

Peran *Mindfulness* dan Kematangan Emosi Terhadap *Self Acceptance* Pada Suporter Sepakbola

Alvian Puja Permana Putra¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Amanda Pasca Rini²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : amanda@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between mindfulness and emotional maturity with self-acceptance in football supporters. The behavior of football fans is social behavior, both positive and negative. The behavior of supporters that occurs in an environment can cause consequences or changes in subsequent behavior. This negative behavior is usually done because the fans feel disappointed with the match or the fans cannot accept that the team they support has lost. This type of research uses a quantitative approach with correlational methods. Mindfulness scale, emotional maturity and self-acceptance are used as measuring tools in this study. The population of this study were Persebaya Surabaya (Bonek) supporters from the North and East sectors. Sampling used a random sampling technique using the Krejcie table. The data analysis technique used in this study is multiple regression. The results of the data analysis show that there is a significant correlation between the variables of mindfulness and emotional maturity towards self-acceptance. This means that together (Simultaneously) Mindfulness and Emotional Maturity have a positive relationship to Self Acceptance. so that the proposed research hypothesis is accepted.

Keywords: *Emotional Maturity; Mindfulness, Self Acceptance*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance* pada supporter sepak bola. Perilaku suporter sepak bola merupakan perilaku sosial baik itu bersifat positif maupun negatif, Tingkah laku suporter yang terjadi di dalam suatu lingkungan, dapat menyebabkan konsekuensi atau perubahan pada tingkah laku berikutnya. Perilaku negatif ini biasanya dilakukan karena suporter merasa kecewa terhadap pertandingan yang ada atau suporter tidak bisa menerima bahwa tim yang mereka dukung mengalami kekalahan. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Skala *mindfulness*, kematangan emosi dan *self acceptance* digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini adalah suporter Persebaya Surabaya (Bonek) dari sektor Utara dan Timur. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* menggunakan bantuan tabel *Krejcie*. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *mindfulness* dan kematangan emosi terhadap *self acceptance*. Artinya secara bersama-sama (Simultan) *Mindfulness* dan Kematangan Emosi memiliki hubungan positif terhadap *Self Acceptance*. sehingga hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

Kata kunci: *Kematangan Emosi, Mindfulness, Self Acceptance*

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia, bahkan di Indonesia juga sepak bola merupakan olahraga yang populer dan dianggap sebagai olahraga yang merakyat karena disukai oleh hampir seluruh golongan dan lapisan masyarakat, dari anak-anak, laki-laki, perempuan, muda hingga setengah baya. Sepak bola dengan masyarakat Indonesia sangat dekat dan hal ini dibuktikan dan dapat terlihat dari antusiasme dan animo masyarakat Indonesia ketika tim-tim yang mereka banggakan dan dukung bertanding.

Dalam segi bahasa, suporter sepakbola berasal dari kata "dukungan". Jadi, suporter sepakbola dapat diartikan sebagai individu atau kelompok yang memberikan dukungan kepada sesuatu yang mereka dukung atau banggakan dalam sebuah pertandingan. Tindakan-tindakan dari suporter sepakbola ini merupakan perilaku sosial yang berlangsung dalam lingkungan, yang dapat menyebabkan dampak atau perubahan pada perilaku berikutnya. Seorang sosiolog bernama Homans (1974) juga menjelaskan bahwa perilaku sosial terjadi ketika aktivitas dilakukan oleh sedikitnya dua orang yang saling mempengaruhi satu sama lain. Perilaku suporter sepakbola ini tidak hanya merugikan penggemar sendiri dan klub, tetapi juga berdampak pada masyarakat secara luas. Perilaku negatif ini biasanya dilakukan karena suporter merasa kecewa terhadap pertandingan yang ada atau suporter tidak bisa menerima bahwa tim yang mereka dukung mengalami kekalahan. Banyak juga kejadian-kejadian yang menyebabkan kerugian atas tindakan suporter yang tidak bisa menerima kekalahan ini atau tidak memiliki penerimaan diri yang kuat terhadap kekalahan. Seperti kasus-kasus baru ini yang terjadi di Malang dan Sidoarjo yang dialami oleh suporter Persebaya Surabaya ketika menghadapi Rans Cilegon FC pada tanggal 15 September 2022 dengan hasil akhir 1-2 yang dimenangkan oleh tim tamu yaitu Rans Cilegon FC hal tersebut terjadi karena suporter memiliki penerimaan diri yang rendah terhadap kekalahan atau suporter tidak bisa menerima kekalahan yang diterima oleh klub yang mereka dukung.

Hurlock (1980) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kesadaran individu tentang karakteristik dirinya dan kemauan untuk menerima diri apa adanya. Jika seseorang dapat menerima dirinya sendiri, maka individu tersebut akan mampu mengembangkan sikap positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, individu tersebut dapat menghadapi keadaan yang sulit secara rasional, menghindari situasi yang tidak menyenangkan, dan mencari solusi untuk masalah yang dihadapi.

Penerimaan diri ini dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah *mindfulness*. Arti dari *mindfulness* sendiri adalah pengamatan yang tidak menghakimi. Hal ini senada dengan yang dijelaskan oleh (Gunaratana, 1996) bahwa *mindfulness* merupakan sebuah kemampuan pikiran untuk mengamati tanpa mengkritik atau kesadaran tanpa ego. Pada kemampuan ini seseorang melihat sesuatu tanpa penghakiman.

Fakta penelitian lain pun menunjukkan bahwa penerimaan diri juga berkaitan dengan kematangan emosi. Kematangan emosi adalah pencapaian tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional. Seseorang yang memiliki kematangan emosi mampu mengendalikan dan menahan emosi dengan baik dalam berbagai situasi (Chaplin, 2005). Individu dianggap telah mencapai kematangan emosi ketika mereka mampu menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosi dengan sikap yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar mereka. Kematangan emosi ditandai dengan kemampuan memberikan reaksi emosional yang stabil, tanpa perubahan yang drastis dari satu mood ke mood lainnya (Hurlock, 1991).

Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini berfokus untuk meneliti hubungan antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance* pada suporter sepak bola.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang sumber datanya adalah berupa angka-angka yang akan dianalisis dengan metode statistik untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, dengan teknik korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance* pada suporter sepak bola.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan suporter persebaya (Bonek) yang berada di 2 sektor yaitu sektor utara dan sektor timur dengan total 420 suporter persebaya Surabaya. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan bantuan tabel *Krejcie*, sehingga diperoleh jumlah sampel 201. Teknik yang digunakan adalah Teknik sampel random sederhana (*simple random sampling*) merupakan proses pengambilan sampel yang dilakukan dengan memberi kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Dengan kata lain, teknik sampling acak sederhana adalah suatu teknik pengambilan sampel atau elemen secara acak yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga instrument, yaitu *self acceptance*, *mindfulness*, dan kematangan emosi. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner model skala *likert* yang telah disediakan 5 alternatif jawaban terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), dengan demikian responden hanya perlu memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Skala Self Acceptance

Penerimaan diri diukur dengan skala penerimaan diri dari Sheerer (1949). Terdapat beberapa aspek seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yaitu: perasaan sederhana, optimis menghadapi hidup, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, menerima sifat kemanusiaan.

Setelah melakukan analisis validitas aitem, dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 16.0, pada skala *Self acceptance* yang terdiri dari 28 aitem, dengan batasan *Corrected Item-Total* ≥ 0.30 . Hasil analisis menunjukkan bahwa validitas aitem pada skala *Self acceptance* pada putaran pertama memiliki rentang nilai antara 0,304 hingga 0,737 dari total 28 aitem, dengan seluruh 28 aitem tersebut valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *Self acceptance*, pada analisa putaran pertama menunjukkan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,882 dengan 28 aitem yang dianalisis dengan total aitem valid sejumlah 28 aitem.

Skala Mindfulness

Mindfulness diukur menggunakan skala dari Brown & Ryan (2004). Berdasarkan definisi *mindfulness* yang telah dijelaskan para ahli, aspek utama dalam *mindfulness* adalah: kesadaran penuh (*awareness*), perhatian, dan penerimaan.

Setelah melakukan analisis validitas aitem, dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 16.0, pada skala *Mindfulness* yang terdiri dari 20 aitem, dengan batasan *Corrected Item-Total* ≥ 0.30 . menunjukkan bahwa validitas aitem pada skala *mindfulness* pada putaran 1 bergerak dari angka 0,103 hingga 0,706 dengan 2 aitem yang gugur yaitu aitem ke-4 dan ke-18 dari total 20 aitem. Setelah melakukan eliminasi pada dua aitem yang gugur, pada analisis putaran kedua menghasilkan 18 aitem yang menunjukkan nilai *Index Corrected Item-Total correlation* valid bergerak dari 0,310 hingga 0,691 dengan total aitem valid sejumlah 18 aitem. Sedangkan untuk uji reliabilitas, pada analisa putaran pertama menunjukkan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,868 dengan 20 aitem yang dianalisis, 18 aitem valid dan 2 aitem yang gugur yaitu

aitem ke- 4 dan ke- 18. Setelah mengeliminasi 2 aitem yang gugur, pada analisa putaran kedua menghasilkan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,883 dengan total aitem valid sejumlah 18 aitem.

Skala Kematangan Emosi

Kematangan emosi diukur menggunakan skala dari Hurlock (1980), mengemukakan empat aspek atau komponen yang mempengaruhi kematangan emosi, yaitu: kontrol emosi, pengambilan keputusan, penerimaan diri dan tanggung jawab.

Setelah melakukan analisis validitas aitem, dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 16.0, pada skala kematangan emosi yang terdiri dari 20 aitem, dengan batasan Corrected Item-Total ≥ 0.30 . Menunjukkan bahwa validitas aitem pada skala kematangan emosi pada putaran 1 bergerak dari angka -0,028 hingga 0,674 dengan 6 aitem yang gugur yaitu aitem ke- 4,9,10,17,18 dan ke- 19 dari total 20 aitem. Setelah melakukan eliminasi pada 6 aitem yang gugur, pada analisis putaran kedua menghasilkan 14 aitem yang menunjukkan nilai *Index Corrected Item-Total correlation* valid bergerak dari 0,483-0,693 dengan total aitem valid sejumlah 14 aitem. Sedangkan untuk uji reliabilitas, pada analisa putaran pertama menunjukkan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,836 dengan 20 aitem yang dianalisis, 14 aitem valid dan 6 aitem yang gugur yaitu aitem ke- 4,9,10,17,18 dan ke- 19 dari total 20 aitem. Setelah mengeliminasi 6 aitem yang gugur, pada analisa putaran kedua menghasilkan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,900 dengan total aitem valid sejumlah 14 aitem.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan empat metode analisis data, termasuk uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $p=0,263 (>0,05)$, yang mengindikasikan bahwa sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Untuk uji linearitas hasil yang diperoleh dari variabel *mindfulness* dan *self acceptance* menunjukkan signifikansi sebesar $p=0,775 > (0,05)$ yang berarti *mindfulness* dan *self acceptance* memiliki hubungan yang linier, sedangkan untuk variabel untuk kematangan emosi dan *self acceptance* menunjukkan signifikansi $0,181 > (0,05)$ yang berarti kematangan emosi dan *self acceptance* memiliki hubungan yang linier. Pada uji multikolinieritas hasil yang diperoleh dari variabel X1 (*Mindfulness*) dan X2 (Kematangan Emosi) diperoleh nilai $tolerance= 0.845 > 0.10$ dan nilai $VIF= 1.184 < 10.00$. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel X1 (*Mindfulness*) dan X2 (Kematangan Emosi). Teknik analisis data yang terakhir adalah uji heteroskedastisitas antara variabel *mindfulness* dengan ABS_RES diperoleh sig. 0.659 ($p>0.05$) sedangkan untuk variabel kematangan emosi dengan ABS_RES diperoleh sig. 0.694 ($p>0.05$), artinya keduanya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model atau heteroskedastisitas.

Setelah melakukan empat uji yang telah dilakukan, langkah berikutnya adalah menganalisis data dengan menggunakan analisis regresi berganda. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mempelajari hubungan antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance* pada suporter sepak bola. Analisis ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 16.0.

Hasil

Hasil uji hipotesis yang pertama yaitu mencari hubungan antara *Mindfulness* (X1) dan Kematangan Emosi (X2) terhadap *Self Acceptance* (Y) $r_{xy}=0.449$ dengan $\text{sig.}=0.00$ ($p < 0.005$). artinya secara simultan (bersama-sama) *Mindfulness* dan Kematangan Emosi memiliki hubungan positif terhadap *Self Acceptance*. Jadi, dapat disimpulkan hipotesis pertama diterima.

Tabel 1. Hasil Uji Simultan

R	Sig.	Keterangan
0,449	0,000	Memiliki hubungan

Sumber: SPSS for Windows versi 16.00

Tabel 2. Hasil Sumbangan Efektif

R	R Square	Sig.
0,449	0,202	0,000

Sumber: SPSS for Windows versi 16.00

Skor R Square sebesar 0,202 mengindikasikan bahwa pengaruh *mindfulness* dan kematangan emosi secara bersama-sama (Simultan) terhadap *self acceptance* adalah sebesar 20,2%. Sementara itu, 79,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam analisis ini.

Tabel 3. Hasil Uji Parsial

Variabel	T	Sig.	Keterangan
<i>Mindfulness-self acceptance</i>	5,905	0,000	Memiliki hubungan
Kematangan Emosi- <i>self acceptance</i>	0,157	0,876	Tidak ada hubungan

Sumber: SPSS for Windows versi 16.00

Hasil uji hipotesis yang kedua yaitu hasil uji pengaruh secara parsial antara variabel *mindfulness* dengan *self acceptance* didapat skor $t= 5,905$ dengan signifikansi sebesar $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel *mindfulness* dengan *self acceptance*. Jadi, dapat disimpulkan hipotesis diterima. Sedangkan untuk hipotesis yang ketiga yaitu hasil uji pengaruh secara parsial antara variabel kematangan emosi dengan *self acceptance* didapat skor $t= 0,157$ dengan signifikansi sebesar $p= 0,876$ ($p > 0,05$). Artinya tidak ada hubungan antara kematangan emosi dengan *self acceptance*. Jadi, dapat disimpulkan hipotesis ketiga ditolak atau tidak terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *self acceptance*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap hipotesis pertama menunjukkan hasil uji hipotesis yang pertama yaitu mencari hubungan antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance* dengan menggunakan analisis regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima.

Hasil uji hipotesis yang kedua yaitu hasil uji korelasi antara *mindfulness* dengan *self acceptance* menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan signifikansi antara *mindfulness* dengan *self acceptance*, yang artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula *self acceptance* yang dimiliki oleh suporter sepak bola. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula *self acceptance* yang dimiliki oleh suporter sepak

bola. Sehingga dapat dikatakan hipotesis dua diterima. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2019) mengenai hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. Dalam penelitian, Tambunan, dkk (2022) menemukan adanya korelasi positif dan signifikan antara tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri pada anggota komunitas Jogja Mindfulness Weekend.

Hasil uji hipotesis yang ketiga yaitu antara kematangan emosi dengan *self acceptance*, tidak terdapat korelasi antara kematangan emosi dengan *self acceptance*. Jadi, dapat disimpulkan hipotesis ketiga ditolak atau tidak terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *self acceptance*. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kematangan emosi tidak memiliki pengaruh terhadap *self acceptance* karena hipotesisnya ditolak. Menurut Suryabrata (2002), ada dugaan bahwa adanya variabel lain yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap data dalam jumlah yang signifikan. Hasil dari analisis regresi berganda menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang berkontribusi terhadap *self acceptance* sebesar 79,8%. Pengaruh dalam jumlah yang besar ini mungkin menyebabkan hasil data yang diperoleh tidak sesuai dengan data yang dimaksud dalam penelitian atau berbeda dari hipotesisnya. Variabel lain yang dimaksud adalah seperti seperti *self esteem*, dukungan sosial, dan konsep diri yang diduga dapat mempengaruhi *self acceptance*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Suporter persebaya (Bonek), didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

Adanya hubungan yang positif antara *mindfulness* dan kematangan emosi dengan *self acceptance*. Hasil analisis secara simultan pengaruh *Mindfulness* (X1) dan Kematangan Emosi (X2) terhadap *Self Acceptance* (Y) sebesar $r_{xy}=0.449$ dengan $sig.=0.00$ ($p < 0,05$). Artinya secara simultan (bersama-sama) *Mindfulness* dan Kematangan Emosi memiliki hubungan positif terhadap *Self Acceptance*.

Adanya hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan *self acceptance* dari hasil uji pengaruh secara parsial antara variabel *mindfulness* dengan *self acceptance* didapat skor $t= 5,905$ dengan signifikansi sebesar $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel *mindfulness* dengan *self acceptance*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi juga *self acceptance*, begitu juga sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah juga *self acceptance*.

Hasil uji pengaruh secara parsial antara variabel kematangan emosi dengan *self acceptance* didapat skor $t= 0,157$ dengan signifikansi sebesar $p= 0,876$ ($p > 0,05$). Artinya tidak ada hubungan antara kematangan emosi dengan *self acceptance*.

Bagi suporter sepak bola Suporter seharusnya bisa lebih menerima apapun hasil yang diterima oleh klub yang mereka dukung, terutama ketika mengalami kekalahan. Suporter harus siap menikmati setiap kemenangan timnya dan juga harus siap menerima dan menderita setiap kekalahan timnya. Selain itu juga suporter saat berangkat ke stadion menyadari atau sadar secara penuh bahwa tujuan utama hanya menikmati pertandingan sepak bola tanpa terpaku pada skor akhir, jadi meluapkan kegembiraan sewajarnya ketika menang dan meluapkan kekecewaannya sewajarnya ketika timnya kalah dan juga suporter harus berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak atau bereaksi.

Disarankan bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terhadap *self acceptance* diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan subjek yang berbeda, teknik sampling yang berbeda, dan mengembangkan alat ukur yang telah digunakan. Serta disarankan untuk mengadakan penelitian menggunakan variabel selain *mindfulness* dan kematangan emosi seperti *self esteem*, dukungan sosial, dan konsep diri yang diduga dapat mempengaruhi *self acceptance*.

Referensi

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baron & Byrne. (2005). *psychology social*. Pearson Education, S.A.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). *Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience*.
- Chaplin, J.P. (2005). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Cronbach, L.J. 1963. *Educational Psychology. 2nd Edition*. New York: Harcourt, Bruce, and World.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan. Jakarta: erlangga.
- Hurlock, E. B. (1991). Psikologi perkembangan anak. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B (1978). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan 5ed. Terjemahan : Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta Erlangga
- Hurlock, E.B. 1974. *Personality Development*. New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Miranti, H. (2007). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Dewasa Madya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- sheerer, e. (1949). *An Analysis of The Relationship Between Acceptance Of And Respect For Self And Acceptance Of And Respect For Others In Ten Counseling Cases*. *Journal of Consulting Ppsychology*.
- Suryabrata, S. (2002). *Metodologi Penelitian (1st ed)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tambunan, B., & Prasetya, B. E. A. (2022). MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA ANGGOTA KOMUNITAS JOGJA MINDFULNESS WEEKEND. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(01), 01-12. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i01.1744>