

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN  
KECEMASAN DALAM MENJALIN HUBUNGAN LAWAN JENIS  
PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL**

**Yeny Trianawati  
511304901  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945**

**Abstraksi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada perempuan dewasa awal lajang, dengan rentang usia 18-25 tahun, yang tinggal di Kelurahan Mojoroto, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, Propinsi Jawa Timur, yang berjumlah 102 orang. Alat untuk mengumpulkan data berupa kuesioner penerimaan diri yang terdiri dari 73 butir aitem dan kuesioner kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis terdiri dari 50 butir aitem. Uji reliabilitas pada skala penerimaan diri sebesar 0,921 dan skala kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis sebesar 0,870. Analisa data dilakukan dengan teknik statistik korelasi *Product Moment* versi 20 IBM *for Windows*. Berdasarkan hasil analisa data penelitian diperoleh nilai korelasi antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis sebesar -0,634 dengan p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Artinya individu yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik, maka akan cenderung mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis.

**Kata kunci:** penerimaan diri, kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis, perempuan dewasa awal

**PENDAHULUAN**

Dewasa ini banyak sekali ditemukan orang dewasa awal yang memiliki masalah dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis mengakibatkan mereka harus menjalani hidup sendiri tanpa teman dekat, ataupun pasangan hidup. Hal tersebut terbukti dengan meningkatnya jumlah orang dewasa lajang, seperti yang terjadi di negara-negara maju seperti Amerika, yang menurut laporan statistik U.S. Census Bureau tahun 2009 menyatakan bahwa sekitar 40% dari total manusia dewasa dinyatakan belum menikah. Kemudian di Indonesia sendiri seperti yang dikutip dari majalah online tempo.co bahwa jumlah populasi orang dewasa yang berstatus lajang (*single*) di Indonesia mencapai 52 juta orang, dengan rentang usia, pada masa dewasa awal yaitu 18-40 tahun. Pada 2010, jumlah pria dewasa lajang mencapai 4,9 juta orang, sementara untuk perempuan mencapai 4,7 juta. Angka ini meningkat drastis pada 2014, jumlah pria dewasa lajang mencapai 5,1 juta dan

perempuan mencapai 5 juta. Hal tersebut ditakutkan akan berpengaruh terhadap kelangsungan pertumbuhan penduduk di Indonesia.

Menjalin hubungan dengan lawan jenis dalam masa dewasa awal sangat diperlukan, hal tersebut untuk memenuhi tugas perkembangannya dengan baik. Karena menikah dan membentuk sebuah keluarga adalah tugas perkembangan pada masa dewasa yang harus dipenuhi (Hurlock, 2009). Berbagai masalah psikologis maupun masalah kondisi fisik yang dialami perempuan dewasa awal tersebut menimbulkan hambatan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, kurang bisa menerima segala yang ada pada dirinya baik itu kelebihan serta kelemahan yang dimiliki akan membuat individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, memiliki perasaan khawatir, ketakutan yang membuat tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan dalam usahanya menjalin hubungan dengan lawan jenis. Individu yang cemas akan ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu untuk menemukan penyelesaian dari masalahnya (Neale, 2006).

Berdasarkan uraian di atas bisa diasumsikan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Berawal dari individu yang kurang bisa menilai secara objektif mengenai dirinya, kurang bisa menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimiliki akhirnya individu tersebut cenderung mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis.

## **KERANGKA DASAR TEORI**

### **Penerimaan Diri**

Penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Sheerer (Cronbach, 1963 dalam Paramitha, 2012). Sedangkan Chaplin (2009) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri.

Menurut Sheerer (dalam Prasetia, 2013) faktor-faktor yang menghambat penerimaan diri, antara lain : (a) sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka; (b) adanya hambatan dalam lingkungan; (c) memiliki hambatan emosional yang berat; (d) selalu berpikir negatif tentang masa depan.

Sedangkan Sheerer menyebutkan ciri-ciri penerimaan diri (dalam Satyaningtyas dan Abdullah, 2012) adalah sebagai berikut : (a) adanya keyakinan akan kemampuan diri dan sikap optimis menghadapi kehidupan yaitu yakin bahwa kesulitan yang dihadapi pasti mampu diatasi dan tidak mudah menyerah; (b) berpikir positif terhadap diri sendiri dan tidak menganggap orang lain menolak dirinya yaitu memiliki rasa aman dalam diri sendiri dan dapat bergaul tanpa merasa curiga; (c) menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain yaitu tidak takut bergaul pada situasi pergaulan yang berbeda

dan tidak malu belajar pada orang lain; (d) tidak adanya rasa malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya yaitu dapat mengekspresikan perasaan dalam bentuk yang tepat dan berusaha memperhatikan orang lain; (e) adanya keberanian memikul tanggung jawab terhadap perilakunya yaitu mampu menguasai pikiran, perkataan, maupun perbuatan sebaik mungkin dan berani memikul tanggung jawab atas akibat yang terjadi; (f) berperilaku menggunakan norma yaitu memiliki prinsip yang baik dan berguna bagi diri sendiri menjadi norma dalam berperilaku ; (g) mampu menerima pujian dan celaan secara objektif yaitu melakukan evaluasi diri sendiri terhadap kritik yang diterima dan siap mendapat pujian atas prestasinya; (h) tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan yaitu sadar akan keterbatasan tanpa menjadi rendah diri dan berusaha aktif mengembangkan kelebihan yang dimiliki secara maksimal.

### **Kecemasan**

Kecemasan sebagai keadaan yang emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan kuatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, dkk, 2003). Horney (dalam Alwisol, 2009) berpendapat bahwa kecemasan dasar berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman.

Sedangkan Freud (dalam Corey, 2013) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Nevid, dkk (2003) membagi faktor-faktor kecemasan tersebut kedalam empat faktor, yaitu :

- a. Faktor Biologis: (1) predisposisi genetik; (2) iregularitas dalam fungsi neurotransmitter; (3) abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive
- b. Faktor Lingkungan Sosial: (1) pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis; (2) mengamati respon takut pada orang lain; (3) kurangnya dukungan sosial; (4) tidak mantapnya nilai hidup yang diajarkan.
- c. Faktor Behavioral: (1) pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*); (2) kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*); (3) kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d. Faktor Kognitif dan Emosional: (1) konflik psikologis yang tidak terselesaikan; (2) faktor-faktor kognitif, seperti prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional,

sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Sedangkan Nevid, dkk (2003) berpendapat bahwa ciri-ciri kecemasan adalah sebagai berikut : (a) Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah; (b) Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat atau tergantung (*dependent*), perilaku terguncang; (c) Secara kognitif meliputi kuatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

### **Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Heteroseksual**

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang dialami oleh individu, suatu keadaan yang ditandai oleh ketegangan fisiologis, adanya perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang buruk atau tidak menyenangkan yang akan terjadi, yang apabila individu tersebut tidak dapat mengendalikannya maka akan cenderung berperilaku dengan cara-cara yang tidak realistis.

Hubungan lawan jenis atau heteroseksual adalah ketertarikan secara seksual pada jenis kelamin yang berbeda, perempuan tertarik kepada pria, sedangkan pria tertarik kepada perempuan (Carroll, 2005). Menjalin hubungan lawan jenis disini bisa diartikan sebagai menjalin hubungan atau kedekatan diantara pasangan yang berbeda jenis kelamin saling berinteraksi satu sama lain, menyatakan perasaan, pemikiran dan pendapatnya secara mendalam.

Kecemasan menjalin hubungan lawan jenis adalah keadaan emosional yang dialami oleh individu, suatu keadaan yang ditandai oleh ketegangan fisiologis, adanya perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan takut dan khawatir terhadap sesuatu yang buruk atau tidak menyenangkan yang akan terjadi, dalam rangka menjalin hubungan atau kedekatan dengan individu yang berbeda jenis kelaminnya.

### **METODE PENELITIAN**

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal lajang, dengan rentang usia 18-25 tahun, tinggal di Kelurahan Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Propinsi Jawa Timur, yang berjumlah 102 orang.

Variabel X dalam penelitian ini adalah penerimaan diri sedangkan variabel Y adalah kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Instrumen penelitian yang dipergunakan adalah kuesioner penerimaan diri yang berjumlah 73 butir

aitem dan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis berjumlah 50 butir aitem, dengan pilihan respon Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Setuju. Adapun indikator penerimaan diri mengacu pada ciri-ciri yang dikemukakan oleh Sheerer (dalam Satyaningtyas dan Abdullah, 2012) dan kecemasan dari Nevid (2003). Koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* skala penerimaan diri sebesar 0,921 dan skala kecemasan dalam menjalin hubungan heteroseksual sebesar 0,870. Analisa data dilakukan dengan teknik statistik korelasi *Product Moment* versi 20 IBM *for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisa data dengan menggunakan uji korelasi *product moment* menunjukkan hasil ( $r_{xy}$ ): -0,634; dengan taraf signifikansi= 0,000 ( $p \leq 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan ada hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Artinya individu yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik, maka akan cenderung mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Begitu juga sebaliknya, jika individu memiliki penerimaan diri yang baik, maka akan cenderung tidak mengalami kecemasan dalam usahanya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Berdasarkan hasil analisa data, maka hipotesis yang diajukan peneliti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal, dalam penelitian ini terbukti memiliki hubungan yang negatif.

Dalam penelitian ini pengukuran dihasilkan dari subyek yang disesuaikan dengan kriteria yang didapatkan oleh peneliti di kelurahan Mojoroto, kecamatan Mojoroto, kota Kediri, propinsi Jawa Timur sejumlah 102 responden, yang menghasilkan hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal, hal tersebut membuktikan bahwa, individu yang kurang memiliki penilaian yang objektif mengenai keadaan dirinya akan merasa khawatir dan tidak percaya diri, sebab cara individu memandang dirinya tersebut akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang cenderung kurang objektif dalam memandang dan menilai dirinya, memiliki perasaan tidak mampu, menganggap dirinya kurang berharga, perasaan malu, serta adanya perasaan bersalah, akan mengakibatkan individu tersebut cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, merasa gugup dan sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain, takut dalam menghadapi suatu masalah, timbul perasaan khawatir dan takut jika hal buruk akan terjadi di masa depan, serta perasaan kurang menyenangkan lainnya, sehingga sulit untuk fokus dan berkonsentrasi, yang merupakan gambaran adanya suatu kecemasan dalam diri individu, terlebih dalam usahanya menjalin hubungan lawan jenis.

Hasil analisa *product moment* untuk mengetahui sumbangan efektif setiap aspek penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis ditunjukkan dengan nilai *R square* sebesar 0,402 (40,2 %), hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri mempunyai peranan yang cukup signifikan terhadap kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada individu. Dengan

demikian masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis sebesar 59,8 % yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Karena masih ada beberapa faktor yang lain, seperti yang dikemukakan oleh Nevid (2003) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu faktor biologis, faktor lingkungan sosial, faktor behavioral, faktor kognitif dan emosional.

Berdasarkan pembahasan tersebut di atas, bahwa penerimaan diri individu yang kurang baik, akan membuat individu cenderung mengalami kecemasan dalam usahanya untuk menjalin hubungan lawan jenis.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa, hasil penelitian yang menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan hipotesa yang diajukan oleh peneliti bahwa “Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal”, telah terbukti.

Dalam penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri perempuan dewasa awal yang kurang baik, maka mengakibatkan individu tersebut cenderung mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Begitu juga sebaliknya, jika individu memiliki penerimaan diri yang baik, maka akan cenderung tidak mengalami kecemasan dalam usahanya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerimaan diri individu berkorelasi dengan kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis pada perempuan dewasa awal.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan maka ada beberapa hal yang dapat disarankan oleh peneliti, antara lain :

1. Bagi perempuan dewasa awal yang mengalami kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Terkait dengan hasil penelitian ini, diharapkan ketika dalam situasi serta kondisi apapun saat mengalami perubahan-perubahan pada fisik maupun psikologis hendaknya bisa menilai diri secara objektif, sebab penerimaan diri yang dimiliki perempuan dewasa awal yang baik bisa menerima keadaan dirinya baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, akan menjadikan individu menjadi lebih percaya diri, berpikir positif, terlebih dalam usahanya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis tanpa harus merasakan suatu ketakutan, kekhawatiran dan bentuk-bentuk gambaran kecemasan ataupun kondisi psikologis yang kurang baik lainnya, demi kelangsungan hidup untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan selanjutnya dengan lebih baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, jika ingin mengembangkan penelitian ini diharapkan dapat mengukur kecemasan dengan faktor-faktor lainnya seperti kepercayaan

diri, dukungan sosial, faktor biologis dan lain sebagainya. Kelemahan penelitian ini adalah tidak mengontrol faktor-faktor yang lain, yang dapat mempengaruhi kecemasan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya agar mengendalikan atau mengontrol pengaruh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menjalin hubungan lawan jenis. Peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian dengan memperbanyak jumlah responden dengan rentang usia lainnya, serta juga dapat melakukan penelitian dengan tema sejenis, dengan mengkaitkan dengan variabel lainnya seperti kecerdasan emosi, penyesuaian diri, *social support*, harga diri, konsep diri dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitry, K.Y. (2013). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan PT. Arindo Tri Sejahtera di Kebun Petapahan II*, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Ardilla, F. Herdiana, I.(2013). *Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita*, Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Universitas Airlangga
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Atkinson, R.I., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1996). *Pengantar Psikologi, Edisi Delapan*. Jakarta: Erlangga
- Atosokhi, A. (2003). *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Carroll, J. (2005). *Sexuality Now. Embracing Diversity*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Cash, Thomas, F, Theriault, Jocelyne, Annis, Milkewicz, N. (2004). *Body Image in an Interpersonal Context:Adult Attachment, Fear of Intimacy, and Social Anxiety*. Journal of Social and Clinical Psychology
- Corey, G (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dacey, J.S. (2000). *Your Anxious Child: How Parents and Teachers can Relieve Anxiety in Children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Davison, G.C, Neale, J.M, Kring, A.M, (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press
- Diveraguilar. (2005). *Emotion, adjustment and obesity*. Journal of Social Psychology and Personality
- Djiwandono, S.T E.W, (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia



- Durand, V.M. & Barlow, D. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feist, J. & Feist, G.J. (2010). *Teori Kepribadian-Theories of Personality*. Jakarta: salemba Humanika
- Hurlock, E. B, (2006). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Kurniata, D, (2007). *Gambaran Kecemasan Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dalam Memilih Pasangan Hidupnya*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Machdan, D.M, Hartini, N. (2012). *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan*, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol 1. No.02
- Monks, F.J, (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Kegiatannya*, Yogyakarta: UGM Press
- Nevid, J.S, Rathus, S.A, Green, B (2003). *Psikologi Abnormal Jilid 1*, Jakarta: Erlangga
- Oliveira, R.A, Milliner, E.K, Page, R, (2004). *Psychotherapy with Physically Disable Patients*, Journal Psychoanalytic Psychotherapy, 58 (4), 430-441
- Paramita, R, Margaretha (2013). *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus*, Jurnal Psikologi Undip
- Prasetia, (2013). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan*, Jurnal Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
- Safaria, T, Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi-Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Satyaningtyas, R, Abdullah, S.M, (2005). *Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik*. Jurnal Psikologi Mercu Buana Yogyakarta
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup: Edisi 13 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Sevilla, G. C. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia

Sobur, A. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia Bandung

Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta

Yusfina (2016). *Pengaruh Penerimaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pegawai Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun Di Pemerintahan Kabupaten Kutai Timur*. Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman