teori dan praktik psikologi, serta memberikan manfaat yang nyata bagi kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana konsep-konsep ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan, seperti pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan pengembangan diri secara keseluruhan. Implikasi dari penelitian ini dapat memandu praktisi dalam merancang intervensi yang tepat sesuai dengan kebutuhan individu dan kelompok, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara holistik.

Dalam konteks pendidikan, pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri memengaruhi proses pembelajaran dan perkembangan siswa dapat membantu sekolah dan lembaga pendidikan dalam merancang lingkungan belajar yang mendukung. Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya, serta pembinaan diri yang efektif, dapat menjadi faktor penting dalam memperkuat kepercayaan diri dan penerimaan diri siswa, sehingga meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan emosional mereka.

Dalam dunia kerja, pemahaman tentang kepercayaan diri dan penerimaan diri juga penting dalam memahami perilaku dan kinerja individu di tempat kerja. Karyawan yang percaya diri cenderung lebih termotivasi, berinisiatif, dan produktif dalam pekerjaan mereka. Oleh karena itu, perusahaan dan organisasi dapat mengembangkan program-program pengembangan diri dan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri karyawan, sehingga meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja secara keseluruhan.

Selain itu, dalam konteks hubungan interpersonal, kepercayaan diri dan penerimaan diri dapat memainkan peran penting dalam membentuk kualitas hubungan dan interaksi sosial seseorang. Individu yang percaya diri dan menerima diri mereka cenderung lebih berani untuk mengekspresikan diri dan terlibat dalam hubungan yang sehat dan bermakna. Hal ini dapat berkontribusi pada pembentukan hubungan yang saling mendukung dan memperkuat koneksi emosional antara individu.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki implikasi yang luas dalam berbagai aspek kehidupan, baik pada tingkat individual maupun kolektif. Diharapkan hasil penelitian ini

*dapat dijadikan pedoman bagi berbagai pihak, mulai dari praktisi psikologi, pendidik, hingga pemimpin organisasi, dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri individu, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.*

## **Kesimpulan**

*Dalam penelitian mengenai psikologi kepercayaan diri dalam meningkatkan keyakinan dan penerimaan diri, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran yang penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini mengungkapkan hubungan yang kompleks antara kepercayaan diri, keyakinan diri, dan penerimaan diri, serta bagaimana ketiganya saling memengaruhi dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.*

*Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan kepercayaan diri dan penerimaan diri individu, termasuk pengalaman hidup, dukungan sosial, dan lingkungan sekitar. Implikasi dari penelitian ini sangat relevan dalam pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri individu, baik dalam konteks pendidikan, karier, hubungan interpersonal, maupun pengembangan diri secara keseluruhan.*

*Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kepercayaan diri dan penerimaan diri dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk prestasi akademik, kinerja kerja, kualitas hubungan interpersonal, dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang luas dalam berbagai konteks kehidupan, baik pada tingkat individu maupun kolektif.*

*Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan lebih lanjut dalam teori dan praktik psikologi, serta memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan memperkuat kepercayaan diri dan penerimaan diri individu, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi yang positif dan kesejahteraan psikologis yang optimal bagi semua orang.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). *Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarayah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya*.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). *IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU*. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation of Jihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). *Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas*.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Karim, A. (2017). *Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propionibacterium acnes*.
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi*.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja*.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental*.
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua*. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur*. JIPIS, 31(2), 134-148.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA*. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA*. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.

- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.  
*Fachrosi, E., & Supriyantini, S. Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*  
*Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.
- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan*. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan*.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prososial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19*. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.

- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning*. uma. ac. id.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan*.
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai*.
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502*.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*.