LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

# GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DITINJAU DARI *SELF-ACCEPTANCE* MELALUI PENERAPAN ETIKA KRISTEN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

**Nurliani Siregar, Ribka Rahayu Zai, Ingrid Theodora Sitorus, Riki Putra Mahendra Siahaan, Lisa Floren Sianipar**
Fakultas Psikologi, Universitas Hkbp Nommensen Medan
nurlianisiregar@uhn.ac.id, ribka.rahayu@student.uhn.ac.id,
ingrid.theodora@student.uhn.ac.id, riki.putra@student.uhn.ac.id,
lisa.floren@student.uhn.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* (PWB) ditinjau dari *self-acceptance* (SA) melalui penerapan etika Kristen pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 41 mahasiswa angkatan 2021 yang telah menempuh mata kuliah Etika Kristen. Data dikumpulkan menggunakan skala *Psychological Well-Being* (adaptasi Humaida & Mulyono, 2025) dan dianalisis secara statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki PWB dalam kategori tinggi (48,8%) dan sedang (51,2%), serta SA dalam kategori tinggi (68,3%). Terdapat hubungan yang kuat antara SA dan PWB, di mana seluruh responden dengan PWB tinggi berasal dari kelompok SA tinggi. Perspektif etika Kristen, khususnya konsep *Imago Dei* dan anugerah pengampunan, berperan dalam memperkuat SA sebagai fondasi pencapaian PWB yang optimal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerimaan diri berfungsi sebagai prasyarat fundamental bagi kesejahteraan psikologis, dan internalisasi nilai-nilai Kristen dapat menjadi landasan yang memperkuat kedua konstruk tersebut. Saran diberikan bagi mahasiswa, dosen, institusi, serta penelitian selanjutnya untuk mengembangkan intervensi berbasis nilai dan spiritual dalam mendukung *well-being* akademik.

**Kata kunci:** psychological well-being, self-acceptance, etika kristen, mahasiswa psikologi

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the description of psychological well-being (PWB) in terms of self-acceptance (SA) through the application of Christian ethics among students of the Faculty of Psychology, HKBP Nommensen University. The research method used was descriptive quantitative with a sample of 41 students from the 2021 cohort who had taken the Christian Ethics course. Data were collected using the Psychological Well-Being scale (adapted from Humaida & Mulyono, 2025) and analyzed using descriptive statistics. The results showed that the majority of respondents had high (48.8%) and moderate (51.2%) PWB, as well as high SA (68.3%). There was a strong relationship between SA and PWB, where all respondents with high PWB came from the high SA group. The Christian ethical perspective, particularly*

**Article History**
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365
**Copyright : Author**
**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

*the concepts of Imago Dei and the gift of forgiveness, played a role in strengthening SA as the foundation for achieving optimal PWB. This study concludes that self-acceptance serves as a fundamental prerequisite for psychological well-being, and the internalization of Christian values can be a foundation that strengthens both constructs. Recommendations are provided for students, lecturers, institutions, and further research to develop value-based and spiritual interventions in supporting academic well-being.*
***Keywords:*** *psychological well-being, self-acceptance, Christian ethics, psychology students*

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa perkuliahan menandai periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang dikenal sebagai *emerging adulthood*, sebuah fase yang secara fundamental ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan penentuan arah karir di masa depan (Arnett, 2000). Selama masa ini, seorang mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang mendalam (Ryff, 1989), kompetisi profesional yang ketat, serta tekanan untuk mencapai kemandirian personal. Beban ini menjadi berlipat ganda bagi mahasiswa psikologi, mereka tidak hanya wajib menguasai ilmu kejiwaan yang kompleks, tetapi juga dituntut untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal sebagai prasyarat etis dan standar profesionalitas di masa depan (Cushway, 1992). Kegagalan dalam menghadapi tantangan yang berkelanjutan ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang melemahkan daya adaptasi mereka dan mengganggu fungsi psikologis, sehingga menjadikan *Psychological Well-Being* (PWB) sebagai isu sentral dan krusial dalam penelitian akademik kontemporer.

Di tengah tuntutan yang semakin intensif, terdapat fenomena krisis *well–being* yang mengkhawatirkan di lingkungan perguruan tinggi Indonesia. Studi secara konsisten menunjukkan tingginya prevalensi masalah psikologis, yang mengikis kapasitas adaptif dan keberfungsian mahasiswa. Tinjauan literatur mengungkapkan bahwa mahasiswa rentan terhadap stres akademik dan kecemasan yang signifikan. Data nasional menunjukkan bahwa sekitar 30% hingga 40% mahasiswa mengalami gejala depresi dan kecemasan klinis yang memerlukan intervensi serius (Sutanto, 2021). Adanya korelasi negatif signifikan antara tekanan psikologis dan PWB ini membuktikan bahwa tantangan hidup secara empiris merusak kemampuan mahasiswa untuk mencapai keberfungsian optimal, terutama dalam aspek adaptasi dan pemenuhan tujuan (Ryff & Singer, 2008).

Untuk mengatasi fenomena krisis mental tersebut, *Psychological Well-Being* (PWB) yang didefinisikan oleh Carol Ryff (1989) menawarkan perspektif yang lebih komprehensif dibandingkan sekadar kebahagiaan subyektif. Ryff memandang PWB sebagai kondisi keberfungsian psikologis yang positif (*Eudaimonic/Well-Being*), yang dicapai melalui upaya individu untuk merealisasikan potensi sejati. Model ini menuntut individu untuk mampu menguasai lingkungan (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup (Purpose in Life), dan secara terus-menerus bertumbuh (*Personal Growth*). Oleh karena itu, penelitian ini memandang PWB sebagai target ideal dan indikator kualitas hidup yang harus dipahami dan dianalisis mekanismenya pada mahasiswa psikologi.

Model *Psychological Well Being* oleh Ryff (1989) meliputi enam dimensi yang harus terintegrasi untuk mencapai kesejahteraan, di antaranya adalah *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri), *Positive Relations with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, dan Personal Growth*. Keberhasilan dalam tugas-tugas eksternal, seperti tingginya skor pada Environmental Mastery (kemampuan mengatur jadwal dan tugas) atau Positive Relations (dukungan sosial yang kuat), seringkali memberikan kesan PWB yang baik. Di

lingkungan akademik, dimensi-dimensi ini seringkali mendominasi, menyebabkan skor PWB total terlihat tinggi.

Kebutuhan akan PWB yang stabil menuntut analisis yang dipersempit pada *Self-Acceptance* (SA). *Self-Acceptance* didefinisikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri secara keseluruhan, termasuk mengakui dan menerima kelebihan serta kekurangan, bahkan yang terkait dengan kegagalan masa lalu (Ryff, 1989). Dimensi ini seringkali dianggap sebagai fondasi atau dimensi kunci yang menentukan keberhasilan PWB secara utuh. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada menganalisis korelasi antara *Self-Acceptance* dan PWB total, untuk menguji hipotesis bahwa penerimaan diri adalah penentu utama stabilitas PWB mahasiswa.

Secara teoritis, *Self-Acceptance* merupakan prasyarat mutlak untuk mencapai dimensi PWB yang lain. Individu yang tidak berdamai dengan kekurangan dan masa lalunya akan kesulitan untuk bertumbuh (*Personal Growth*) karena energi psikologisnya terkuras untuk kritik diri yang kronis dan penyesalan. Penerimaan diri yang tulus memungkinkan individu untuk mengakui keterbatasan diri sambil tetap optimis terhadap potensi di masa depan. *Self-Acceptance* yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk menyalurkan energi psikologisnya untuk mencapai *Purpose in Life* dan membangun hubungan yang otentik, menjadikannya inti dari kematangan psikologis (Ryff, 1989).

Di sisi lain, aspek spiritual dan nilai-nilai moral, khususnya etika Kristen, dapat menjadi landasan nilai yang memberi dukungan bagi pembentukan *self-acceptance* dan PWB. Etika Kristen menekankan identitas manusia sebagai ciptaan Tuhan yang memilki martabat, kasih sayang, pengampunan, serta identitas baru di dalam Kristus (*identity in Christ*). Dalam konteks iman Kristen, keberadaan nilai pengampunan dan kasih karunia memungkinkan individu untuk menerima dirinya meskipun gagal, membuat kesalahan, atau memiliki kelainan karena identitas iman menyediakan narasi bahwa seseorang dihargai dan dicintai bukan karena prestasi, tetapi karena status sebagai ciptaan atau anak Allah. Penelitian "Komitmen untuk Hidup Sesuai Identitas Diri yang Baru dalam Kristus" oleh Epafras Mujono & Anti Uki Nusantari (2021) menemukan bahwa banyak pemuda Kristen yang kurang melibatkan identitas Kristiani mereka dalam kehidupan praktis, yang berdampak pada rendahnya komitmen hidup berbasis iman dan kepuasan batin (identity in Christ). Selain itu, artikel "Etika Sebagai Remaja Kristen" oleh Wulan Erika Putri Telaumbanua dkk. mendeskripsikan bagaimana etika Kristen, sebagai ajaran moral yang bersumber dari teladan Kristus, mampu menjadi pijakan moral dalam keputusan hidup remaja dan nilai-nilai pribadi.

## LANDASAN TEORI

### 2.1 *Psychological Well-Being*

#### 2.1.1 Pengertian *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi seseorang dimana bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja tetapi juga memiliki kondisi mental yang sehat dan optimal. Kondisi ini menggambarkan kesehatan psikologis ideal yang diukur dari pencapaian individu terhadap kriteria-kriteria fungsi psikologis positif.

Menurut Keyes (2002), *psychological well-being* merupakan komponen esensial yang mewakili fungsi psikologis positif, namun ia baru menghasilkan kesehatan mental yang paripurna (*flourishing*) ketika disertai dengan perasaan bahagia secara emosional dan keterlibatan yang positif secara sosial. Pendapat ini sejalan dengan pendekatan operasional Huppert dan So (2013), yang mendefinisikan *psychological well-being* sebagai inti dari keadaan *flourishing*, yang secara konkret mereka jabarkan sebagai 'berfungsi dengan baik' (*functioning well*). Mereka menekankan bahwa 'berfungsi dengan baik' (PWB) ini harus selalu dipasangkan dengan 'merasa baik' (*feeling good*) untuk mencapai kesejahteraan yang utuh.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* adalah sebuah konstruk yang mendefinisikan kesehatan psikologis tidak sekadar sebagai ketiadaan penyakit mental, tetapi sebagai keadaan optimal di mana individu berfungsi secara positif dan berkembang penuh.

### 2.1.2 Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan enam dimensi *Psychological Well-Being* (PWB), yaitu :

1. *Self-Acceptance*
   Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu untuk menerima berbagai aspek dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun keterbatasan. Seseorang dengan penerimaan diri yang baik menunjukkan sikap positif terhadap kehidupan dan proses yang dijalaninya, disertai pemahaman yang realistis mengenai diri sendiri.
2. *Autonomy*
   *Autonomy* menggambarkan tingkat kemandirian dan kemampuan untuk menentukan arah hidup berdasarkan keyakinan serta nilai pribadi. Individu dengan otonomi tinggi dapat membuat keputusan tanpa tekanan eksternal yang berlebihan, serta mengevaluasi dirinya berdasarkan standar internal yang dimilikinya.
3. *Positive Relations with Others*
   Dimensi ini mengacu pada kapasitas individu untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan penuh empati. Hubungan yang positif ditandai dengan adanya kedekatan emosional, saling pengertian, serta kemampuan untuk berbagi kasih sayang dan perhatian.
4. *Environmental Mastery*
   *Environmental Mastery* kemampuan seseorang untuk mengelola dan menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung kebutuhannya. Individu yang menguasai lingkungan dapat memanfaatkan peluang yang ada, mengatasi tantangan eksternal, serta membentuk situasi yang kondusif bagi pengembangan diri.
5. *Personal Growth*
   *Personal Growth* mencerminkan komitmen berkelanjutan untuk mengembangkan potensi diri, memperluas wawasan, dan terbuka terhadap pengalaman baru. Individu dengan dimensi ini aktif dalam proses belajar, mengevaluasi pencapaian, dan senantiasa berusaha menjadi versi diri yang lebih baik dari waktu ke waktu.
6. *Purpose in Life*
   *Purpose in life* merujuk pada keyakinan individu bahwa hidupnya memiliki arah dan makna. Dimensi ini terwujud melalui penetapan sasaran yang jelas, pemahaman terhadap nilai-nilai yang dianut, serta kemampuan untuk memaknai peristiwa masa lalu dan masa kini sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna.

### 2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan empat faktor yang bisa berpengaruh terhadap *Psychological well-being,* yaitu:

1. Faktor Demografis
   a. Usia
      Perkembangan usia memiliki hubungan yang dinamis dengan berbagai dimensi PWB. Penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, dimensi seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi cenderung menurun. Sebaliknya, dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi justru meningkat. Sementara itu, penerimaan diri relatif stabil di berbagai tahap dewasa, dan hubungan positif dengan orang lain mencapai tingkat tertinggi pada kelompok usia dewasa akhir..
   b. Jenis Kelamin
      Perbedaan gender juga berperan dalam konfigurasi PWB. Perempuan umumnya memperoleh skor lebih tinggi dibanding laki-laki pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Hal ini diduga berkaitan dengan kemampuan interpersonal dan kecenderungan sosio-emosional yang lebih berkembang pada perempuan.
2. Evaluasi Pengalaman Hidup

Cara seseorang menilai dan memaknai perjalanan hidupnya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas PWB. Individu yang mampu mempersepsikan pengalaman hidupnya secara positif, termasuk dalam menghadapi tantangan seperti kondisi kesehatan yang menuruncenderung memiliki PWB yang lebih baik. Mekanisme evaluasi diri ini terutama berpengaruh pada dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan interpersonal.

3. Dukungan Sosial

Keberadaan jaringan sosial yang memberikan dukungan emosional, penghargaan, dan perhatian berperan penting dalam meningkatkan PWB, khususnya pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan terdekat menciptakan perasaan dicintai, dihargai, dan aman, yang pada gilirannya membantu individu untuk tetap tangguh dan terarah dalam menjalani kehidupan.

4. *Locus of Control*

*Locus of contro*l mengacu pada keyakinan individu mengenai tingkat kendali yang dimiliki atas kehidupan dan perilakunya. *Locus of ontro* berfungsi sebagai prediktor penting bagi PWB karena terkait dengan kemampuan seseorang dalam mengatur hidupnya secara internal (melalui upaya diri) maupun menyesuaikan diri dengan faktor eksternal di luar kendali. Ketidakmampuan dalam mengelola kendali ini dapat menimbulkan konflik peran dan hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

## 2.2 *Self-Acceptance*

### 2.2.1 Pengertian *Self-Acceptance*

Sartain (1973) mendefinisikan penerimaan diri sebagai hasrat untuk memandang diri sendiri sebagaimana adanya. Definisi ini ditegaskan oleh Hurlock (1974) yang menekankan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima seluruh aspek dirinya. Kemampuan ini memungkinkan seseorang menghadapi berbagai peristiwa hidup, termasuk yang tidak menyenangkan, dengan pemikiran yang logis dan tanpa dibebani oleh perasaan rendah diri, rasa malu, atau permusuhan yang tidak produktif. Skinner (1977) menambahkan bahwa individu dengan penerimaan diri mampu hidup dengan segala kelebihan dan kekurangannya, sambil tetap menyimpan motivasi untuk pengembangan diri.

Pandangan serupa diungkapkan oleh Chaplin (2012) yang melihat penerimaan diri sebagai suatu sikap kepuasan terhadap diri sendiri, yang mencakup pengakuan yang jujur atas kualitas, bakat, dan juga batasan-batasan pribadi. Arthur (1974) memberikan penekanan pada sisi objektivitas dari penerimaan diri, dengan menyatakan bahwa sikap ini harus didasarkan pada penilaian yang realistis terhadap talenta, kemampuan, dan nilai-nilai unik yang dimiliki, sehingga menghasilkan sebuah pengakuan yang utuh dan rasa puas yang sehat.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan dan sikap individu untuk menyadari, mengakui, dan menerima secara utuh seluruh karakteristik pribadi, baik yang positif maupun yang kurang ideal secara objektif, sebagai dasar untuk menjalani hidup dan mengembangkan potensi secara terus-menerus. Inti dari penerimaan diri terletak pada ketiadaan penolakan terhadap realitas diri dan ketiadaan sikap menyalahkan pihak luar, yang disertai dengan dorongan intrinsik untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

### 2.2.2 Aspek-Aspek *Self-Acceptance*

Menurut Supratiknya (1995) ada tiga aspek penerimaan diri, yaitu:

1. Kerelaan

Aspek ini merujuk pada kesediaan individu untuk membuka dan mengungkapkan pikiran, perasaan, serta reaksinya kepada orang lain. Kerelaan ini diawali dengan kesadaran bahwa diri sendiri tidak selalu sesuai dengan bayangan ideal yang diharapkan, serta keberanian menerima kenyataan bahwa respons orang lain terhadap keterbukaan tersebut bisa beragam. Apabila individu cenderung menolak dirinya (*self-rejecting*), maka keterbukaan yang dilakukan hanya akan terbatas pada pemahaman pribadi tanpa

melibatkan perspektif eksternal. Dengan demikian, kualitas penerimaan diri seseorang juga dapat dilihat dari kemampuannya untuk menghargai dan menyayangi diri sendiri, serta kesiapannya untuk bersikap terbuka dalam relasi sosial.

2. Kesehatan Psikologis

   Aspek ini berfokus pada kualitas perasaan dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang sehat secara psikologis cenderung memandang dirinya sebagai pribadi yang disukai, mampu, berharga, serta diterima oleh lingkungan sosialnya. Sebaliknya, individu yang menolak dirinya sering kali mengalami ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam membina serta mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Oleh karena itu, penerimaan diri dianggap sebagai prasyarat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan psikologis. Dalam konteks membantu orang lain, upaya tersebut dapat dilakukan dengan memfasilitasi pemahaman akan pentingnya kesehatan psikologis sebagai landasan untuk membangun sikap menerima diri.

3. Penerimaan terhadap Orang Lain

   Aspek ini menekankan keterkaitan antara penerimaan diri dengan kemampuan menerima orang lain. Individu yang dapat menerima dirinya secara positif cenderung lebih mudah menerima dan memandang orang lain dengan sikap yang positif pula. Sebaliknya, penolakan terhadap diri sendiri sering kali berbanding lurus dengan kecenderungan untuk menolak atau bersikap negatif terhadap orang lain. Dengan kata lain, kualitas hubungan seseorang dengan lingkungan sosialnya banyak dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dan menerima keberadaan dirinya sendiri.

**2.2.3 Faktor-Faktor *Self-Acceptance***

Menurut Hurlock (1990), terdapat sejumlah faktor yang dapat mendorong dan memperkuat kemampuan seseorang dalam menerima dirinya sendiri, yaitu:

1. Aspirasi yang Realistis

   Penerimaan diri dapat tumbuh apabila individu mampu menetapkan tujuan dan harapan yang realistis, sesuai dengan kapasitas dan kondisi dirinya. Hal ini bukan berarti seseorang harus membatasi ambisi atau menetapkan sasaran di bawah kemampuannya, melainkan memahami batasan kemampuan dirinya secara objektif. Dengan menetapkan target yang berada dalam jangkauan, seseorang dapat menghindari kekecewaan yang muncul akibat kegagalan mencapai cita-cita yang tidak sesuai dengan realita dirinya.

2. Pengalaman Keberhasilan

   Keberhasilan dalam mencapai tujuan yang realistis dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan terhadap diri sendiri. Untuk memperbesar peluang keberhasilan, individu perlu mengembangkan beberapa kebiasaan positif, seperti berani mengambil inisiatif, bersikap teliti dan sungguh-sungguh dalam setiap tindakan, serta memiliki kemauan untuk bekerja sama dan melakukan lebih dari yang diharapkan. Pengalaman sukses ini akan memperkuat keyakinan bahwa dirinya mampu dan berharga.

3. Wawasan Diri

   Kemampuan untuk melihat dan mengenali diri sendiri secara jujur dan mendalam merupakan fondasi penting dari penerimaan diri. Individu perlu memiliki kesediaan untuk mengakui kelemahan sekaligus menyadari kekuatan yang dimilikinya. Dengan memiliki wawasan diri yang baik, seseorang dapat menerima berbagai aspek dalam dirinya tanpa perlu menyangkal atau menghindar, sehingga menciptakan dasar yang kokoh bagi perkembangan pribadi.

4. Wawasan Sosial

   Kemampuan untuk memahami bagaimana orang lain memandang dirinya juga berperan dalam membentuk penerimaan diri. Individu yang mampu melihat diri dari sudut pandang orang lain dapat menyesuaikan perilakunya sesuai dengan harapan sosial yang wajar, sekaligus tetap mempertahankan integritas dirinya. Jika terdapat perbedaan yang besar antara cara individu memandang dirinya dan cara orang lain memandangnya, hal ini

dapat memicu konflik dan penilaian negatif dari lingkungan, yang pada akhirnya dapat mengganggu penerimaan diri.

5. Konsep Diri yang Stabil

   Kestabilan dalam memandang diri sendiri dari waktu ke waktu sangat diperlukan untuk membangun penerimaan diri yang konsisten. Jika individu memiliki pandangan yang berubah-ubah tentang dirinya kadang positif, kadang negatif hal ini dapat menimbulkan kebimbangan dan ketidakpastian internal. Konsep diri yang stabil biasanya terbentuk dengan dukungan dari orang-orang signifikan (*significant others*) yang memandang individu tersebut secara positif dan konsisten, sehingga membantu individu mempertahankan citra diri yang utuh dan menguntungkan.

## 2.3 Etika Kristen

### 2.3.1 Pengertian Etika Kristen

Etika dan moralitas memiliki akar makna yang sama, yaitu berasal dari kata “mos” yang dalam bentuk jamaknya merujuk pada tata karma atau kebiasaan hidup. Meski demikian, dalam praktiknya kedua istilah ini memiliki perbedaan penggunaan. Moralitas umumnya digunakan untuk menilai suatu tindakan yang dilakukan, sementara etika lebih berfokus pada penilaian terhadap nilai-nilai yang mendasari tindakan tersebut. Dengan kata lain, moralitas bersifat lebih praktis, sedangkan etika lebih bersifat teoritis (Manik dan Saragi, 2023).

Ditinjau dari asal katanya (etimologi), istilah etika berasal dari bahasa Yunani “ethos” yang berarti kebiasaan atau tata krama. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, etika diartikan sebagai ilmu yang mempelajari prinsip-prinsip moral. Hal ini menunjukkan bahwa etika erat kaitannya dengan upaya manusia dalam menetapkan dan memahami perilaku yang sesuai (Manik dan Saragi, 2023).

Keraf (1991) menjelaskan bahwa etika dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Etika Deskriptif

   Etika deskriptif merupakan kajian kritis dan rasional yang menganalisis sikap, perilaku, serta hal-hal yang dianggap bernilai dalam kehidupan manusia. Etika ini berbicara mengenai fakta yang ada tentang nilai dan perilaku manusia dalam konteks situasi serta realitas tertentu. Dapat disimpulkan bahwa etika deskriptif berusaha memahami realitas yang ada di masyarakat, baik yang mendukung maupun yang bertentangan dengan tindakan etis, dengan tetap mengaitkannya pada kondisi dan konteks yang spesifik.

2. Etika Normatif

   Etika normatif berfokus pada penentuan sikap dan perilaku ideal yang seharusnya dimiliki dan dilakukan oleh manusia, serta menilai tindakan mana yang bernilai dalam kehidupan. Dengan kata lain, etika normatif berisi norma-norma yang dapat menuntun seseorang untuk melakukan hal yang baik dan menghindari hal yang buruk, berdasarkan aturan atau kesepakatan yang berlaku di masyarakat.

Senada dengan hal tersebut Dag Heward-Mills (2015) mengatakan bahwasannya etika Kristen adalah ide atau petunjuk yang mampu membantu orang kristen dalam mempraktikan nili-nilai kristiani dalam kehidupan sehari-hari. Etika adalah ilmu atau ajaran tentang yang baik dan yang buruk dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan seseorang (individu) maupun masyarakat (kolektif). Moral adalah perilaku yang baik, benar dan tepat dalam kehidupan pribadi maupun dalam kehidupan bersama (masyarakat).

### 2.3.2 Implementasi Etika Kristen dalam Pendidikan Karakter dan Moral

Etika Kristen menempatkan berbagai pernyataan moral sebagai objek penyelidikan, yang merupakan perwujudan dari pandangan dan persoalan-persoalan yang dihadapi dalam kehidupan moral. Secara mendasar, pernyataan moral dapat dibedakan menjadi dua jenis: pertama, pernyataan tentang tindakan manusia; kedua, pernyataan tentang manusia itu sendiri atau unsur-unsur kepribadiannya, seperti motif, maksud, dan watak.

Menurut Sutoyo (2019), etika Kristen merupakan pengajaran mengenai cara berperilaku yang didasarkan pada kasih, tanpa mengabaikan hakikat nilai-nilai dan aturan-aturan yang terdapat dalam Alkitab. Dengan demikian, tugas etika Kristen adalah menyelidiki, mengoreksi, mengontrol, dan mengarahkan tindakan atau perilaku orang Kristen agar mengetahui apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang harus dihindari, di mana Alkitab menjadi dasar, perintah, dan aturan yang harus dipraktikkan (2 Timotius 3:16-17). Prinsip-prinsip atau nilai-nilai dalam Alkitab menjadi standar yang harus diikuti oleh setiap orang percaya dalam bertindak dan berperilaku.

Dalam penerapannya, etika berperan sebagai poros utama dalam pendidikan karakter dan moral. Etika menjadi acuan untuk meningkatkan nilai karakter dan moral yang baik karena kemampuannya dalam mengontrol dan mengatur tingkah laku seseorang. Ketika seseorang memiliki nilai etika yang baik, hal itu akan tercermin dalam tindakan nyata dan karakter yang baik pula.

Dalam konteks ini, etika Kristen menjadi standar bagi setiap orang percaya untuk melakukan dan mengamalkan apa yang benar dan sesuai dengan Firman Tuhan. Orang Kristen akan dapat hidup dengan baik jika mereka mengikuti dan meneladani apa yang diajarkan dalam Alkitab. Etika Kristen merupakan dasar tindakan yang berlandaskan pada teladan dan perbuatan Kristus. Kristus adalah Allah yang memberikan teladan yang sempurna dan patut diteladani oleh umat Kristen karena Ia mempraktikkan kasih yang tulus dan rela datang ke dunia, bahkan memberikan hidup-Nya bagi setiap orang percaya (Manik dan Saragi, 2023).

## METODE PENELITIAN

### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai yang melekat pada objek, individu, atau aktivitas, yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji lebih lanjut guna menghasilkan simpulan (Sugiyono, 2019). Identifikasi variabel dalam penelitian berfungsi untuk membantu menentukan jenis instrumen pengumpulan data serta teknik analisis data yang akan digunakan.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu:

1. Variabel Bebas (X): *Self-Acceptance*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Self-Acceptance atau penerimaan diri, yang berperan sebagai faktor yang diduga memengaruhi kondisi psikologis individu.

2. Variabel Terikat (Y): *Psychological Well-Being*

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being*, yang merupakan kondisi psikologis positif yang diukur sebagai dampak atau hasil yang dipengaruhi oleh tingkat penerimaan diri.y

### 3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), definisi variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang bervariasi antara orang dan organisasi yang diteliti.

#### 3.2.1 Defenisi *Psychological Well-Being* (PWB)

*Psychological Well-Being* (PWB) adalah tingkat kesejahteraan psikologis individu yang tercermin dari kemampuannya menjalani kehidupan secara positif, berfungsi secara optimal, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif. Individu dengan tingkat PWB yang tinggi menunjukkan penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan interpersonal yang hangat dan positif, mandiri dalam pengambilan keputusan, mampu mengatur dan mempengaruhi lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

Dalam penelitian ini, *Psychological Well-Being* diukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* versi *short scale* yang diadaptasi oleh Humaida & Mulyono (2025). Skala ini

merupakan alat ukur multidimensi yang mengukur enam aspek PWB yaitu *Self Acceptance, Positive Relations with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, dan Personal Growth*.

**3.2.2 *Self-Acceptance***

*Self-Acceptance* adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menerima seluruh aspek dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya secara realistis dan positif. Penerimaan diri mencerminkan sejauh mana seseorang dapat memandang dirinya secara positif, mengelola kelemahan dengan bijak, serta menggunakan kekuatan pribadi untuk menjalani kehidupan secara adaptif dan konstruktif.

Dalam penelitian ini, *Self-Acceptance* diukur secara spesifik melalui sub-skala *Self-Acceptance* yang merupakan salah satu dimensi dari Skala *Psychological Well–Being* (PWB) yang sama, yang juga diadaptasi oleh Humaida & Mulyono (2025). Pengukuran *Self-Acceptance* dilakukan dengan menganalisis skor item-item yang secara spesifik mengukur dimensi penerimaan diri, terpisah dari skor PWB Total.

**3.3 Populasi dan Sampel**

**3.3.1 Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup keseluruhan objek atau subjek dengan karakteristik dan kuantitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan darinya. Populasi bukan hanya berkaitan dengan jumlah, tetapi juga mencakup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek penelitian tersebut (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang menjadi populasi adalah mahasiswa/i aktif Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen.

**3.3.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2013), sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan populasi penelitian. Definisi serupa juga diungkapkan oleh Azwar (2017) yang menyebutkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat mewakili karakteristik populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana sampel dipilih dari populasi berdasarkan pertimbangan dan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Psikologi Angkatan 2021 yang telah menyelesaikan mata kuliah Etika Kristen.

**3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan skala psikologi berbentuk skala Likert untuk mengukur kedua variabel penelitian. Skala Likert dipilih karena kemampuannya dalam menangkap persepsi, sikap, serta pendapat individu mengenai suatu kondisi atau fenomena yang sesuai dengan fokus penelitian, di mana responden diminta untuk memilih jawaban yang paling menggambarkan diri mereka.

Pengukuran variabel Psychological Well-Being dilakukan menggunakan adaptasi alat ukur bahasa Indonesia dari Ryff *Psychological Well-Being Short Scale* (18 item) yang telah divalidasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025). Hasil analisis faktor konfirmatori menunjukkan model fit dengan RMSEA = 0.06 dan semua item signifikan ($t > 1.96$). Alat ukur ini terdiri dari enam dimensi, salah satunya adalah Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) Seluruh item disusun menggunaka skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan favorable, jawaban Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, dan Sangat Tidak Setuju = 1. Sebaliknya, untuk pernyataan unfavorable, penilaian dibalik menjadi Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Tidak Setuju = 3, dan Sangat Tidak Setuju = 4

**Tabel 3.1 Ketentuan Penilaian *Psychological Well-Being***

| Pilihan Jawaban | Bentuk Pernyataan | |
|---|---|---|
| | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak Setuju | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

### 3.5 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan link kuesiner melalui *Google form* yang disebar pada tanggal 05 – 06 Oktober 2025 secara online pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sudah menyelesaikan mata kuliah Etika Kristen, dimana peneliti menggunakan alat ukur berbentuk skala yang merupakan skala PWB yang diadaptasi oleh Humaida & Mulyono.

### 3.6 Anilisis Data

Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang dengan dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif, digunakan untuk mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* secara umum dan *Self-Acceptance* yang merupakan salah satu dimensi dari PWB itu sendiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

### 4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian *Psychological Well-Being*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memaparkan hasil pengkategorisasian dari seluruh data yang di peroleh dari responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Pengkategorisasian ini di dapatkan dari alat ukur yang digunakan yaitu skala *Psychological Well-Being*. Kategorisasi terbagi ke dalam 3 bagian yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1 *Kategorisasi Skor Psychological Well-Being***

| Variabel | Rentang Nilai | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|---|---|---|---|---|
| ***Psychological Well-Being*** | X ≥ 55,8 | Tinggi | 20 | 48,8 % |
| | 34,5 ≤ X > 55,8 | Sedang | 21 | 51,2 % |
| | X ≤ 34,5 | Rendah | 0 | 0 % |
| | Total | | 41 | 100 % |

Berdasarkan data yang diperoleh, hampir setengah dari responden yakni sebanyak 20 responden (48,8%) memiliki tingkat PWB yang tinggi, 21 responden (51,2%) berada pada kategori sedang, sedangkan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa psikologi dalam penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang memadai hingga optimal, tanpa ada yang mengalami kesejahteraan psikologis yang buruk.

### 4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian *Self-Acceptance*

Penelitian ini selanjutnya berfokus pada analisis dimensi *Self-Acceptance*. Sesuai dengan kerangka teoretis Carol Ryff (1989), *Self Acceptance* merupakan salah satu dari enam dimensi yang membentu *Psychological Well-Being*. Kategorisasi *Self-Acceptance* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil dan menganalisis secara terpisah skor sub-skala *Self-Acceptance* dari instrumen Skala *Psychological Well–Being* yang telah disebarkan. Hasil skor pada sub-skala ini kemudian dikategorikan menjadi tiga bagian yakni tinggi, sedang, dan

rendah. Analisis kategorisasi ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai gambaran *Self-Acceptance* sebelum membandingkannya dengan skor total PWB.

**Tabel 4.2 *Kategorisasi Skor Self-Acceptance***

| Variabel | Rentang Nilai | Kategori | Frekuensi | Prosentase |
|---|---|---|---|---|
| ***Self-Acceptance*** | X ≥ 9,1 | Tinggi | 28 | 68,3 % |
| | 5,9 ≤ X > 9,1 | Sedang | 12 | 29,3 % |
| | X ≤ 5,9 | Rendah | 1 | 2,4 % |
| Total | | | 41 | 100 % |

Berdasarkan data yang diperoleh, Sebanyak 28 responden (68,3%) memiliki penerimaan diri yang tinggi, menandakan bahwa lebih dari dua pertiga responden mampu menerima dan menghargai diri mereka sendiri dengan baik. Sebanyak 12 responden (29,3%) berada pada kategori sedang, menunjukkan penerimaan diri yang cukup memadai. Hanya terdapat 1 responden (2,4%) yang masuk dalam kategori rendah. Data ini mengungkapkan bahwa mayoritas besar responden memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup, dengan sebagian besar bahkan mencapai tingkat yang optimal.

### 4.1.3 Distribusi *Psychological Well-Being* Berdasarkan Kategori *Self-Acceptance*

Untuk melihat pola hubungan antara *Self-Acceptance* (SA) dan *Psychological Well-Being* (PWB), dilakukan analisis distribusi kategori PWB berdasarkan kategori SA. Hasil distribusi tersebut disajikan dalam Tabel 4.3 berikut.

**Tabel 4.3 Distribusi *Psychological Well-Being* Berdasarkan Kategori *Self-Acceptance***

| Kategori SA | n | PWB Tinggi | PWB Sedang | % PWB Tinggi |
|---|---|---|---|---|
| SA Tinggi | 28 | 20 orang | 8 orang | 71,4% |
| SA Sedang | 12 | 0 orang | 12 orang | 0% |
| SA Rendah | 1 | 0 orang | 1 orang | 0% |
| Total | 41 | 20 orang | 21 orang | 48,8% |

a. Gambaran PWB pada Kelompok SA Tinggi

   Dari 28 mahasiswa dengan *Self-Acceptance* tinggi, sebanyak 20 orang (71,4%) memiliki *Psychological Well-Being* yang juga tinggi. Sisanya 8 orang (28,6%) berada pada kategori *Psychological Well-Being* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hampir tiga perempat mahasiswa yang mampu menerima diri sendiri dengan baik juga mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal.

b. Gambaran PWB pada Kelompok SA Sedang

   Dari 12 mahasiswa dengan *Self-Acceptance* sedang, tidak satupun (0%) yang mencapai *Psychological Well-Being* tinggi. Seluruhnya (100%) berada pada kategori PWB sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat penerimaan diri yang cukup (sedang) tidak memadai untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

c. Gambaran PWB pada Kelompok SA Rendah

   Hanya terdapat 1 mahasiswa dengan *Self-Acceptance* rendah, dan mahasiswa tersebut berada pada kategori PWB sedang.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Hubungan antara *Self-Acceptance* dan *Psychological Well-Being*

Hasil penelitian ini mengungkap hubungan yang kuat antara *Self-Acceptance* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa psikologi. Semua mahasiswa yang mencapai PWB tinggi berasal dari kelompok dengan SA tinggi, sementara tidak satupun mahasiswa dengan SA sedang yang berhasil mencapai PWB tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa *Self-Acceptance* yang

optimal berfungsi sebagai prasyarat fundamental bagi pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal.

Angka 71,4% pada kelompok SA tinggi yang berhasil mencapai PWB tinggi mengindikasikan bahwa meskipun SA tinggi sangat penting, ia bukan satu-satunya faktor penentu. Sisanya 28,6% yang memiliki SA tinggi namun hanya mencapai PWB sedang menunjukkan bahwa dimensi-dimensi PWB lainnya, seperti hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi juga turut berperan dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Temuan ini konsisten dengan teori Ryff (1989) yang menekankan sifat multidimensi dari *Psychological Well-Being*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menegaskan peran sentral *Self-Acceptance* dalam struktur *Psychological Well-Being*. Menurut Ryff dan Keyes (1995), *Self-Acceptance* merupakan fondasi dari kesejahteraan psikologis karena kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan menciptakan dasar psikologis yang stabil untuk pengembangan dimensi-dimensi lainnya.

Temuan bahwa tidak ada responden dengan SA sedang yang mencapai PWB tinggi, dapat diartikan bahawa dimensi-dimensi PWB lainnya tidak dapat sepenuhnya mengkompensasi keterbatasan dalam penerimaan diri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Vanaken et al. (2020) yang diterbitkan dalam *Journal of Happiness Studies*, di mana peneliti menemukan bahwa *self-acceptance* memiliki pengaruh langsung dan tidak langsung terkuat terhadap *psychological well-being* dibandingkan kelima dimensi lainnya dalam model Ryff, bahkan setelah mengontrol variabel demografis dan kepribadian.

Responden dengan SA rendah yang tetap mencapai PWB sedang dapat dijelaskan melalui konsep diferensiasi dimensi PWB. Meskipun dimensi *Self-Acceptance*-nya rendah, dimensi-dimensi lain mungkin telah memberikan kontribusi signifikan terhadap skor PWB total. Temuan ini selaras dengan penelitian Guan et al. (2019) dalam *Asian Journal of Social Psychology* yang melaporkan bahwa dalam konteks budaya kolektivis, dimensi *positive relations with others* dan *purpose in life* seringkali dapat memberikan kontribusi lebih besar terhadap PWB total dibandingkan *self-acceptance*, terutama pada individu dengan orientasi sosial yang kuat.

### 4.2.2 *Psychological Well-Being* dan *Self-Acceptance* Ditinjau dari Penerapan Etika Kristen

Tingginya skor *Self-Acceptance* pada mahasiswa psikologi yang telah belajar Etika Kristen dapat ditinjau sebagai indikasi bahwa mereka berhasil menerapkan prinsip Etika Kristen yang mengajarkan tentang penerimaan diri tanpa syarat. Penerapan Etika Kristen di sini tidak dilihat dari dari sisi ketaatan pada perbuatan baik, melainkan dari pemahaman mendalam bahwa nilai diri telah diterima secara penuh.

1. Landasan Imago Dei

   Keyakinan pada konsep 'Citra Allah' (Imago Dei) menjadi landasan ontologis (keberadaan) bagi *Self-Acceptance*. Mahasiswa menginternalisasi bahwa nilai diri mereka melekat dan mutlak (Meyers, 2003), tidak bergantung pada skor IPK atau perbandingan sosial. Keyakinan ini menetralkan tekanan akademik dan persaingan, memungkinkan penerimaan diri yang stabil.
2. Prinsip Anugerah dan *Self Forgiveness*

   Penerapan prinsip Anugerah dan Pengampunan memfasilitasi *self forgiveness* dalam diri mahasiswa. Mereka mampu melepaskan rasa bersalah dan penyesalan terhadap kesalahan masa lalu atau kekurangan diri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

### 5.1.1 Gambaran *Psychological Well-Being*

Mayoritas mahasiswa psikologi di Universitas HKBP Nommensen memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang tinggi (48,8%) dan sedang (51,2%), dengan tidak ada responden pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa, secara keseluruhan, mahasiswa mampu

mencapai fungsi psikologis yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan kampus.

**5.1.2 Gambaran *Self-Acceptance***

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat Penerimaan Diri yang tinggi (68,3%), diikuti oleh tingkat sedang (29,3%) dan rendah (2,4%). Tingkat penerimaan diri yang tinggi ini menunjukkan bahwa, secara keseluruhan, mahasiswa mampu menerima dan menghargai diri mereka dengan baik.

**5.1.3 Hubungan antara *Self-Acceptance* dan *Psychological Well-Being***

Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Terdapat hubungan yang kuat dan positif antara Penerimaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis. Semua mahasiswa yang mencapai Kesejahteraan Psikologis yang tinggi berasal dari kelompok dengan Penerimaan Diri yang tinggi, sedangkan tidak ada mahasiswa dengan Penerimaan Diri sedang yang mencapai Kesejahteraan Psikologis yang tinggi. Temuan ini memperkuat teori Ryff (1989) bahwa Penerimaan Diri berperan sebagai dasar dan syarat fundamental untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

**5.1.4 Perspektif Etika Kristen Berdasarkan Hubungan antara *Self-Acceptance* dan *Psychological Well-Being***

Penerapan prinsip-prinsip etika Kristen, terutama konsep Imago Dei (Citra Tuhan) dan Anugerah/Pengampunan, berfungsi sebagai dasar nilai yang memperkuat *Self-Acceptance*. Mahasiswa yang menginternalisasi nilai-nilai ini cenderung memiliki penerimaan diri yang stabil, yang pada gilirannya mendukung pencapaian *Psychological Well-Being* yang optimal. Etika Kristen berfungsi sebagai kerangka makna yang melindungi mahasiswa dari tekanan akademik dan kompetisi sosial

**5.2 Saran**

**5.2.1 Saran bagi Mahasiswa**

Mahasiswa disarankan untuk secara aktif mengembangkan *Self-Acceptance* berbasis nilai, terutama melalui internalisasi prinsip *Imago Dei* dan pengampunan diri. Penerimaan diri yang kokoh dapat dijadikan landasan untuk mengembangkan dimensi PWB lainnya, seperti menetapkan tujuan hidup yang bermakna (*Purpose in Life*) dan melihat tantangan sebagai peluang pertumbuhan (*Personal Growth*).

**5.2.2 Saran bagi Dosen dan Institusi**

Dosen khususnya pengampu mata kuliah Etika Kristen disarankan untuk mengintegrasikan prinsip teologis dengan konsep psikologi positif dalam pengajaran. Institusi juga dapat mengembangkan program penguatan *well-being* yang berbasis nilai spiritual dan moral, serta menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

**5.2.3 Saran bagi Penelitian Selanjutnya**

Peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed-methods* (kuantitatif dan kualitatif) untuk menggali lebih dalam mekanisme internalisasi nilai-nilai Etika Kristen dalam pembentukan *Self-Acceptance*, dan juga memperluas sampel penelitian ke fakultas lain atau perguruan tinggi berbeda untuk meningkatkan generalisasi temuan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ceyhan, E., & Ceyhan, A. A. (2007). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior,* 10(6), 699–701.

Chaplin, J. P. (2012). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Cushway, D. (1992). Stress in clinical psychology trainees. *British Journal of Clinical Psychology, 31*(2), 169–179.

Dag Heward. (2015). *Etika pelayanan*. Parchment House.

Humaida, H., & Mulyono, M. (2025). Adaptasi *Psychological Well-Being Short Scale* pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 7(1), 141-149.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.

Keraf, A. S. (1999). *Etika bisnis: Membangun citra bisnis sebagai profesi luhur*. Jakarta: Kanisius.

Keyes, L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82(6), 1007.

Manik, A. M., & Saragi, F. (2023). Etika Kristen dalam pendidikan karakter dan moral. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, 2*(3)

Meyers, R. A. (2003). *Theologizing in a global context*.

Myers, D. G. (2003). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York, NY: HarperCollins.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.

Ridha, M. (2012). *Psikologi positif: Kajian tentang kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis*. Banda Aceh: Ar-Raniry 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.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). Self-acceptance of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 179.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutanto, A. (2021). Prevalensi gangguan mental pada mahasiswa di Indonesia: Tinjauan sistematis. [Data fenomena].

Sutoyo, D. (2015). Nilai–nilai etika Kristen. *STT Intheos Surakarta, 3*(6).

Vanaken, L., Bijttebier, P., & Hermans, D. (2020). The pivotal role of self-acceptance in the mental well-being of adolescents. *Journal of Happiness Studies, 21*(4), 1205–1223.