

## Skala Penerimaan Diri: Konstruk Dan Analisis Psikometri

Fatonah<sup>1</sup>, Aftina Nurul Husna<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Prodi Psikologi/Fakultas Psikologi & Humaniora, Universitas Muhammadiyah Magelang

\*Email: anhusna@ummgl.ac.id

### Abstrak (Times New Roman 11, spasi 1)

**Keywords:**

Penerimaan diri;  
aspek-aspek  
penerimaan diri

Artikel ini menyajikan upaya pengembangan skala psikologis penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan skala psikologi yang mengukur penerimaan diri dan mengetahui kualitas psikometriknya. Subjek penelitian ini berjumlah 90 siswa dengan metode pengumpulan datanya menggunakan kuisisioner yang dibuat dengan menggunakan forum googleform. Penelitian ini dilakukan dalam 4 tahap: persiapan, penulisan aoyem, try out dan uji psikometrik. uji reabilitas dilakukan dengan mengacu pada rumus  $V$  Aiken;  $s$  ( $v \geq 0,8$ ) dan uji reabilitas menggunakan metode internal konsistensi Alpha Cronbach ( $r > 0,3$ ). berdasarkan uji try out dengan  $N = 90$ , diperoleh nilai alpha cronbach 0.950 dengan aitem akhir sebanyak 40, yang terdiri dari 12 aitem favorabel dan 28 aitem unfavorabel.

### 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Pada periode ini pembentukan kepribadian pada remaja akan terjadi. Remaja yang dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui kemampuan dan kelemahan adalah mereka yang dapat menerima dirinya. Menerima diri sendiri diperlukan kesadaran dan kemauan seseorang terhadap apa yang ada pada dirinya. Penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri positif pada diri seseorang. Bagaimana cara mereka menerima dirinya dan cara mereka untuk selalu berusaha sebaik mungkin menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Maka dari itu tujuan penelitian ini, untuk mengembangkan skala psikologi yang mengukur penerimaan diri dan mengetahui kualitas psikometriknya.

Hjelle (1992, hall 221) mengatakan bahwa penerimaan diri berarti memiliki gambaran positif terhadap diri dan dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan bersalah (1).

Pannes (dalam Hurlock, 1973) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut (2).

Sartain dkk (1973), Hurlock (1974), dan Skinner (1977) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah keinginan untuk memandang diri seperti adanya, dan mengenali diri sebagai adanya. Dengan kata lain, kemampuan untuk hidup dengan segala kelebihan dan kekurangan diri ini tidak berarti bahwa individu tersebut akan menerima begitu saja keadaannya, karena individu ini tetap berusaha untuk terus mengembangkan diri. Individu yang dapat

menerima diri akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, dan mampu untuk mengelolanya (2).

Penerimaan diri tidak hanya seseorang yang dapat menerima kelebihan dan kekurangan, melainkan dapat menerima keadaan fisik, memiliki keyakinan untuk mencintai diri serta menerima diri sendiri apa adanya.

Dalam Permatasari & Gamayanti, 2016 penerimaan diri adalah derajat dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehiduannya sehingga membentuk integritas pribadinya (3).

Menurut Powell ada beberapa aspek penerimaan diri, yang pertama Penerimaan fisik secara umum dapat ditinjau dari dua hal, yaitu meliputi penerimaan keadaan tubuh dan juga kesehatan. Individu dikatakan menerima secara fisik bila dapat menerima bagaimanapun keadaan baik dari segi wajah, tubuh, maupun kondisi kesehatan individu tersebut.

Kedua, Penerimaan perasaan atau emosi Individu yang mampu menerima perasaan atau emosi dapat menyadari pergantian situasi emosi dalam diri dan mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan. Individu dikatakan dapat menerima perasaan atau emosi bila dapat mengontrol pergantian emosi yang terjadi dalam dirinya dan tidak melebih-lebihkan segala sesuatu.

Ketiga penerimaan kepribadian, dalam hal ini, individu memerlukan pengetahuan yang cukup tentang pribadinya baik dari orang lain maupun penyadaran tentang keadaan dirinya sendiri sehingga individu tersebut mampu menikmati hidup dengan bersikap apa adanya tanpa disertai sikap pemertingn diri sendiri. Dikatakan menerima kepribadian bial individu mampu menyadari akan keadaan dirinya dan abagaimana kepribaiannya sehingga bisa mengarahkan kepada hal yang positif.

Terakhir penerimaan keterbatasan diri pada dasarnya kondisi manusia adalah lemah dan jauh dari kesempurnaan,

individu yang menerima diri akan menyadari sepenuhnya tentang hal tersebut sehingga mampu menanggapi secara realistis dan proposional mengenai keterbatasan dan kelemahan yang ada dalm dirinya dan bisa mengarahkan keterbatasan dan kelemahan tersebut kearah yang positif serta aspek penerimaan intelektual (4).

## 2. METODE

### 2.1. Tahapan Pengembangan Alat Ukur Psikologis

Dalam penelitian ini, pengembangan skala pnerimaan diri dilakukan berdasarkan tahap berikut :

#### a. Persiapan

Pada tahap ini, peneliti menetapkan kawasan ukur. Dengan mengenali batasan ukur, maka skala psikologi akan mengukur secara komprehensif dan relevan, sehingga menunjang validitas isi skala. Dalam penyusunan skala ini peneliti menentukan 4 aspek peneriman diri, aspek tersebut adalah penerimaan fisik, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian, penerimaan keterbatasan diri.

Kemudian, dilanjutkan dengan menetapkan atribut dan indikator perilaku terkait penerimaan diri. Tahap selanjutnya adalah membuat table blue-print. Blue-print disusun untuk dijadikan panduan tentang isi skala dan menjadi acuan bagi penyusunan skala agar tetap berada pada lingkup ukur yang benar.

#### b. Penulisan item

penulisan aitem dilakukan berdasarkan table blue-print yang sudah dibuat untuk menjadi acunnya. Format penulisan aitem dalam penelitian ini berupa pernyataan.

#### c. Try out

Validitas isi dilakukan untuk menyeleksi aitem sebelum di uji cobakan. Uji coba atau try out dilakukan pada 90 siswa SMA/SMK sebagai responden. Uji coba dilakukan untuk memperoleh data jawaban dari responden yang akan digunakan untuk penskalaan atau evaluasi kualitas aitem secara statistic.

#### d. Uji Psikometrik

Uji psikometrik dilakukan berdasarkan data yang sudah diperoleh dari hasil uji coba. Data yang sudah diperoleh kemudian di analisis dengan menggunakan bantuan soft wear SPSS statistik 25.

e. Teknik Analisis

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan Validitas isi yang dilakukan dengan mengacu pada rumus V Aiken's dengan nilai V 0,08 dilanjutkan dengan uji reabilitas dengan melakukan perhitungan berdasarkan metode konsistensi internal alpha cronbach dengan melihat nilai r ( $r \geq 0,30$ ). Analisis data dilakukan dengan bantuan *soft wear* SPSS statistik 25.

Konsep karakter yang dikembangkan berdasarkan hasil studi-studi yang diperoleh terhadap artikel-artikel penelitian yang membahas tentang penerimaan diri. Artikel-artikel ditemukan dengan menggunakan mesin pencari *Google Scholar* dengan kata kunci *penerimaan diri* dan *penerimaan diri pada remaja*.

## 2.2. Operasionalisasi Variabel

**Table 1**

Komponen	Aspek dan Indikator
Penerimaan diri	1. Penerimaan fisik secara umum dapat ditinjau dari dua hal, yaitu meliputi penerimaan keadaan tubuh dan juga kesehatan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kondisi fisik baik dari segi tubuh dan wajah.</li> <li>b. Menerima kondisi kesehatan.</li> </ol>
	2. Penerimaan perasaan atau emosi yaitu Individu yang mampu menerima perasaan atau emosi dapat menyadari pergantian situasi emosi dalam diri dan mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Dapat mengontrol pergantian situasi perasaan atau emosi dalam diri.</li> <li>b. Mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan.</li> </ol>
	3. Penerimaan kepribadian dikatakan menerima kepribadian baik individu mampu menyadari akan keadaan dirinya dan abagaimana kepribaiannya sehingga bisa mengarahkan kepada hal yang positif. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyadari tentang keadaan dirinya sendiri.</li> <li>b. Menyadari bagaimana kepribadiannya.</li> </ol>
	4. Penerimaan keterbatasan diri Pada dasarnya kondisi manusia adalah lemah dan jauh dari kesempurnaan, individu yang menerima diri akan menyadari sepenuhnya tentang hal tersebut sehingga mampu menanggapi secara realistis dan proposional mengenai keterbatasan dan kelemahan yang ada dalm dirinya dan bisa mengarahkan keterbatasan dan kelemahan tersebut kearah yang positif. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima segala keterbatasan dan kelemahan yang ada dalm diri.</li> <li>b. Mampu mengarahkan keterbatasan dan kelemahan ke arah positif.</li> </ol>

## 2.3. Karakteristik Partisipan/ Responden

Karakteristik partisipan pada penelitian ini pelajar sekolah menengah

keatas dan sekolah menengah kejurusan di magelang dengan kriteria usia berkisar antara 16 tahun sampai 18 tahun, dengan rentan usia 17 tahun.

**Table 2.**  
**Karakteristik partisipan**

Keterangan	Jumlah
Jenis kelamin	
Laki-laki	24 (26.7 %)
Perempuan	66 (73.3 %)
Usia (Tahun)	
Range	16-18
Mean	17.38
SD	0.75

#### 2.4. Metode Pengumpulan Data

Pada peneitian ini, metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner menggunakan *google form* yang telah dibuat. Pada skala ini terdiri atas 96 aitem yang mengandung aitem favorable dan unfavorable dengan proposi yang seimbang. Skala penerimaan diri menggunakan format respon skala likert dengan 5 pilihan jawaban yang terentang antara 1 sampai 5 yang berarti sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, sesuai, dan sangat sesuai.

Cara scoring, pada aitem favorabel menggunakan exel 2013 dan untuk aitem favorabel dan 5) Hal-hal apa saja yang dilakukan peneliti untuk mencegah bias pengukuran.

Data dikumpulkan dengan menyebarkan *link google form* kepada responden. Berikut lampiran dari tampilan *google form* beserta *linknya*.



<https://forms.gle/XJh3FCrxj4zzjDNm6>

Cara menyebarkan kuesioner online tersebut dengan membagikan link melalui situs media sosial kepada siswa/i kemudian mereka akan diminta untuk melanjutkan kembali dengan menyebarkan link tersebut. Hambatan-hambatan dalam pengumpulan data dengan menggunakan metode online adalah perlunya kesabaran saat pengumpulan data, responden terkadang malas mengisi kuisisioner, dan aitem pada skala ini terlalu banyak.

Dari pengumpulan data diperoleh hasil dengan 90 data responden yang valid dan tidak ada data yang tidak lengkap.

#### 2.5. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pemeriksaan Validitas konten dan rumus Aiken's V yang bertujuan untuk mengetahui apakah aitem sudah sudah cocok dengan aspek dan indikator variabel yang akan diuji. Pada skala ini, pemeriksa aitem berjumlah dua orang yaitu Dosen psikologi Dr. Hermahayu, M.Si. dan mahasiswa prodi psikologi Arina Nur Rahmani yang bertujuan untuk menyesuaikan aitem apakah aitem-aitem tersebut sesuai dengan aspek-aspek dan indikator perilaku. Pemeriksaan reabilitas menggunakan konsistensi internal dengan teknik Alpha Cronbach untuk melihat nilai  $r$  ( $r \geq 0,30$ ). Analisis data dilakukan dengan bantuan *soft wear SPSS statistik 25*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Validitas Konten

Pada tahap penulisan aitem, tahap awal penyusunan dilakukan dengan menulis aitem sebanyak 96 (draft skala versi 1) yang terdiri dari 48 aitem *favorable* dan 48 aitem *unfavorable*. Berdasarkan uji validitas isi oleh pakar yaitu dosen psikologi dan mahasiswa psikologi yang dinilai kompeten dalam dalam mengoreksi kesesuaian konten .

Aitem dengan skor yang diperoleh dari rater menghasilkan aitem yang gugur setelah dilakukan perhitungan V Aiken's dengan std. Nilai  $v < 0,8$  sebanyak 85 aitem yang gugur tersebut tersisa 11 aitem yang lolos validitas konten, sehingga perlu perbaikan kembali dalam penulisan aitem kemudian dapat diuji kan kepada responden.

#### 3.2. Statistika Deskriptif

Data diperoleh dari hasil analisis frekuensi sebagai berikut ;

**Tabel 4.**

jumlah (N)	Mean (M)	Std.Deviasi
90	17.37	0.77

Kemudian uji normalitas, data yang diperoleh mengikuti kurva condong ke kiri (*skewed*). Dari hasil perhitungan didapat hasil dengan rumus  $SK = 3(\text{mean} - \text{modus})/\text{Std Deviasi}$  sehingga hasil ukuran tingkat kemencengan kurvanya diperoleh -2,8, maka kurva lebih condong ke kiri (*skewed*) maka ini berarti ada persoalan *yea saying*.

#### 3.3. Reliabilitas Skala Penerimaan Diri

**Tabel 4.**

Reability Statistic		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Item	N of Item
.961	.962	.82

Berdasarkan hasil berdasarkan hasil uji validitas konten menggunakan koefisien alpha dengan uji SPSS Statistics 25, diperoleh nilai alpha cronbach 0,961 dengan total aitem 82. Nilai ini menunjukkan bahwa keseluruhan aitem memenuhi persyaratan sebagai aitem yang baik karena memiliki nilai alpha cronbach lebih dari 0.9 yang berarti internal konsistensinya cukup baik.

Pada penelitian ini uji validitas konten dilakukan sebanyak 3 putaran sehingga diperoleh aitem-aitem dengan nilai  $r(i-x)$  lebih dari 0.30. Berdasarkan korelasi aitem-total, aitem dengan nilai  $r(i-x)$  kurang dari 0.30, maka aitem tersebut harus dikeluarkan dan dilakukan kembali uji validitas sampai tidak ada aitem yang nilai  $r(i-x)$  kurang dari 0.30. Kemudian aitem tersebut disederhanakan kembali, karena untuk penelitian masih terlalu banyak dengan cara, yaitu dengan melihat nilai aitem pada tabel aitem total statistik, nilai  $r(i-x)$  paling tinggi disetiap aspek. Didapatkan hasil sebagai berikut

**Tabel 5.**

Reability Statistic		
Cronbach's Alpha	Conbach's Alpha Based on Standardized Item	N of Item
.950	.950	.40

Berdasarkan hasil uji validitas konten menggunakan keofisien alpha dengan uji SPSS Statistics 25, diperoleh nilai alpha cronbach 0,950. Kemudian setelah dilakukan penyederhanaan, dari total aitem 82 didapat hasil 40 aitem dengan nilai  $r(i-x)$  lebih dari 0.30. Setelah di uji kembali kualitas nilai alpha cronbach's nya menurun yang semula 0.961. Keterwakilan setiap aspek masing-masing berjumlah 10 aitem. Aspek pertama keterwakilan 10 aitem, aspek kedua keterwakilan 10 aitem, aspek ketiga keterwakitan 10 aitem, dan aitem keempat keterwakilan 10 aitem.

Berikut merupakan daftar aitem yang memenuhi kriteria ( $r \geq 0,30$ );

Aspek	Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Penerimaan fisik	1. Saya bersyukur dengan kondisi tubuh saat ini.	1. Saya merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya
	2. Saya bersyukur dengan paras wajah (tampan/cantik) yang dimiliki.	2. Saya merasa tidak memiliki standar ideal tubuh yang baik.
	3. Saya mampu menerima kondisi kesehatan saya.	3. Saya merasa kurang puas dengan paras wajah yang dimiliki.
		4. kondisi tubuh yang tidak ideal membuat saya tidak percaya diri.
		5. Seringkali saya kurang percaya diri dengan penampilan postur tubuh yang ideal/tidak ideal.
		6. Ketika sakit saya malas untuk minum obat.
		7. Saya merasa mengabaikan pola makan saya dengan mengonsumsi makanan cepat saji
penerimaan perasaan atau emosi	1. Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman.	1. Ketika banyak pikiran, saya tidak dapat mengendalikan emosi.
	2. Saya mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi .	2. Ketika ada masalah, saya tidak dapat mengontrol emosi.
		3. Saya lebih percaya pendapat orang lain dibandingkan pendapat saya.



		4. Saya tidak dapat mengatasi kesedihan.
		5. Saya tidak percaya diri dengan pendapat saya.
		6. Saya merasa tidak mampu untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman.
		7. Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.
		8. Ketika ada masalah saya tidak dapat menghadapi dengan tenang
penerimaan kepribadian	1. Saya menyadari kelebihan dan kekurangan pada diri saya.	1. Kegagalan membuat saya merasa putus asa.
	2. Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri.	2. Saya tidak dapat memahami potensi yang saya miliki sehingga terkadang saya berfikir untuk menjadi orang lain.
	3. Saya bersyukur atas kelebihan pada diri saya.	3. Keadaan ekonomi orang tua, menghambat saya untuk mengembangkan potensi diri
	4. Keadaan ekonomi orang tua tidak menghambat saya untuk mengembangkan potensi diri.	4. Saya merasa kesal ketika mendapat kritikan dari orang lain
	5. Saya dapat menerima kritik yang diberikan orang lain dengan lapang dada.	5. Saya lebih memilih menjauhi orang yang mengkritik saya.
penerimaan keterbatasan diri	1. Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik.	1. Keterbatasan pada diri saya membuat saya putus asa
	2. Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya.	2. Saya merasa tidak berguna karena memiliki kekurangan.
		3. Saya selalu memikirkan keterbatasan yang dimiliki.
		4. Saya ragu apakah saya bisa mencapai tujuan hidup dengan keterbatasan dan kelemahan saya.
		5. Keterbatasan yang saya miliki membuat saya kurang percaya diri untuk mengembangka bakat saya
		6. Saya tidak dapat mengarahkan keterbatasan yang saya miliki.
		7. Keterbatasan dan kelemahan membuat saya tidak semangat untuk belajar,
		8. Keterbatasan pada diri saya membuat saya sulit untuk maju.

### 3.4. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skor komposit yang dicapai oleh skala penerimaan diri yaitu sebesar 0,950. Hal ini menunjukkan skala ini dapat digunakan untuk asesmen maupun untuk pengambilan data penelitian mengenai penerimaan diri.

Manfaat penelitian :

a. Manfaat penelitian bagi remaja hasil penelitian ini diharapkan memberi gambaran bagaimana menerima diri dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat memberi hasil empiris mengenai penerimaan diri, sehingga dapat dijadikan sebagai pengembangan peneliti selanjutnya.

Hal yang perlu diperhatikan adalah ada beberapa data yang tidak normal karena adanya outliers. outliers ini merupakan data yang memiliki skor ekstrem, baik ekstrem tinggi maupun rendah. Adanya outliers dapat membuat distribusi skor condong ke kiri. Untuk peneliti selanjutnya lebih baik data outliers ini dibuang sehingga akan diperoleh data yang normal. Jika data tersebut tidak dibuang kemungkinan adanya subjek yang mengerjakan dengan asal-asalan.

### 4. KESIMPULAN

Penerimaan diri adalah seseorang yang memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya serta individu yang dapat

menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Penyusunan dilakukan dengan mengikuti tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sehingga, menghasilkan skala yang valid dan reliabel. terdapat 4 tahapan yaitu persiapan, penulisan aitem, *try out* dan uji psikometrik. Hasil akhir yang diperoleh menunjukkan skala ini mempunyai internal yang konsisten dengan nilai alpha cronbach's 0.950, yang diperoleh uji *try out* yang dilakukan 90 siswa/I sebagai responden. Dengan aitem yang diperoleh sejumlah 40, yang terdiri dari 12 aitem favorabel dan 28 aitem unfavorabel.

### REFERENSI

- [1] 1. Citra LRA, Eriany P. Penerimaan Diri Pada Remaja Puteri Penderita Lupus. *Psikodimensia* [Internet]. 2015;14(1):67–86. Available from: <http://journal.unika.ac.id/index.php/psicodimensia/view/374>
- [2] Sari EP, Nuryoto S. Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *J Psikol*. 2002;2(Tidak dipublikasikan):Universitas Gadjah Mada.
- [3] Gamayanti W. Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psychopathic J Ilm Psikol* [Internet]. 2016;3(1):139–52. Available from: [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id),
- [4] Powell L. *Sepuluh Laku Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Kanisius; 1992.



**Contoh Tabel**

**Tabel 2.** Hasil Uji Heteroskasetisitas

Coefficients <sup>a</sup>		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.725	.912		.796	.428
	Kualitas_produk	.013	.038	.082	.356	.723
	Kualitas_pelayanan	.010	.054	.041	.179	.858

a. Dependent Variable: ABSRES

Sumber: Xxxxx (2015)

**Contoh Gambar**



**Gambar 1.** Keterangan Gambar