

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA REMAJA
(Studi di SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022)**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh
Yuni Nur Rohman
NIM 1800400

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA REMAJA
(Studi di SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022)**

oleh
Yuni Nur Rohman

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Yuni Nur Rohman
Universitas Pendidikan Indonesia
2022

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari Penulis.

YUNI NUR ROHMAN

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PENERIMAAN DIRI
PADA REMAJA
(Studi di SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022)**

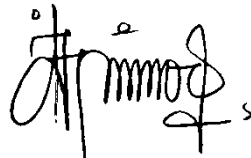
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



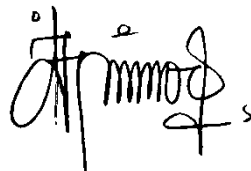
Drs. Sudaryat Nurdin A, M.Pd.
NIP 19630630 199512 1 001

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan antara Mindfulness dengan Penerimaan Diri pada Remaja (Studi di SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022)**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Yuni Nur Rohman

NIM 1800400

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Penerimaan Diri pada Remaja”. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad Saw., kepada keluarganya, sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman.

Penelitian dilandasi oleh pentingnya penerimaan diri pada masa remaja. Penerimaan diri menjadi salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh remaja, namun ternyata tidak sedikit remaja yang juga mengalami kurangnya penerimaan diri. Keberhasilan penerimaan diri pada remaja ternyata salah satunya berhubungan dengan *mindfulness*. *Mindfulness* dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja dengan sadar secara penuh dan terbuka dengan apa yang ada didalam dirinya. Dengan demikian, urgensi *mindfulness* pada remaja tersebut diteliti dalam penelitian hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja ini. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empirik hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja.

Penelitian telah diusahakan untuk memperkaya, mengisi kesenjangan, dan memperdalam hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Namun meskipun begitu, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Dengan demikian, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Akhir kata, penulis mengharapkan semoga tujuan dari penelitian ini dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan, sehingga penelitian ini dapat bermanfaat.

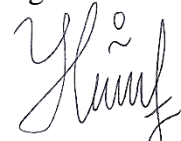
Penyelesaian skripsi tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan dukungan berbagai pihak. Dengan demikian, ucapan terima kasih dan apresiasi disampaikan kepada pihak-pihak sebagai berikut.

- 1) Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing I Skripsi yang telah memberikan motivasi dari awal hingga akhir penyelesaian studi, serta memberikan semangat, bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi.

- 2) Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi dan Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam proses perkuliahan, serta memberikan semangat, dukungan, dan bimbingannya selama penyelesaian skripsi.
- 3) Dr. Nurhudaya, M.Pd. (alm) selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat, dukungan, dan bimbingannya selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
- 4) Dosen-dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharganya selama perkuliahan berlangsung.
- 5) Staf administrasi yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
- 6) H. Dadang Kusmara, M.Pd. selaku Kepala SMA Negeri 1 Sumedang dan Tati Sumiati, M.M.Pd. selaku Wakasek Bidang Humas yang telah memberikan izin penelitian.
- 7) Guru-guru BK di SMA Negeri 1 Sumedang yang telah membantu kelancaran proses penelitian yang dilakukan.
- 8) Peserta didik di SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022 yang telah bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia meluangkan waktunya untuk membantu proses penelitian.

Semoga jasa baik semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi mendapatkan limpahan pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt., Aamiin.

Bandung, Agustus 2022



Yuni Nur Rohman

ABSTRAK

Fenomena kurangnya penerimaan diri pada remaja masih ditemukan dalam beberapa penelitian. Kurangnya penerimaan diri pada remaja tersebut dapat ditingkatkan melalui *mindfulness*. *Mindfulness* dapat membantu remaja memiliki sikap penerimaan diri dengan sadar secara penuh dan terbuka dengan segala pikiran, perasaan, kondisi di dalam diri, ataupun pengalaman yang dialaminya. Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindful* dalam kehidupan sehari-hari, membantu remaja memperoleh dan meningkatkan *mindfulness skill*nya dalam menerima diri mereka sendiri. Tujuan penelitian adalah memperoleh data empirik hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan metode korelasional dengan *explanatory research design*. Sampel penelitian adalah 275 orang remaja (peserta didik SMAN 1 Sumedang). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah KIMS (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*) untuk mengukur *mindfulness* dan USAQ-R (*Unconditional Self-Acceptance Questionnaire-Revised*) untuk mengukur penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan $\rho > 0$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 gagal ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Penerimaan Diri, Remaja

ABSTRACT

The phenomenon of lack of self-acceptance in adolescents is still found in several studies. The lack of self-acceptance in adolescents can be improved through mindfulness. Mindfulness can help adolescents have an attitude of self-acceptance with full awareness and openness with all thoughts, feelings, conditions inside, or experiences they are experiencing. The state of mindfulness is the condition of an individual who consciously brings his experience to the present state with full sense and a sense of acceptance. Mindful in everyday life, helps adolescents acquire and improve their mindfulness skills in accepting themselves. The purpose of the study was to obtain empirical data on the relationship between mindfulness and self-acceptance in adolescents. The approach used is quantitative using correlational method with explanatory research design. The research sample was 275 adolescents (students of SMAN 1 Sumedang). The instruments used in this study were KIMS (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) to measure mindfulness and USAQ-R (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire-Revised) to measure self-acceptance. The results showed $p > 0$, so it could be stated that H_0 was rejected and H_1 failed to be rejected. Thus it can be said that there is a significant positive relationship between mindfulness and self-acceptance in adolescents.

Keywords: *Adolescents, Mindfulness, Self-Acceptance*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II KONSEP PENERIMAAN DIRI DAN <i>MINDFULNESS</i>	10
2.1 Kajian Teori	10
2.2 Penelitian Terdahulu	33
2.3 Posisi Teoretis	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Partisipan.....	39
3.3 Populasi dan Sampel	40
3.4 Instrumen Penelitian	42
3.5 Prosedur Penelitian	59
3.6 Analisis Data	60
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Temuan Penelitian.....	66
4.2 Pembahasan.....	91
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	106
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	107
5.1 Simpulan	107
5.2 Rekomendasi	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Anggota Populasi Peserta Didik SMAN 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022	40
Tabel 3.2 Ukuran Sampel Model Isaac dan Michael	41
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri	46
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i>	47
Tabel 3.5 Hasil Uji Kelayakan Instrumen.....	49
Tabel 3.6 Kategori/ Pedoman Umum untuk Menginterpretasikan Koefisien Validitas.....	51
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Penerimaan Diri	51
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i>	52
Tabel 3.9 Kategori Koefisien Reliabilitas.....	55
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penerimaan Diri	56
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Mindfulness</i>	56
Tabel 3.12 Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri	57
Tabel 3.13 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i>	58
Tabel 3.14 Kategori Skor Penerimaan Diri.....	61
Tabel 3.15 Kategori Skor <i>Mindfulness</i>	62
Tabel 4.1 Hasil Uji Korelasi antara <i>Mindfulness</i> dengan Penerimaan Diri	66
Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Korelasi antara <i>Mindfulness</i> dengan Penerimaan Diri pada Remaja	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Prosedur Penelitian.....	60
Gambar 4.1	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Penerimaan Diri pada Remaja	67
Gambar 4.2	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Aspek-aspek Penerimaan Diri pada Remaja	70
Gambar 4.3	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> dengan Penerimaan Diri pada Remaja	73
Gambar 4.4	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara Aspek <i>Observing</i> (Mengamati) dengan Aspek-aspek Penerimaan Diri pada Remaja	81
Gambar 4.5	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara Aspek <i>Describing</i> (Menggambarkan) dengan Aspek-aspek Penerimaan Diri pada Remaja.....	82
Gambar 4.6	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara Aspek <i>Acting with Awareness</i> (Bertindak dengan Kesadaran) dengan Aspek-aspek Penerimaan Diri pada Remaja	83
Gambar 4.7	<i>Scatterplots</i> Hubungan antara Aspek <i>Accepting without Judgment</i> (Menerima Tanpa Memberikan Penilaian) dengan Aspek-aspek Penerimaan Diri pada Remaja	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	118
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	119
Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi.....	120
Lampiran 4 Surat Permohonan <i>Judgment</i> Instrumen.....	124
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	126
Lampiran 6 Surat Rekomendasi Sidang.....	127
Lampiran 7 Angket Penelitian	128
Lampiran 8 Hasil <i>Judgment</i> Instrumen.....	135
Lampiran 9 Data Mentah Penelitian	139
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	166
Lampiran 11 Hasil Uji Korelasi.....	171
Lampiran 12 Rancangan Layanan <i>Mindfulness</i> untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja (Panduan <i>A Journey to Accept Yourself with Mindfulness</i>)	173

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, C. E. (2020). *My pocket meditations for self-compassion: Anytime exercises for self-acceptance, kindness, and peace*. Adams Media.
- Ackerman, C. E. (2021, December 14). *What is self-acceptance? 25 Exercise + definition and quotes*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/self-acceptance/>
- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas pelatihan mindfulness terhadap penurunan stres korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75-84. <https://doi.org/10.21107/pamator.v8i2.2060>
- Ahmad, V. I., & Suyuthi, A. (2019). Sholat sebagai sarana pelatihan mindfulness: jawaban untuk tantangan pendidikan islam menghadapi the age of complexity. *Akademika*, 13(1), 105-121. <https://doi.org/10.30736/adk.v13i01.141>
- Anggraeni, F. L., & Pratikto, H. (2021). Mindfulness dan self-acceptance pada pasien dengan penderita tuberkulosis. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(2), 969-976. <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i2.4819>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assesment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assesment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., . . . Williams, J. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bennett, K., & Dorjee, D. (2015). The impact of a mindfulness-based stress reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students. In N. N. Singh, *Mindfulness* (pp. 105–114). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0430-7>
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M., & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. In M. E. Bernard, *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 155-192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_10
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brazier, D. (2016). Mindfulness: Traditional and utilitarian. In R. E. Purser, D. Forbes, & A. Burke, *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social*

- engagement* (pp. 63-74). Springer Internasional Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Burke, A. (2016). Using a mindfulness-oriented academic success course to reduce self-limiting social stereotypes in a higher education context. In R. E. Purser, D. F., & A. Burke, *Handbook of mindfulness: culture, context, and social engagement* (pp. 459-470). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_31
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Cassata, C. (2021, September 24). *8 ways to accept yourself*. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/ways-to-accept-yourself>
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' of self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher Education*, 649-661. <https://doi.org/10.1007/s10734-010-9354-2>
- Chamberlain, J. M. (1999). An empirical test of rational-emotive behavior therapy's unconditional self acceptance theory. *Faculty of the College of Arts and Sciences of American University*, 1-148.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 177-189. <https://doi.org/10.1023/A:1011141500670>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991747>
- Ciarrochi, J., & Bilich, L. (2006). Acceptance and commitment therapy: Measures package. 1-159.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research fourth edition*. Pearson Education, Inc.
- Dalimunte, H. A., & Br Sihombing, D. M. (2020). Hubungan penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(3), 697-703. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i3.144>
- Denmark, K. L. (1973). Self-acceptance and leader effectiveness. *Journal of Extension*, 6-12.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy third edition*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199743049.001.0001>

- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas (SMA)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Drummond, R. J., Sheperis, C. J., & Jones, K. D. (2016). *Assessment procedures for counselors and helping professionals eighth edition*. Pearson.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0026-1>
- Dyah, A. S., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, Practice and research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/b137389>
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy second edition*. Springer Publishing Company, Inc.
- Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness meditation for adolescent stress and well-being: A systematic review of the literature with implications for school health programs. *Fall*, 47(2), 12-30.
- Erford, B. T. (2015). *40 techniques every counselor should know: Second edition*. Pearson Education, Inc.
- Falkenstein, M. J., & Haaga, D. A. (2013). Measuring and characterizing unconditional self-acceptance. In M. E. Bernard, *The Strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 139-151). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_9
- Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2021). Mindfulness for adolescents from broken home family. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 04(02), 60-65.
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran traits mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. *Prosiding Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 152-163.
- Fitri, E. A. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung. *Skripsi*, 1-140.
- Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115-122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Galla, B. M., Hale, T. S., Shrestha, A., Loo, S. K., & Smalley, S. L. (2012). The disciplined mind: Associations between the kentucky inventory of mindfulness skills and attention control. *Mindfulness*, 3(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0083-0>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Ginting, S. G. (2019). Studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja korban perceraian di SMA Kecamatan Pancur Batu. *Skripsi*.
- Hays, D. G. (2013). *Assesment in counseling: A guide to the use of psychological assesment procedures (fifth edition)*. Wiley.

- Heriyadi, A. (2013). Meningkatkan penerimaan diri (self-acceptance) siswa kelas VIII melalui konseling realitas di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2012/2013. *Skripsi*, 1-223.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52-57. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Hoffman, L., Lopez, A. J., & Moats, M. (2013). Humanistic psychology and self-acceptance. In M. E. Bernard, *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 3-15). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_1
- Hofling, V., Strohle, G., Michalak, J., & Heidenreich, T. (2011). A short version of the kentucky inventory of mindfulness skills. *Journal of Clinical Psychology*, 67(6), 639-645. <https://doi.org/10.1002/jclp.20778>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hurlock, E. B. (1972). *Child development*. McGraw-Hill, Inc.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Penerbit Erlangga.
- Indrawan, R., & Yaniawati, R. P. (2017). *Metodologi penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan (edisi revisi)*. PT Refika Aditama.
- Istiqomah, S., & Salma. (2019). Hubungan antara mindfulness dan psychological well-being pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren x, y, dan z. *Jurnal Empati*, 8(4), 127-132. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523>
- Jannah, A. M. (2019). Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. *Skripsi*, 1-60.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness fifteenth anniversary edition*. Delta Trade Paperbacks. <https://doi.org/10.1037/032287>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaiser, S. (2017). *The self-love experiment*. Penguin Random House LLC.
- L.N., S. Y., & Sugandhi, N. M. (2018). *Perkembangan peserta didik: mata kuliah dasar profesi (MKDP) bagi para mahasiswa calon guru di lembaga pendidikan tenaga kependidikan (LPTK)*. Rajawali Pers.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Psychological Science*, 9(6), 220-223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: An introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002923>
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203945919>

- Marotta, J. (2013). *50 mindful steps to self-esteem: Everyday practices for cultivating self-acceptance & self-compassion*. New Harbinger Publications, Inc.
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan konseling perspektif sekolah edisi revisi*. Nurjati Press.
- Medvedev, O. N., Siegert, R. J., Kersten, P., & Krägeloh, C. U. (2016). Rasch analysis of the kentucky inventory of mindfulness skills. *Mindfulness*, 7(2), 466-478. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0475-7>
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 tahun 2014. 1-38.
- Nuryono, W. (2012). Keefektivan konseling naratif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13(1), 108-117.
- Pratisya, E. C. (2017). Penerimaan diri siswa sekolah menengah pertama Bukit Sion Jakarta Barat. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 15(1), 36.
- Puspita, R. D. (2018). Hubungan antara self-efficacy dengan penerimaan diri pada pasien penyakit jantung. *Skripsi*.
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan mindfulness teaching untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 49-60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Renshaw, T. L., Bolognino, S. J., Fletcher, S. P., & Long, A. C. (2015). Using mindfulness to improve well-being in schools. *Communique National Association of School Psychologists*, 43(6), 4-8.
- Repetti, R. (2016). Meditation matters: Replies to the anti-mcmindfulness bandwagon! In R. E. Purser, D. Forbes, & A. Burke, *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social engagement* (pp. 473-493). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_32
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 111-121.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah: Metode, teknik dan aplikasi*. UPI Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sangian, L. M., Wowiling, F., & Malara, R. (2017). Hubungan dukungan emosional keluarga dengan penerimaan diri pada lansia di Desa Watutumou III. *e-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2), 1-8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.16841>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development - 13th ed*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence: Edisi keenam*. Erlangga.
- Sari, W. (2015). Perbedaan penerimaan diri pada remaja yang menikah muda ditinjau dari jenis kelamin di Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Skripsi*.
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas mindfulness therapy dalam meningkatkan self-acceptance remaja broken home: Literature review. *Edu*

- Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(1), 14-24.
<https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Sheperis, C. J., Drummond, R. J., & Jones, K. D. (2020). *Assessment procedures for counselors and helping professionals ninth edition*. Pearson.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Stankovic', S., & Vukosavljevic'-Gvozden, T. (2011). The relationship of a measure of frustration intolerance with emotional dysfunction in a student sample. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 17-34. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0128-2>
- Szentagotai, A., & David, D. (2013). Self-acceptance and happiness. In M. E. Bernard, *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 121-133). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_8
- Tadlock-Marlo, R. L. (2011). Making minds matter: Infusing mindfulness into school counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(3), 220–233. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.605079>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Tipping, C. (2011). *Radical self-forgiveness: The direct path to true self-acceptance*. Sound True, Inc.
- Utami, N. M., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12-21. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>
- Vasile, C. (2013). An evaluation of self-acceptance in adults. *ELSEVIER: Procedia Social and Behavioral Science*, 605-609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>
- Viafora, D. P., Mathiesen, S. G., & Unsworth, S. J. (2014). Teaching mindfulness to middle school students and homeless youth in school classrooms. *J Child Fam Stud*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9926-3>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73-81. <https://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Wardani, R. M. (2013). Hubungan body image terhadap penerimaan diri pada remaja. *Skripsi*.
- Warren, J. S. (2020). Mindfulness and positive living. In P. R. Steffen, *Mindfulness for everyday living: A guide for mental health practitioners* (pp. 11-23). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-51618-5>
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama. *Proceeding: Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling*, 115-121.
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>

- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84-101. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>
- Weare, K. (2012). Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. *The Mindfulness in School Project*, 1-12.
- Wijaya, V. E. (2019). Hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri pada remaja akhir di universitas X. *Skripsi*.
- Willard, C. (1995). *Growing up mindful: Essential practices to help children, teens, and families find balance, calm, and resilience*. Sounds True.
- Willard, C. (2014). Mindfulness with youth: Sowing the seeds of a mindful society. In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer, *The wiley blackwell handbook of mindfulness volume I & II* (pp. 1071-1084). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch55>
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 5-56. <https://doi.org/10.2190/IC.30.1.c>
- Xu, W., Rodriguez, M. A., Zhang, Q., & Liu, X. (2015). The mediating effect of self-acceptance in the relationship between mindfulness and peace of mind. *Mindfulness*, 797-802. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0319-x>
- Yusainy, C., Ilhamuddin, Ramli, A. H., Semedi, B. P., Anggono, C. O., Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A. R. (2018). Between here-and-now and hereafter: Mindfulness sebagai pengawal orientasi terhadap kehidupan dan ketakutan terhadap kematian. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 18-30. <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.18-30>