

PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA

Puput Novita Sari^a, Mufied Fauziah^b

Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah

Istimewa Yogyakarta 55191

Email : Puput1900001025@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrument skala penerimaan diri dan menguji kelayakan instrument ditinjau dari validitas dan reliabilitas instrumen. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan dengan desain 3D yang merupakan bentuk penyederhanaan dari desain penelitian pengembangan menurut Thiagarajan yaitu 4D. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. Analisis data menggunakan analisis product moment untuk mengetahui validitas butir pernyataan pada instrument skala penerimaan diri, sedangkan uji reliabilitas menggunakan alpha cronbach. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dari 35 butir pernyataan terdapat 32 butir valid dan sebanyak 3 butir tidak valid. Untuk nilai reliabilitas instrument ialah sebesar 0,907 dan termasuk pada kategori tinggi. Pengembangan instrument ini dapat dimanfaatkan oleh konselor/Guru BK atau pihak yang membutuhkan dalam melakukan pengumpulan data terutama data terkait tingkat penerimaan diri siswa, sehingga dapat diberikan layanan yang tepat.

Kata kunci : pengembangan, instrument skala, penerimaan diri

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk hidup selalu berusaha memenuhi kebutuhan hidup, disamping kebutuhan primer ada juga kebutuhan lainnya seperti kebutuhan akan kepuasan hidup, rasa bahagia dan pengakuan dari orang lain. Manusia sebagai individu yang bebas memiliki kebebasan untuk berimajinasi dan berekspresi. Imajinasi tersebut kemudian menghasilkan ideal self pada individu. Ideal self atau diri ideal merupakan kualitas, kondisi, maupun keadaan diri yang diimpikan individu. Sisi positif dari ideal self

yaitu timbul dorongan kepada individu untuk terus berkembang agar dapat mewujudkan ideal self nya, namun jika terdapat kesenjangan antara ideal self dan real self maka akan memunculkan masalah pada individu. Rogers mengemukakan bahwasannya ketidak kongruenan antara ideal self dan real self akan menimbulkan perilaku bermasalah. Incongruence ideal self dan real self menimbulkan pertentangan dan tekanan batin pada individu (Nugroho, 2018).

Konsep diri ideal tidak hanya bersumber atas dasar imajinasi individu melainkan juga dipengaruhi oleh stigma masyarakat terhadap diri ideal. Ulan et al (2021) mengemukakan bahwasannya lingkungan sosial dan budaya secara alamiah maupun non-alamiah mempengaruhi standar ideal self sehingga individu cenderung melakukan penilaian sesuai dengan standar itu. Patokan penilaian masyarakat terhadap kesempurnaan individu menjadi momok yang sering menghadirkan penilaian-penilaian pada diri sendiri hingga membandingkan diri dengan orang lain yang pada akhirnya muncul ketidak puasan pada diri sendiri. Keberlanjutan dari itu, individu berusaha melakukan segala cara untuk menutupi kekurangannya demi mendapat perhatian dan pengakuan dari orang lain atau masyarakat.

Manusia sebagai makhluk yang eksis selalu berusaha mempertahankan eksistensialnya supaya keberadaannya diakui oleh orang lain. Perkembangan teknologi yang semakin maju menghadirkan segala jenis sosial media yang dimanfaatkan sebagai media eksistensi oleh manusia modern. Seperti pendapat Triandanda et al (2021) yang menyatakan bahwasannya sekarang ini media sosial digunakan sebagai sarana eksistensial yang berlebihan oleh remaja bahkan mengubah gaya hidup remaja. Pengeksian diri dilakukan dengan berlomba-lomba mengikuti trend terbaru yang kemudian diposting pada media sosial seperti instagram, facebook, twitter, dan tiktok. Utari dan Rummyeni (2017) menyimpulkan bahwasannya apa yang dilihat individu di media sosial khususnya pada penelitian ini adalah instagram akan mempengaruhi gaya hidup hedonisme remaja. Remaja akan berlomba-lomba memposting kegiatannya ataupun barang yang dimiliki demi memperoleh kepuasan pribadi. Gaya hidup yang demikian itulah yang saat ini sedang terjadi, individu saling berlomba menunjukkan eksistensialnya untuk mendapat pujian dan kepuasan pribadi. Individu yang mampu mengikuti perkembangan akan

merasa puas dan percaya diri sedangkan individu yang tidak bisa mengikuti akan merasa gelisah dan kurang percaya diri bahkan menimbulkan penerimaan diri yang rendah.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia "Penerimaan" diartikan sebagai proses, cara, sikap terhadap (kepada), anggapan, dan pendapat, sedangkan "Diri" memiliki arti individu/seorang, identitas personal. Penerimaan diri merupakan cara seseorang memandang bagaimana dirinya dengan segala identitas yang melekat padanya. Manusia sebagai individu yang unik tentu memiliki karakteristik yang berbeda dengan individu lainnya, baik dalam penampilan fisik maupun kemampuan yang dimiliki. Tidak jarang perbedaan tersebut menjadikan munculnya rasa kekurangan dalam diri sendiri. Hasmalawati (2018) mengartikan penerimaan diri sebagai penilaian baik secara positif maupun negatif terhadap diri sendiri yang menghasilkan perasaan berharga dan kebergunaan dalam menjalani hidup. Hurlock berpendapat bahwasannya penerimaan diri sebagai tingkat kesadaran mengenai ciri pribadi dan keinginan untuk menerima dan hidup dengan keadaan tersebut (Hensides, 2018). Pandangan positif dan realistik pada karakteristik diri menjadikan individu nyaman dalam menjalankan hidup karena dia tau bahwa dirinya berguna dan berharga.

Penerimaan diri tidak sebatas hanya pada kesadaran dan kemauan menerima kelebihan dan kekurangan, melainkan juga menerima pada kenyataan hidup dan lingkungan sosial. Waney (2020) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu secara apa adanya menerima kenyataan diri beserta pengalaman-pengalaman hidup, masalah kehidupan, dan lingkungan pergaulan. Individu yang mampu menerima diri dengan baik selalu tampil apa adanya, tidak melakukan manipulasi, dan selalu berusaha memperbaiki kekurangan yang dimiliki.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya penerimaan diri merupakan pandangan positif terhadap karakteristik diri yang meliputi kelebihan maupun kekurangan, beserta pengalaman hidup, masalah hidup, dan pergaulan sosial, disertai kemauan untuk hidup dengan kondisi tersebut secara apa adanya, tanpa memanipulasi diri. Individu yang mampu menerima dirinya akan tampil apa adanya, tidak menutupi kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, dan tidak menyalahkan masalah atas kondisi hidup sekarang. Meskipun begitu, bukan berarti individu pasrah begitu saja atas keadaan, melainkan dengan penerimaan diri yang baik dapat mengantarkan individu pada

usaha untuk lebih baik. Penerimaan diri yang baik dapat membentuk rasa percaya diri, harga diri yang tinggi, serta optimisme, dengan demikian maka individu dapat terus mengembangkan diri.

Menurut Hurlock individu dengan penerimaan yang baik dapat menilai positif dan realistis terhadap potensi yang ada dalam dirinya, mudah bersosialisasi, memiliki hubungan positif dengan lingkungan dan masyarakat, dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sementara penerimaan diri yang rendah menunjukkan rasa tidak percaya diri, senang menyendiri, sulit bersosialisasi, dan kurang mampu berpendapat (Firmansyah, Bashori, & Hayari, 2019). Pendapat lain menurut Hasmalawati (2018) individu dengan penerimaan diri dapat lapang dada dan rela hati meneri keadaan pribadinya, tampil apa adanya, tidak mudah merasa cemas dan terpengaruh pada penilaian orang lain atas dirinya dan menerima kritikan secara positif. Sedangkan untuk individu dengan penerimaan diri kurang baik maka cenderung menolak dirinya, selalu berusaha tampil sesuai dengan penilaian orang lain, mudah merasa cemas, tidak puas terhadap diri sendiri (Sitorus, Badrujaman & Fitri, 2019).

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan ciri-ciri penerimaan diri terdapat dua kategori yaitu ciri penerimaan diri yang baik dan ciri penerimaan diri yang kurang baik. Individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki ciri-ciri memandang diri sendiri secara realistis dan positif, mudah bersosialisasi, memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan dan masyarakat, mudah menyesuaikan diri dan beradaptasi di lingkungan yang baru, mampu menerima kritikan secara positif, tidak mudah terpengaruh dan tidak cemas terhadap penilaian yang diberikan orang lain, dan memiliki harga diri, rasa percaya diri dan optimisme yang tinggi. sementara itu, ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang kurang baik meliputi menilai negatif diri sendiri sehingga memunculkan ketidakpuasan dan penolakan terhadap diri sendiri, tampil tidak sesuai apa adanya, cenderung mengikuti penilaian orang lain, menunjukkan rasa tidak percaya diri, senang menyendiri dan sulit bersosialisasi, mudah cemas dan stress apabila mendapat kritikan dari orang lain, dan tidak mampu mengekspresikan diri.

Ellis (dalam Waney et al 2020) mengemukakan aspek penerimaan diri meliputi penerimaan diri seutuhnya tanpa memperdulikan pandangan dan penilaian buruk orang lain, mampu introspeksi diri terhadap kesalahan dan kekurangan diri, memiliki harga diri

yang tinggi, memiliki perasaan keberhargaan diri. Sementara Sheerer menyebutkan aspek penerimaan diri antara lain

"Perasaan sederajat, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya akan kemampuan yang ada dalam diri, memiliki pendirian yang kuat, menyadari keterbatasan atau kekurangan yang ada pada dirinya" (Darussalam, Firman dan Nurmina, 2018; Winarsih *et al* 2020).

Philips dan Berger menyampaikan bahwasannya aspek penerimaan diri yaitu keyakinan dan kemampuan dalam menghadapi persoalan, menganggap keberhargaan pada diri sendiri, memandang diri dan individu lainnya sederajat, bertanggungjawab, memandang diri secara positif, percaya diri, adanya objektifitas terhadap pujian atau celaan, menerima keterbatasan atau kekurangan yang ada pada diri. Demikian dapat disimpulkan bahwasannya aspek-aspek penerimaan diri meliputi :

1. Pemahaman diri

Pemahaman diri adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri yang meliputi pengetahuan terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, pemahaman pada jati diri, kesadaran atas kenyataan keadaan, keinginan yang ingin dicapai dan cara-cara untuk mencapainya, serta pemahaman pada potensi-potensi yang mungkin dapat dikembangkan.

2. Penilaian diri

Penilaian diri berkenaan dengan cara individu memandang diri sendiri. Individu dengan penerimaan diri yang baik menilai dirinya secara positif. Kelebihan yang dimiliki tidak membuatnya merendahkan orang lain, dan kekurangan yang dimiliki tidak membuatnya pesimis. Individu menyadari dirinya dan menilai bahwa dirinya sama dengan orang lain, tidak ada keabnormalan pada dirinya. Penerimaan diri yang baik menjadikan individu realistis dengan menyadari keadaan diri yang sebenarnya sehingga tidak memaksakan diri untuk menjadi pribadi yang lain

3. Respon terhadap orang lain

Selain penilaian dan pandangan terhadap diri sendiri, penerimaan diri juga berkaitan dengan orang lain yaitu mengenai bagaimana memandang dan menyikapi kritikan, pendapat, dan penilaian dari orang lain. Penerimaan diri yang baik ditunjukkan dengan kemampuan individu yang dapat bersikap positif pada kritikan, pendapat, dan

penilaian orang lain. Dengan demikian menjadikan individu tidak mudah terpengaruh pada orang yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga memaksakan diri untuk tampil berdasarkan penilaian orang lain. Individu dengan penerimaan diri yang baik tidak akan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak pula memandang rendah orang lain. Penerimaan diri yang baik akan memunculkan rasa kesetaraan, yang dimana baik diri sendiri maupun orang lain memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing namun juga memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang.

4. Perasaan berharga

Penerimaan diri dapat menimbulkan rasa keberhargaan, karena dengan penerimaan diri individu sepenuhnya mengenal dan menerima karakteristik pribadinya. Individu menyadari bahwasannya dirinya berharga meskipun memiliki kekurangan. Keberhargaan diri ini kemudian menumbuhkan rasa cinta pada diri sendiri.

5. Percaya diri

Percaya diri merulakan sikap yang timbul pada individu dengan penerimaan diri yang baik. Percaya diri ditunjukkan dengan sikap mau menampilkan diri sesuai apa adanya, tidak peduli orang lain suka atau tidak, memuji atau mencela, bagus atau aneh, individu tetap tampil sesuai dengan dirinya. Percaya diri juga terkait dengan rasa percaya pada potensi dan kemampuan yang dimiliki. Inilah yang kemudian mendorong individu untuk optimis berkembang.

Berdasarkan paparan tersebut maka dapat diketahui bahwasannya pemikiran negative individu baik pada penilaian terhadap diri sendiri, keondisi diri, maupun kejadian-kejadian yang terjadi pada diri sendiri merupakan faktor intern yang melatarbelakangi rendahnya penerimaan diri individu. Sedangkan faktor ektern yang melatarbelakani rendahnya penerimaan diri individu adalah budaya, stigma masyarakat sekitar, dan pengaruh media sosial. Budaya dengan segala aturan dan nilai-nilai yang tertanam mempengaruhi persepsi masyarakat sehingga muncul acuan idealisasi individual berdasarkan budaya tersebut. Sejalan dengan zaman yang semakin maju, teknologi yang semakin canggih juga berdampak pada budaya sehingga merubah esensi dari nilai-nilai budaya. Remaja yang akrab dengan teknologi dan sebagian besar

waktunya dihabiskan untuk berinteraksi melalui sosial media memungkinkan akan mempengaruhi penerimaan diri remaja.

Seperti halnya pendapat Meilana (2021) yang menyatakan bahwasannya melalui media sosial remaja dapat mengeksplorasi berbagai hal termasuk mengintip kehidupan orang lain yang mampu memunculkan perbandingan sosial sehingga mempengaruhi penerimaan diri remaja. Penerimaan diri yang rendah menjadikan individu pesimis, selalu mengevaluasi diri berdasarkan pandangan orang lain sehingga lebih fokus kepada kekurangan-kekurangan diri daripada potensi yang dimiliki. Selain itu juga penerimaan diri yang rendah menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial karena individu merasa tidak percaya diri dan cemas apabila nantinya mendapat penilaian buruk dari orang lain. Berdasarkan paparan tersebut dapat diketahui penerimaan diri yang rendah memberikan dampak negatif bagi individu sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan penerimaan diri.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri individu adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan dari seorang ahli yaitu konselor/konselor sekolah kepada individu yang membutuhkan bantuan baik dalam pengembangan potensi maupun dan bertanggung jawab atas semua pengambilan keputusan yang dibuat (Evi, 2020). Bantuan melalui layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Konselor menjadi ahli yang memberi bantuan kepada klien pada layanan bimbingan dan konseling. Menurut Permendikbud No. 111 tahun 2014 “konselor adalah pendidik yang berkualifikasi akademik minimal sarjana strata 1 (S-1) dalam bidang bimbingan dan konseling serta memiliki kompetensi di bidang bimbingan dan konseling” (Ardimen, 2018). Supaya dapat memberikan layanan yang tepat maka sebelum memberikan layanan konselor perlu untuk melakukan assessment terlebih dahulu. Pelaksanaan asesmen inilah yang kemudian membutuhkan alat bantu salah satunya ialah skala.

Merujuk pada permasalahan tersebut, peneliti mencoba mengembangkan instrument skala penerimaan diri dengan tujuan melihat validitas dan reliabilitas instrument skala. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi konselor/konselor sekolah dalam melakukan assessment agar tepat dalam memberikan layanan.

Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan dengan desain penelitian 3D. Desain 3D merupakan bentuk modifikasi dari desain penelitian pengembangan menurut Thiagarajan yaitu 4D. Penyederhanaan ini dilakukan karena menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini yang hanya sebatas untuk mengembangkan instrument dan menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Desain 3D meliputi Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), dan Develop (Pengembangan). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. Pengembangan instrument skala penerimaan diri dikembangkan berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri yang meliputi pemahaman diri, penilaian diri, respon terhadap orang lain, perasaan berharga, dan rasa percaya diri. Analisis data menggunakan analisis rumus korelasi product moment untuk mengetahui validitas butir pernyataan pada instrument skala penerimaan diri, sedangkan uji reliabilitas menggunakan alpha cronbach.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrument skala penerimaan diri dan menguji kelayakan instrument ditinjau dari validitas dan reliabilitas instrumen. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan dengan desain penelitian 3D. Desain 3D merupakan bentuk modifikasi dari desain penelitian pengembangan menurut Thiagarajan yaitu 4D. Penyederhanaan ini dilakukan karena menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini yang hanya sebatas untuk mengembangkan instrument dan menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Desain 3D meliputi Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), dan Develop (Pengembangan). Adapun langkah-langkah penelitian pengembangan desain 3D sebagai berikut :

1. Define

Pada tahap define ini terdapat dua langkah yaitu survey lapangan dan studi pendahuluan. Survey lapangan dilakukan untuk mengetahui kebutuhan penyusunan instrument yaitu dengan melihat masalah-masalah yang ada dikalangan mahasiswa yang kemudian dipilih salah satu untuk dikembangkan instrumen. Langkah kedua adalah melakukan tinjauan pustaka yaitu dengan mencari teori dan konsep-konsep yang berkaitan dengan pengembangan instrument yang pada penelitian ini ialah terkait penerimaan diri. Hasil dari study kepustakaan selanjutnya dijadikan dasar untuk pengembangan instrument. Teori dan konsep-konsep yang diperoleh dari study kepustakaan selanjutnya dikembangkan menjadi indikator-indikator instrument skala.

2. Design

Peneliti pada tahap design melakukan pengembangan instrument dengan berdasar pada indicator yang diperoleh dari teori dan konsep pada kegiatan study pendahuluan. Indicator penerimaan diri dapat dilihat dari aspek-aspek penerimaan diri. Aspek tersebutlah yang kemudian akan dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan dalam instrument skala penerimaan diri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti menyimpulkan aspek-aspek penerimaan diri dari pendapat beberapa ahli menjadi lima aspek yang meliputi pemahaman diri, penilaian diri, respon terhadap orang lain, perasaan berharga, dan rasa percaya diri.

Table.1 : Kisi-kisi instrument skala penerimaan diri

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item
1	Pemahaman diri	Pemahaman atas keadaan diri (real self)	8
		Pemahaman atas potensi yang dimiliki	
		Pemahaman terhadap keinginan dan cara mencapainya	
2	Penilaian diri	Penilaian terhadap diri sendiri secara positif	6

		Sikap terhadap kekurangan yang dimiliki	
3	Respon terhadap orang lain	Bersikap positif pada kritikan, pendapat, dan penilaian orang lain	6
		Cara pandang terhadap orang lain	
4	Perasaan berharga	Menilai diri sendiri berharga	6
		Cinta terhadap diri sendiri	
5	Rasa percaya diri	Tampil apa adanya sesuai diri sendiri	9
		Percaya pada kemampuan yang dimiliki	
		Bersikap optimis	
Total			35

3. Develop (pengembangan)

Tahap pengembangan merupakan tahapan menghasilkan produk yang dikembangkan. Terdapat dua langkah pada tahap pengembangan produk yaitu *expert appraisal* dan *developmental testing*. *Expert appraisal* merupakan teknik validasi produk yang dilakukan oleh ahli. Ahli yang dimaksud disini ialah ahli yang membidangi konsep teori dari produk yang dikembangkan. Pada penelitian ini ahli dalam pengujian validasi instrumen skala penerimaan diri adalah dosen pembimbing penyusunan penelitian ini. Validasi pada *expert appraisal* dilakukan dengan menyerahkan produk yang telah dirancang yaitu instrument skala penerimaan diri kepada ahli untuk dikoreksi. Setelah mendapatkan koreksi berupa saran dan masukan, selanjutnya peneliti melakukan perbaikan pada instrumen skala. Instrument skala penerimaan diri dikatakan valid apabila instrument sudah diterima tanpa ada perbaikan kembali.

Uji validasi dengan *developmental testing* merupakan langkah uji coba secara langsung rancangan produk kepada subjek penelitian yang sesungguhnya. Pada penelitian ini uji coba *developmental testing* dilakukan dengan peneliti menyebarkan rancangan instrument skala penerimaan diri kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021. Data hasil penyebaran rancangan instrument kemudian disusun dalam bentuk tabulasi data untuk dianalisis validitas dan reliabilitas

instrumennya menggunakan rumus korelasi product moment untuk mengetahui validitas, dan alfa cronbach untuk mengetahui reliabilitas instrument. Penghitungan validitas dan reliabilitas instrument skala penerimaan diri dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 25 for windows.

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i) (\sum Y_i)}{\sqrt{[n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2] [n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2]}}$$

Gambar. 1 Rumus Korelasi Product Moment

Keterangan :

- r : koefesien korelasi Pearson
- $\sum XY$: jumlah hasil kali skor X dan Y
- $\sum X$: jumlah skor X
- $\sum Y$: jumlah skor Y
- $\sum X^2$: jumlah kuadrat skor X
- $\sum Y^2$: jumlah kuadrat skor Y
- N : jumlah peserta (pasangan skor)

Penelitian yang baik adalah penelitian yang menghasilkan informasi yang sesungguhnya dan dapat dipercaya (valid). Untuk mendapatkan data yang valid maka dalam pengumpulan datanya memerlukan alat ukur yang baik dan dapat dipercaya. Oleh karena itu sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti perlu untuk merancang instrumen penelitian yang baik supaya nantinya data yang dihasilkan dapat dipercaya kebenarannya. Selain untuk keperluan penelitian instrument pengumpulan data juga diperlukan dalam layanan bimbingan konselin untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai keadaan klien/siswa. Melalui data yang diperoleh kemudian konselor/guru BK dapat menentukan pemberian layanan yang tepat kepada siswa. Agar data yang diperoleh dipercaya kebenarannya maka diperlukan suatu instrumen yang baik. Instrument yang baik adalah instrument yang memenuhi standar validitas dan reliabilitas.

Validitas menurut Yusup (2018) diartikan sebagai ketepatan pengukuran instrument dalam mengukur sesuatu yang hendak diukur. Validitas menggambarkan sejauh mana instrument dapat mengungkapkan variabel yang hendak diukur menggunakan instrument tersebut. Suharsimi (2013) menjelaskan terdapat dua macam validitas ditinjau dari cara pengujiannya yaitu validitas eksternal dan validitas internal. Instrument dikatakan memiliki validitas eksternal apabila terdapat kesesuaian antara data hasil pengukuran instrument dengan data lain terhadap variabel yang sama. Sedangkan validitas internal dapat dilihat melalui isi, konstruk, dan kriteria tertentu. Suatu instrument dikatakan valid. Syarat syarat instrument dikatakan valid adalah apabila nilai validitas butir instrument lebih dari 0,3 (Sugiono, 2016; Deewi & Sudaryanti, 2020). Pada penelitian ini penghitungan validitas instrument dilakukan menggunakan rumus korelasi product momen yang dibantu dengan SPSS 25 for windows. Validitas dapat dilihat dari perbandingan antara r Hitung dan r Tabel, yang apabila r Hitung lebih besar dari r Tabel maka dikatakan valid, namun jika sebaliknya r Hitung lebih rendah dari r Tabel maka tidak valid.

Rahmadi (2016) mendefinisikan reliabilitas sebagai kestabilan dan konsistensi alat ukur atau instrument. Apabila instrumen telah digunakan berkali-kali menghasilkan data yang tetap sama, maka dapat dikatakan instrument tersebut reliabel. Instrumen yang reliabel menghasilkan data yang sama meskipun digunakan pada subjek yang berbeda dan waktu yang berbeda pula, karena reliabilitas menunjukkan konsistensi data instrumen. Yusup (2018) menjelaskan bahwasannya penghitungan reliabilitas instrumen dapat dilakukan melalui beberapa cara antara lain tes-tes, ekuivalen, internal consistency. Untuk penujian reliabilitas dengan internal consistency memiliki teknik-teknik yang meliputi uji split half, KR 20, KR 21, dan alfa cronbach. Setiap teknik penghitungan tersebut memiliki kriteria tertentu yang berbeda-beda antara teknik satu dan teknik lainnya. Uji reliabilitas pada penelitian pengembangan instrumen ini menggunakan uji internal consistency dengan teknik alfa cronbach. Syarat-syarat instrument yang reliabel berdasarkan teknik alfa cronbach adalah nilai alfa cronbach $\geq 0,6$ (Dililla, Dantes, & Suranata, 2020). Pendapat lain dikemukakan oleh Suharsimi (dalam Zuhdi, 2019) yang menyatakan bahwasannya kriteria reliabilitas instrumen meliputi tingkatan sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori Tingkar Reliabilitas Instrumen

Nilai Korelasi	Kriteria
0.800 - 1.000	: Tinggi
0.600 - 0.800	: Cukup
0.400 - 0.800	: Agak rendah
0.200 - 0.400	: Rendah
0.000 - 0.200	: Sangat rendah

Instrument yang dikembangkan pada penelitian ini adalah instrument tentang penerimaan diri. Uji validitas dan reliabilitas instrument melalui dua tahap yaitu tahap uji ahli dilakukan oleh dosen pembimbing dan uji uji validitas dan reliabilitas melalui SPSS 25 *for windows*. Setelah peneliti menyusun kisi-kisis dan butir pernyataan instrument kemudia diajukan kepada dosen pembimbing selaku ahli penguji instrument. Dari 35 butir pernyataan terdapat 10 butir yang mendapatkan koreksi, selanjutnya peneliti melakukan revisi pada butir yang mendapat koreksi. Setelah butir pernyataan instrument telah ter ACC seluruhnya, langkah selanjutnya ialah menyebarkan instrument tersebut. Data yang diperoleh dari penyebaran inastrumen kemudian dibuat tabulasi dan dianalisis validitas dan reliabilitas instrumennya menggunakan rumus korelasi product momen untuk menghitung validtditas dan alfa cronbach untuk mengetahui reliabilitas. Hasil penghitungan tersebut dapat diketahui sebagai berikut :

Table 2. Tabel Hasil Perhitungan Analisis Instrumen Skala Penerimaan Diri

NO	PERNYATAAN	r Tabel	r hitung	Validitas
h.	Item pernyataan 1 (F)	0, 254	0,634	Valid
i.	Item pernyataan 2 (F)	0, 254	0,663	Valid
j.	Item pernyataan 3 (F)	0, 254	0,558	Valid
k.	Item pernyataan 4 (F)	0, 254	0,443	Valid

PROSIDING
Seminar AntarBangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu,27 Agustus 2022

l.	Item pernyataan 5 (UF)	0,254	0,259	Valid
m.	Item pernyataan 6 (UF)	0,254	0,192	Tidak Valid
n.	Item pernyataan 7 (UF)	0,254	0,501	Valid
o.	Item pernyataan 8 (F)	0,254	0,597	Valid
p.	Item pernyataan 9 (F)	0,254	0,482	Valid
q.	Item pernyataan 10 (F)	0,254	0,439	Valid
r.	Item pernyataan 11 (UF)	0,254	0,525	Valid
s.	Item pernyataan 12 (UF)	0,254	0,601	Valid
t.	Item pernyataan 13 (UF)	0,254	0,545	Valid
u.	Item pernyataan 14 (F)	0,254	0,526	Valid
v.	Item pernyataan 15 (F)	0,254	0,169	Tidak Valid
w.	Item pernyataan 16 (F)	0,254	0,507	Valid
x.	Item pernyataan 17 (UF)	0,254	0,095	Tidak Valid
y.	Item pernyataan 18 (F)	0,254	0,505	Valid
z.	Item pernyataan 19 (F)	0,254	0,609	Valid
aa.	Item pernyataan 20 (F)	0,254	0,624	Valid
bb.	Item pernyataan 21 (F)	0,254	0,429	Valid
cc.	Item pernyataan 22 (UF)	0,254	0,375	Valid
dd.	Item pernyataan 23 (F)	0,254	0,481	Valid
ee.	Item pernyataan 24 (F)	0,254	0,528	Valid
ff.	Item pernyataan 25 (UF)	0,254	0,406	Valid

PROSIDING
Seminar AntarBangsa Bimbingan dan konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

gg.	Item pernyataan 26 (F)	0,254	0,621	Valid
hh.	Item pernyataan 27 (UF)	0,254	0,568	Valid
ii.	Item pernyataan 28 (F)	0,254	0,664	Valid
jj.	Item pernyataan 29 (F)	0,254	0,647	Valid
kk.	Item pernyataan 30 (UF)	0,254	0,518	Valid
ll.	Item pernyataan 31 (UF)	0,254	0,492	Valid
mm.	Item pernyataan 32 (UF)	0,254	0,553	Valid
nn.	Item pernyataan 33 (F)	0,254	0,473	Valid
oo.	Item pernyataan 34 (UF)	0,254	0,567	Valid
pp.	Item pernyataan 35 (F)	0,254	0,599	Valid

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwasannya dari 35 butir pernyataan terdapat 32 butir valid dan 3 butir tidak valid. Butir pernyataan yang tidak valid yaitu butir pernyataan nomor 5, 15, dan 17. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan r hitung dan r tabel yaitu jika r Hitung lebih besar dari r Tabel maka dikatakan valid, namun jika sebaliknya r Hitung lebih rendah dari r Tabel maka tidak valid. Maka untuk butir yang tidak valid akan dihapus dan untuk butir yang valid dapat digunakan untuk mengukur tingkat penerimaan diri. Sedangkan uji reliabilitas dengan alfa cronbach menunjukkan bahwasannya hasil nilai alfa cronbach ialah 0.907. berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwasannya instrument skala penerimaan diri terbilang reliable karena nilai alfa cronbach instrument lebih besar dari 0,60. Dengan demikian maka instrument skala penerimaan diri valid dan reliable.

Kesimpulan

Penerimaan diri merupakan cara seseorang memandang bagaimana dirinya dengan segala identitas yang melekat padanya. Terdapat dua kategori ciri-ciri penerimaan diri yaitu ciri penerimaan diri yang baik dan ciri penerimaan diri yang kurang baik. Individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki ciri-ciri memandang diri sendiri secara realistis dan positif, mudah bersosialisasi, memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan dan masyarakat, mudah menyesuaikan diri dan beradaptasi di lingkungan yang baru, mampu menerima kritikan secara positif, tidak mudah terpengaruh dan tidak cemas terhadap penilaian yang diberikan orang lain, dan memiliki harga diri, rasa percaya diri dan optimisme yang tinggi. Sementara itu, ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang kurang baik meliputi menilai negatif diri sendiri sehingga memunculkan ketidakpuasan dan penolakan terhadap diri sendiri, tampil tidak sesuai apa adanya, cenderung mengikuti penilaian orang lain, menunjukkan rasa tidak percaya diri, senang menyendiri dan sulit bersosialisasi, mudah cemas dan stress apabila mendapat kritikan dari orang lain, dan tidak mampu mengekspresikan diri. Masalah kurangnya penerimaan diri sering terjadi pada remaja sebagai akibat dari interaksinya dengan media sosial. Oleh karena itu penting bagi guru BK untuk memberikan layanan yang tepat untuk mengatasi permasalahan kurangnya penerimaan diri pada siswa. Untuk dapat memberikan layanan yang tepat, guru BK memerlukan instrument untuk mengumpulkan data dan informasi dari siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan instrument penerimaan diri ditinjau dari validitas dan reliabilitas instrument. Instrument skala penerimaan diri dikembangkan berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri yaitu pemahaman diri, penilaian diri, respon terhadap orang lain, perasaan berharga, dan rasa percaya diri. Dari aspek-aspek tersebut kemudian dikembangkan menjadi pernyataan-pernyataan sebanyak 35 item pernyataan. Uji validitas dilakukan melalui dua tahap yaitu uji ahli dan uji SPSS. Berdasarkan uji ahli terdapat 10 item yang memerlukan koreksi sehingga penulis melakukan perbaikan pada item tersebut sebelum disebarkan. Setelah seluruh item diperbaiki dan disetujui ahli, peneliti menyebarkan instrument skala tersebut. Data hasil skala kemudian dianalisis melalui tabulasi data dan selanjutnya di hitung

menggunakan rumus korelasi product momen dan alfa cronbach dengan bantuan SPSS 25 *for windows*. Hasil analisis data diketahui bahwa dari 35 item pernyataan terdapat tiga item yang tidak valid yaitu item nomor 5, 15, dan 17 dan sebanyak 32 item valid. Nilai alfa cronbach menunjukkan nilai 0.907 yang artinya nilai reliabilitas instrumen terkategori tinggi. Dengan dikembangkannya instrument skala penerimaan diri ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam menetapkan layanan ataupun pihak lain yang membutuhkan instrument skala penerimaan diri ini.

Daftar Pustaka

- Rahmadi, A. N., & Heryanto, B. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Berwirausaha Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kadiri. *Jurnal Ekonika: Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri*, 1(2).
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020*.
- Dililla, M., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2).
- Zuhdi, M. S. (2019). Pengembangan Inventori Resiliensi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1).
- Nugroho, A. F. (2018). Teori-teori bimbingan konseling dalam pendidikan. *Jurnal Tawadhu*, 2(1), 428-446.
- Triananda, S. F., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peranan Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9106-9110.
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Pedagogika*, 120-133.
- Utari, M., & Romyeni, R. (2017). Pengaruh media sosial Instagram Akun @princessyahrini terhadap gaya hidup hedonis para followersnya (Doctoral dissertation, Riau University).
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 72-75.
- Ardimen, A. (2018). Visi baru konselor sekolah dalam rangka meningkatkan kualitas layanan pendidikan di sekolah dan madrasah. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(1), 22-29.
- Meilana, M. S. (2021). MEDIA SOSIAL BAGI PENERIMAAN DIRI, HARGA DIRI DAN KEBAHAGIAAN REMAJA: APAKAH AKAN MERUSAK ATAU MEMBANGUN?. *Jurnal Selaras*, 4(2), 132-143.
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128)*.
- Sitorus, M. W., Badrujaman, A., & Fitri, S. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan terhadap penerimaan diri siswa. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 18-23.
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota

- Bekasi. IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 4(2), 73-82.
- Firmansyah, O. B. M., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2019). Pengaruh terapi pemaafan dengan dzikir untuk meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan hiv/aids (odha). *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 13-23.
- 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.
- Hensides, M. F. I. (2018). Penerimaan Diri Lansia Di Panti Werdha. Fakultas Psikologi: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Ramadhiati, A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Religiusitas Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Desa Langkai (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). EFEKTIVITAS MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE REMAJA BROKEN HOME: LITERATURE REVIEW. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 14-24.