

Peran *Peer Counselor* dalam Membangun Penerimaan Diri Klien yang Merasa Tidak Layak Dicintai

Puspaningrum Putri Romdhoni¹, Tristiadi Ardi Ardani²

¹ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Puspaningrum Putri Romdhoni, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: 240401110316@student.uin-malang.ac.id

Abstract.

Feelings of being unworthy of love are commonly experienced by university students during the transition to adulthood and are often linked to low self-acceptance arising from experiences of conditional love. This study aims to explain the application of Carl Rogers' Humanistic principles empathy, unconditional positive regard, and genuineness in peer counseling to support students who feel undeserving of love. The method used is a descriptive qualitative literature review of scholarly articles published between 2013-2025. The results indicate that counseling relationships grounded in empathy and unconditional positive regard are able to create a safe space for clients to express themselves without judgment, thereby fostering unconditional self-acceptance and a more positive self-view. This study offers a new perspective on the implementation of the humanistic approach in peer counseling within university settings and emphasizes the importance of empathy-based peer counselor training to strengthen mental health services for students.

Keywords: Empathy, Unconditional Positive Regard, Congruence, Peer Counseling, Self-Acceptance

Abstrak.

Perasaan tidak pantas dicintai sering dialami mahasiswa pada masa transisi menuju kedewasaan dan berkaitan dengan rendahnya penerimaan diri akibat pengalaman cinta bersyarat. Kajian ini bertujuan menjelaskan penerapan prinsip Humanistik Carl Rogers, yaitu empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam *peer counseling* untuk membantu mahasiswa yang merasa tidak layak dicintai. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur kualitatif deskriptif terhadap artikel ilmiah tahun 2013-2025. Hasil menunjukkan bahwa hubungan konseling berbasis empati dan penerimaan tanpa syarat mampu menciptakan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan diri tanpa penilaian, sehingga menumbuhkan penerimaan diri tanpa syarat dan pandangan diri yang lebih positif. Kajian ini menawarkan perspektif baru dalam penerapan pendekatan humanistik pada *peer counseling* di lingkungan kampus dan menegaskan pentingnya pelatihan konselor sebaya berbasis empati untuk memperkuat layanan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Empati, Penerimaan Tanpa Syarat, Keaslian, *Peer Counseling*, Penerimaan Diri

PENDAHULUAN

Perasaan tidak layak untuk dicintai merupakan fenomena psikologis yang kerap muncul pada banyak individu, khususnya pada fase transisi menuju kedewasaan seperti masa perkuliahan. Pada periode ini, mahasiswa sering menghadapi tuntutan perkembangan diri dan

dinamika hubungan interpersonal yang dapat mempengaruhi citra diri dan penerimaan diri. Samaei, Najafi, dan Rezaei (2024) menjelaskan bahwa akar dari rendahnya penerimaan diri bersifat kompleks dan melibatkan berbagai dimensi pengalaman personal serta faktor sosial-emosional. Kondisi ini sering muncul akibat pengalaman masa lalu yang sarat dengan penolakan, kegagalan membangun relasi emosional yang aman, atau pola asuh yang menekankan penerimaan bersyarat. Individu yang mengalami hal tersebut kerap mengembangkan keyakinan negatif bahwa dirinya tidak layak dicintai dan tidak cukup berharga dalam hubungan interpersonal (Liputan6, 2024). Perasaan ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, menurunkan harga diri, serta menghambat kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat (Neff, 2011).

Fenomena ini semakin relevan di kalangan mahasiswa, yang sedang berada dalam fase pencarian identitas diri dan penyesuaian diri dalam lingkungan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masa transisi ke perguruan tinggi sering disertai perasaan terisolasi, kesepian, dan penurunan dukungan emosional. Penelitian McWhirter *et al.* (2002) menyatakan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami kesepian, dan 6% di antaranya menganggap hal tersebut sebagai masalah besar. Sementara itu, studi Diehl *et al.* (2018) melaporkan bahwa 32,4% mahasiswa dari sampel penelitian merasakan tingkat kesepian sedang dan 3,2% mengalami kesepian parah. Temuan serupa juga diungkap oleh Dagne & Dagne (2019), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama merasakan kesepian lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesepian dan perasaan tidak pantas dicintai merupakan dua fenomena yang saling terkait dan dapat berimplikasi pada kesejahteraan emosional mahasiswa. Dalam konteks kehidupan kampus, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan lingkungan membuat sebagian mahasiswa merasa kurang diterima dan tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan diri. Jika tidak ditangani dengan tepat, perasaan tersebut dapat berkembang menjadi keyakinan disfungsional seperti “saya tidak cukup berharga untuk dicintai,” yang berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan perkembangan psikologis secara keseluruhan.

Menurut pendekatan Humanistik, setiap individu pada dasarnya memiliki dorongan bawaan untuk berkembang dan mencapai aktualisasi diri. Namun, proses ini dapat terhambat oleh pengalaman cinta bersyarat (*conditions of worth*), di mana penerimaan diri bergantung pada standar eksternal seperti pencapaian atau validasi sosial (Rogers, 1959). Kondisi tersebut sering kali melahirkan konflik batin, ketegangan emosional, dan penolakan terhadap aspek-aspek diri yang dianggap tidak ideal (Hoffman, Lopez, & Moats, 2013). Dalam konteks

mahasiswa, tekanan akademik dan sosial memperkuat kondisi ini, terutama ketika dukungan emosional dari lingkungan sekitar belum optimal.

Pendekatan Humanistik Carl Rogers memandang bahwa perubahan psikologis yang sehat hanya dapat terjadi dalam hubungan yang ditandai oleh empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence*). Melalui hubungan konseling yang empatik, klien dapat merasa aman untuk mengekspresikan emosi terdalamnya tanpa takut dihakimi, sehingga memfasilitasi proses penerimaan diri yang lebih utuh (Mearns & Thorne, 2013; Christensen, 2025). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa teknik konseling berbasis empati dan penerimaan tanpa syarat secara signifikan meningkatkan konsep diri serta mengurangi perasaan tidak layak dicintai (Udele, Pukat, & Samaila, 2025). Lebih jauh, Pramanik dan Khuntia (2023) menegaskan bahwa *unconditional self-acceptance* merupakan landasan penting bagi kesehatan mental yang stabil, sementara Walejko (2025) menyoroti bahwa penerimaan diri tanpa syarat membantu individu memisahkan nilai dirinya dari kegagalan atau penolakan eksternal.

Dalam konteks kehidupan kampus, *peer counselor* memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa yang menghadapi masalah penerimaan diri. Sebagai teman sebaya, *peer counselor* mampu menciptakan hubungan yang lebih empati, hangat, dan penuh keaslian. Hubungan yang dilandasi empati dan penerimaan tanpa syarat memungkinkan klien untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih positif dan menumbuhkan rasa layak dicintai. Melalui proses reflektif dan dialog empatik, *peer counselor* membantu klien mengeksplorasi makna pengalaman pribadi tanpa penilaian, sehingga memperkuat penerimaan diri yang lebih autentik dan sehat (Christensen, 2025; Mearns & Thorne, 2013).

Kajian ini berfokus untuk menjelaskan bagaimana prinsip-prinsip Humanistik Carl Rogers diterapkan oleh *peer counselor* dalam membantu klien yang mengalami perasaan tidak layak dicintai, serta menggambarkan bagaimana proses hubungan empatik dapat menumbuhkan penerimaan diri. Selain itu, studi ini juga merefleksikan pengalaman personal *peer counselor* dalam membangun hubungan yang empatik, autentik, dan penuh penerimaan tanpa syarat sebagai sarana pendukung pertumbuhan psikologis klien. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model *peer counseling* berbasis pendekatan humanistik di lingkungan kampus, sekaligus memperkuat layanan kesehatan mental yang berfokus pada penerimaan diri dan relasi empatik.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena pembahasan tidak melibatkan pengumpulan data

lapangan, melainkan menelaah dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan tema perasaan tidak layak dicintai, penerimaan diri, dan pendekatan Humanistik Carl Rogers dalam konteks peer counseling. Sumber data diperoleh melalui penelusuran artikel ilmiah dari basis data seperti Google Scholar, Publish or Perish, dan Sinta, dengan kriteria publikasi antara 2013-2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, serta membahas topik terkait self-acceptance, humanistic counseling, atau unconditional positive regard. Analisis dilakukan menggunakan analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama seperti konsep Humanistik Rogers, dinamika perasaan tidak layak dicintai, serta penerapan empati dan penerimaan tanpa syarat dalam proses konseling sebaya. Hasil analisis disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan penerapan prinsip Humanistik dalam membantu pembentukan penerimaan diri pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl R. Rogers berangkat dari pandangan bahwa manusia pada hakikatnya memiliki dorongan alami untuk tumbuh dan mencapai aktualisasi diri yang positif, serta kepercayaan terhadap potensi terbaiknya, yang disebut dengan *self-actualizing tendency* (Rogers, 1959). Setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk berkembang secara positif apabila berada dalam lingkungan yang mendukung, aman, dan penuh penerimaan. Dalam konteks konseling, Rogers menegaskan bahwa hubungan terapeutik yang efektif hanya dapat terjadi apabila terdapat tiga kondisi utama: empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan kesesuaian kenyataan (Rogers, 1961). Ketiga kondisi ini memungkinkan klien untuk mengalami penerimaan diri secara mendalam dan membangun hubungan yang lebih autentik dengan dirinya.

Empati, disini terapis berusaha memahami dan merasakan apa yang klien rasakan dengan masuk ke sudut pandang di posisi mereka. Empati yang mendalam dapat lebih memberikan pemahaman terhadap pengalaman klien. Penerimaan tanpa syarat, ini berarti terapis menerima segala pengalaman dan perasaan yang dialami klien, tidak diperkenankan menghakimi atau mengevaluasi klien. Kesesuaian kenyataan, terapis membantu klien membangun situasi yang memungkinkan mereka meningkatkan kesadaran diri serta menerima dan menghadapi pengalaman hidupnya secara realistis sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (Saputri, Mawaddah, & Deviyani, 2024).

Pendekatan humanistik memandang individu sebagai makhluk yang utuh, bukan sekadar kumpulan gejala atau perilaku yang harus diperbaiki. Dalam pandangan ini, konselor tidak berperan sebagai pemberi solusi, tetapi sebagai fasilitator yang menciptakan kondisi psikologis aman bagi klien untuk mengeksplorasi dirinya. Hal tersebut memungkinkan munculnya

kesadaran baru yang lebih jujur, terbuka, dan bebas dari penghakiman (Mearns & Thorne, 2013).

Perasaan Tidak Layak Dicintai dalam Perspektif Humanistik

Dalam pandangan humanistik, perasaan “tidak layak dicintai” biasanya muncul karena sejak kecil seseorang terbiasa menerima kasih sayang yang tergantung pada perilaku tertentu, atau disebut *conditions of worth*. Menurut Carl Rogers, hal ini terjadi ketika seseorang menilai dirinya berdasarkan seberapa besar ia diterima oleh orang lain misalnya lewat prestasi, penampilan, atau pujian. Anak yang hanya mendapat kasih sayang saat memenuhi harapan orang tua akan tumbuh dengan keyakinan bahwa dirinya baru berharga jika mampu memenuhi standar tersebut. Lama-kelamaan, ia kehilangan kemampuan untuk menilai dirinya sendiri dan lebih bergantung pada penilaian orang lain. Akibatnya, saat dewasa, individu bisa merasa tidak percaya diri, mudah kecewa, bahkan menganggap dirinya tidak pantas dicintai karena belum sepenuhnya menerima dirinya apa adanya (Hoffman, Lopez, & Moats, 2013).

Proses konseling dalam kerangka humanistik bertujuan membantu klien menyadari bahwa penerimaan dan cinta sejati tidak perlu bersyarat. Melalui hubungan konseling yang empatik dan non-judgmental, klien belajar mengenali kembali nilai dirinya yang otentik, bukan berdasarkan ekspektasi sosial. Christensen (2025) menyatakan bahwa kesadaran terhadap cinta bersyarat dan upaya membangun penerimaan diri tanpa syarat adalah kunci bagi pemulihan rasa berharga diri.

Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengakui dan menerima seluruh aspek dirinya, baik yang positif maupun yang negatif, tanpa penolakan. Menurut Neff (2011), penerimaan diri melibatkan tiga elemen utama, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran akan kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan *mindfulness* terhadap pengalaman emosional. Dalam konteks konseling humanistik, penerimaan diri bukanlah hasil dari pemberian nasihat atau teknik, melainkan muncul dari pengalaman diterima sepenuhnya oleh orang lain.

Hubungan yang penuh empati dan penerimaan tanpa syarat dari konselor menjadi dasar penting bagi klien untuk belajar menerima dirinya sendiri. Pramanik dan Khuntia (2023) menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan diterima apa adanya oleh orang lain, hal itu dapat memicu tumbuhnya penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*). Artinya, individu mulai menghargai dirinya bukan karena penilaian atau persyaratan dari luar, tetapi karena kesadaran bahwa dirinya tetap berharga apa pun keadaannya. Jadi, penerimaan diri tidak hanya berasal dari pemahaman pikiran, tetapi juga dari pengalaman emosional yang menyentuh dan bermakna.

Peran Peer Counselor dalam Perspektif Rogers

Dalam perspektif Rogers, *peer counselor* berperan bukan sebagai ahli yang memberi solusi, melainkan sebagai fasilitator pertumbuhan psikologis. Tugas utama *peer counselor* adalah menghadirkan hubungan yang hangat, empatik, dan autentik, yang disebut sebagai *growth-promoting relationship* (Rogers, 1959). Melalui kehadiran tersebut, klien dapat mengalami perubahan dari dalam, bukan karena tekanan eksternal.

Peer counselor menghadirkan empati untuk memahami dunia pengalaman klien; menunjukkan penerimaan tanpa syarat agar klien merasa aman untuk membuka diri; serta menampilkan keaslian agar hubungan yang tercipta terasa manusiawi dan sejajar. Udele, Pukat, dan Samaila (2025) menemukan bahwa teknik empati dan penerimaan tanpa syarat yang diterapkan oleh konselor terbukti mampu meningkatkan konsep diri dan mengurangi perilaku penolakan diri pada remaja dan mahasiswa.

Empati sebagai Dasar Pendampingan

Empati menjadi aspek pertama yang muncul dalam hubungan antara *peer counselor* dan klien. Proses konseling menunjukkan bahwa empati tidak sekadar memahami kata-kata klien, tetapi juga merasakan dunia emosional klien seolah-olah milik sendiri tanpa kehilangan batas diri. Dengan hadir secara penuh (*fully present*), *peer counselor* dapat menangkap nuansa perasaan klien yang mungkin tidak diucapkan secara eksplisit.

Dalam praktiknya, teknik seperti *active listening*, refleksi perasaan, dan validasi emosi digunakan untuk menciptakan ruang aman bagi klien. Ketika klien merasa benar-benar didengar tanpa dihakimi, muncul perasaan diterima yang menjadi fondasi pemulihan emosional. Hal ini sesuai dengan pandangan Mearns dan Thorne (2013) bahwa empati berfungsi sebagai sarana untuk membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam. Christensen (2025) juga menekankan bahwa pengalaman dipahami secara empatik dapat mengubah persepsi individu terhadap dirinya, mengurangi rasa bersalah, dan menumbuhkan kasih terhadap diri sendiri.

Dalam konteks ini, empati berperan sebagai jembatan antara dunia batin klien dan kehadiran penyembuh dari konselor sebaya. Proses ini tidak hanya membantu klien mengekspresikan pengalaman yang terpendam, tetapi juga memungkinkan mereka menemukan makna baru dari luka emosional masa lalu. Seiring waktu, klien yang awalnya merasa tidak pantas dicintai mulai mengenali bahwa perasaan tersebut bukanlah kebenaran mutlak, melainkan hasil dari pengalaman cinta bersyarat yang dialami di masa lalu.

Penerimaan Tanpa Syarat (*Unconditional Positive Regard*)

Penerimaan tanpa syarat berarti menerima klien apa adanya, tanpa menilai benar atau salah terhadap emosi, pikiran, maupun pengalaman yang diungkapkan. Peer counselor

menempatkan diri sebagai “ruang aman” bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan terdalam tanpa takut ditolak. Dalam kasus ini, klien yang merasa “tidak pantas dicintai” mulai mengalami pengalaman baru bahwa ia dapat diterima dan dihargai meskipun memiliki kelemahan.

Melalui pengalaman penerimaan tersebut, klien mulai menginternalisasi pandangan positif terhadap dirinya. Hoffman, Lopez, dan Moats (2013) menyebutkan bahwa *unconditional positive regard* berfungsi sebagai koreksi pengalaman emosional masa lalu, terutama bagi individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan cinta bersyarat. Penerimaan ini berperan sebagai “pengalaman emosional baru” yang menumbuhkan rasa layak dicintai dan berharga.

Keaslian (*Congruence*)

Keaslian atau *congruence* merupakan keterpaduan antara perasaan, pikiran, dan perilaku konselor selama proses konseling. Peer counselor hadir secara jujur dan terbuka, tidak berusaha tampil sempurna atau berjarak. Dalam beberapa sesi, peer counselor secara sadar mengakui keterbatasannya, tetapi juga menegaskan komitmen untuk hadir dan mendengarkan sepenuhnya. Keaslian ini menciptakan hubungan yang sejajar, manusiawi, dan hangat.

Rogers (1961) menyatakan bahwa konselor yang autentik menumbuhkan kepercayaan dan membuka ruang bagi klien untuk menjadi lebih jujur terhadap dirinya sendiri. Dalam konteks ini, klien belajar bahwa kejujuran emosional tidak selalu berujung pada penolakan. Justru, dengan hadir secara jujur dan tulus, klien merasa lebih berharga dan diterima sebagai pribadi yang utuh.

Proses Membangun Penerimaan Diri Klien

Dalam proses *peer counseling*, klien secara perlahan belajar mengenali pola pikir negatif yang terbentuk dari *conditions of worth*. Peer counselor membantu klien merefleksikan sumber keyakinan bahwa dirinya “tidak pantas dicintai”, lalu menantanginya dengan empati dan penerimaan. Proses ini tidak dilakukan melalui arahan langsung, melainkan melalui kehadiran empatik yang konsisten. Seiring waktu, klien belajar bahwa nilai dirinya tidak bergantung pada penilaian orang lain, melainkan berasal dari dirinya sendiri. Melalui hubungan yang empatik, non-judgmental, dan autentik, klien mulai menumbuhkan penerimaan terhadap seluruh aspek dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan. Ia mulai menyadari bahwa menjadi manusia berarti menerima ketidaksempurnaan, dan hal itu tidak mengurangi kelayakan untuk dicintai. Proses ini menggambarkan perjalanan menuju *unconditional self-acceptance* sebagaimana dijelaskan oleh Pramanik dan Khuntia (2023).

Selain itu, pengalaman mendampingi klien juga memberikan refleksi bermakna bagi *peer counselor*. Banyak konselor sebaya melaporkan bahwa mereka belajar untuk lebih sadar

terhadap nilai empati dan kehadiran penuh dalam interaksi sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan konseling humanistik bersifat dua arah: tidak hanya mengubah klien, tetapi juga memperkaya kesadaran diri konselor (Rogers, 1961).

Secara keseluruhan, penerapan pendekatan Humanistik Carl Rogers dalam *peer counseling* terbukti efektif dalam membantu klien membangun penerimaan diri. Empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian menjadi tiga pilar utama yang mendukung proses perubahan. Pendekatan ini tidak hanya relevan bagi praktik konseling profesional, tetapi juga sangat bermanfaat dalam konteks kampus, di mana *peer counselor* berperan sebagai jembatan pertama dalam layanan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan Humanistik Carl Rogers memberikan dasar konseptual yang kuat dalam membantu klien yang mengalami perasaan tidak layak dicintai. Melalui penerapan tiga prinsip utama empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian—*peer counselor* mampu membangun hubungan pendampingan yang aman, hangat, dan mendorong pertumbuhan pribadi klien. Proses konseling menunjukkan bahwa empati membantu konselor memahami pengalaman emosional klien secara mendalam tanpa penghakiman, sementara penerimaan tanpa syarat memberi ruang bagi klien untuk melepaskan beban rasa malu dan rendah diri. Keaslian konselor memperkuat kepercayaan dan membantu klien belajar jujur terhadap dirinya sendiri hingga akhirnya menginternalisasi pandangan positif bahwa ia tetap layak dicintai dan mampu mencapai penerimaan diri tanpa syarat. Pendampingan ini juga memberikan pertumbuhan personal bagi *peer counselor*, yang belajar untuk hadir secara empatik dan menghargai kompleksitas pengalaman manusia. Hal tersebut menegaskan bahwa hubungan konseling humanistik bersifat dua arah dan memberi manfaat bagi kedua pihak. Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan humanistik dalam pelatihan *peer counselor* di kampus untuk memperkuat dukungan kesehatan mental berbasis relasi empatik. Dengan demikian, pendekatan Humanistik Carl Rogers terbukti efektif dalam memfasilitasi penerimaan diri dan proses penyembuhan emosional bagi klien yang merasa tidak layak dicintai.

REFERENCE

- Christensen, L. (2025). Empathic relationships and the process of self-acceptance in humanistic counseling. *Journal of Humanistic Psychology*, 65(2), 145-160.
- Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes*, 1(12), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>

- Diehl, K., Jansen, C., Ischanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(18). <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/9/1865#>
- Hoffman, L., Lopez, K. A., & Moats, M. (2013). *Humanistic psychology: A clinical perspective*. New York, NY: Routledge.
- Liputan6. (2024, Februari 15). *Fenomena generasi muda merasa tidak pantas dicintai dan cara mengatasinya*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/health>
- McWhirter, B., Besett-Alesch, T., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness in highrisk adolescents: The role of coping, selfesteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 1(5), 69-84. <https://doi.org/10.1080/13676260120111779>
- Mearns, D., & Thorne, B. (2013). *Person-centred counselling in action* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York, NY: HarperCollins.
- Pramanik, S., & Khuntia, R. (2023). Decoding unconditional self-acceptance: A qualitative report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(4), 932-949. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00517-y>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Samaei, S., Najafi, M., & Rezaei, A. M. (2025). Lack of Self-acceptance According to Psychotherapists' Lived Experiences: A Reflexive Thematic Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 19(1), e148856. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-148856>
- Saputri, V. S., Mawaddah, S. A., & Deviyani, D. (2024). Pengaruh humanistik dalam perkembangan belajar anak. *Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 69-76. <https://doi.org/10.56013/edu.v12i1.2244>
- Udele, P., Pukat, D., & Samaila, A. (2025). The effects of unconditional positive regard and empathy on self-concept among university students. *Journal of Counseling and Development Studies*, 11(1), 33-47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15752950>
- Wałęjko, M. (2025). Unconditional self-acceptance as a determinant of psychological well-being. *Psychological Studies*, 70(1), 89-102.