

Analisis Konsep Penerimaan Diri dalam Buku *Seni Memahami & Menerima Diri*

Muhammad Candra Wijaya*, Masduki Asbari², Muhamad Abdul Robi³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin, Indonesia

*Corresponding author: mcandra822@gmail.com

Abstrak (Revisi) - Penerimaan diri merupakan isu penting dalam psikologi modern, khususnya di tengah meningkatnya tekanan sosial, tuntutan produktivitas, dan krisis kesehatan mental pada masyarakat kontemporer. Namun, sebagian besar kajian akademik masih memandang *self-acceptance* sebagai konstruksi psikologis yang berdiri sendiri, tanpa mengaitkannya secara mendalam dengan proses reflektif pemahaman diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep penerimaan diri dalam buku *Seni Memahami & Menerima Diri* karya Aba Mehmed Agha dengan menyoroti hubungan antara pemahaman diri, regulasi emosi, dan penyembuhan luka batin. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui analisis isi tematik yang dilakukan dengan tahapan pembacaan mendalam, reduksi data, kategorisasi tema, dan interpretasi menggunakan lensa psikologi humanistik dan psikologi positif. Hasil analisis menunjukkan bahwa penerimaan diri dalam buku ini diposisikan sebagai proses aktif dan dinamis yang berakar pada kesadaran diri, bukan sebagai sikap pasif atau akhir dari perkembangan psikologis. Temuan ini memperkaya kajian penerimaan diri dengan pendekatan reflektif yang integratif serta memiliki implikasi praktis bagi pengembangan kesehatan mental dan pertumbuhan pribadi di era modern.

Kata kunci : Aba Mehmed Agha, kesehatan mental, pengembangan pribadi, penerimaan diri, pemahaman diri, refleksi emosional.

Abstract - *Self-acceptance is a crucial issue in modern psychology, particularly amidst increasing social pressures, productivity demands, and the mental health crisis in contemporary society. However, most academics still view self-acceptance as a stand-alone psychological construct, without deeply integrating it with a reflective process of self-understanding. This study aims to analyze the concept of self-acceptance in Aba Mehmed Agha's book, The Art of Understanding & Accepting Yourself, by highlighting the relationship between self-understanding, emotional regulation, and healing of inner wounds. The study uses a qualitative descriptive approach through thematic content analysis conducted through stages of in-depth reading, data reduction, theme categorization, and interpretation using the lenses of humanistic psychology and positive psychology. The results of the analysis show that self-acceptance in this book is positioned as an active and dynamic process that is eliminated in self-awareness, not as a passive attitude or the end of psychological development. These findings enrich the study of self-acceptance with an integrative, reflective approach and have practical implications for mental health development and personal growth in the modern era.*

Keywords: Aba Mehmed Agha, emotional reflection, mental health, personal development, self-acceptance, self-understanding.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Penerimaan diri menjadi salah satu fokus penting dalam kajian psikologi modern karena berkaitan langsung dengan kesehatan mental, perkembangan kepribadian, dan kualitas hidup seseorang. Dalam konteks masyarakat kontemporer, tuntutan sosial, kompetisi yang semakin meningkat, serta tekanan untuk tampil “sempurna” menjadikan proses memahami diri semakin kompleks. Buku *Seni Memahami & Menerima Diri* karya Aba Mehmed Agha hadir sebagai refleksi kritis terhadap kondisi tersebut, dengan menawarkan perspektif yang menekankan pentingnya kembali kepada kesadaran diri yang alami, jujur, dan bebas dari penilaian eksternal. Agha menguraikan bahwa banyak konflik batin muncul bukan karena kelemahan diri, tetapi karena manusia tidak terbiasa mendengarkan suara batinnya dan lebih sering menyesuaikan diri dengan harapan orang lain. Oleh karena itu,

memahami diri bukanlah sekadar upaya analitis, melainkan perjalanan mendalam yang melibatkan proses emosional, kesiapan mental, dan keterbukaan hati.

Selain itu, penulis menegaskan bahwa penerimaan diri tidak boleh dipahami sebagai bentuk pasrah atau menyerah terhadap keadaan, melainkan sebagai langkah awal untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri. Ketika seseorang mampu melihat dirinya secara utuh termasuk kekurangan, potensi, luka, serta ketakutannya akan memiliki dasar emosional yang lebih stabil untuk berkembang dan menghadapi tantangan hidup. Peningkatan kesadaran diri ini juga dapat membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik, yang berkontribusi pada kecerdasan emosional mereka (Nuriani et al., 2022).

Buku ini menempatkan aspek refleksi sebagai fondasi penting, dengan mendorong pembaca untuk mengobservasi pikiran dan emosinya tanpa menghakimi. Pendekatan ini sejalan dengan beberapa teori psikologi humanistik yang menekankan pentingnya *self-awareness* dalam pertumbuhan pribadi. Lebih jauh, Agha menambahkan dimensi spiritual yang memperluas perspektif pembaca mengenai makna keberadaan diri di tengah kehidupan yang penuh dinamika (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Asbari et al., 2024; Putra et al., 2024).

Dalam kerangka tersebut, penelitian ini disusun untuk menganalisis secara ilmiah konsep-konsep kunci yang ditawarkan Agha, termasuk bagaimana penerimaan diri dipahami, bagaimana proses rekonsiliasi dengan masa lalu dijelaskan, serta bagaimana hubungan antara diri dan lingkungan dijabarkan. Penelitian ini relevan karena banyak individu masih bergulat dengan konsep identitas pribadi, kepercayaan diri, dan kesadaran diri di tengah perubahan sosial yang cepat. Dengan menggali gagasan-gagasan yang ada dalam buku, pembaca dapat memahami bahwa penerimaan diri bukan hanya teori psikologis, tetapi juga praktik hidup yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui analisis ini diharapkan muncul pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana seni menerima diri dapat membantu individu mencapai ketenangan batin, keseimbangan emosional, dan kualitas hubungan sosial yang lebih baik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan konsep *self-awareness* dan *self-acceptance* dari buku *Seni Memahami & Menerima Diri* karya Aba Mehmed Agha (2021) ke dalam konteks pengembangan diri masyarakat modern yang hidup di tengah tekanan sosial dan tuntutan produktivitas yang semakin tinggi. Berbeda dengan studi sebelumnya yang umumnya berfokus pada penerimaan diri sebagai aspek psikologis yang berdiri sendiri, penelitian ini menyoroti bagaimana proses memahami diri justru menjadi fondasi utama terbentuknya penerimaan diri yang sehat dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini mengangkat pendekatan reflektif yang digunakan penulis buku sebagai bahan analisis, yang memadukan pengalaman personal, pendekatan filosofis, dan wawasan psikologis praktis. Pendekatan tersebut masih jarang dieksplorasi dalam studi akademik mengenai pengembangan diri, sehingga memberikan sudut pandang baru terhadap mekanisme pembentukan kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif yang lebih holistik dan humanistik dalam memahami dinamika penerimaan diri, serta memberikan kontribusi berupa pemetaan konsep yang lebih komprehensif bagi penelitian-penelitian selanjutnya (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Asbari, 2024; Nurhayati et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan, menafsirkan, dan menganalisis isi buku *Seni Memahami & Menerima Diri* karya Aba Mehmed Agha secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menelaah gagasan konseptual yang disampaikan melalui narasi reflektif, pengalaman emosional, serta pemikiran filosofis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Proses penelitian dimulai dengan pembacaan menyeluruh terhadap seluruh bab dalam buku, kemudian dilanjutkan dengan pencatatan aspek-aspek penting yang berkaitan dengan konsep penerimaan diri, pemahaman diri, dan dinamika emosional. Setelah itu, peneliti melakukan proses analisis isi untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul, termasuk cara penulis memaknai hubungan diri dengan lingkungan, peran pengalaman masa lalu, serta tahapan internal dalam proses menerima diri.

Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dikelompokkan berdasarkan kesamaan makna dan relevansi teoritis sehingga memudahkan proses penafsiran secara sistematis (Budiadnyana, 2024; Febriyani et al., 2024; Novitasari & Asbari, 2024). Untuk menjaga keabsahan hasil penelitian, digunakan teknik triangulasi teori melalui perbandingan gagasan Agha dengan literatur psikologi modern, khususnya teori mengenai konstelasi emosi, kesadaran diri, dan regulasi emosi. Analisis dilakukan secara bertahap mulai dari reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh. Seluruh proses dilakukan secara objektif dengan berfokus pada pemahaman ilmiah terhadap pesan dan nilai yang disampaikan penulis buku. Dengan metodologi ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai relevansi dan kontribusi pemikiran Agha terhadap kajian penerimaan diri dalam konteks kehidupan modern.

Proses analisis dilakukan secara bertahap dengan pendekatan analisis isi tematik. Tahap pertama berupa pembacaan mendalam untuk mengidentifikasi unit makna yang berkaitan dengan konsep pemahaman diri dan penerimaan diri. Tahap kedua dilakukan reduksi data dengan mengelompokkan kutipan dan narasi reflektif ke dalam tema-tema utama. Tahap ketiga berupa interpretasi tematik dengan menggunakan kerangka psikologi humanistik dan regulasi emosi sebagai lensa analisis. Validitas temuan dijaga melalui triangulasi teori dengan membandingkan konsep dalam buku dengan literatur psikologi modern yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: Seni Memahami & Menerima Diri
Penulis	: Aba Mehmed Agha
Penerbit	: Checklist
Terbit	: 2021
Jumlah Halaman	: 166 halaman
ISBN	: 978-623-7661-54-2
Cover	: Soft cover/Bookpaper

Aba Mehmed Agha dalam bukunya *Seni Memahami & Menerima Diri* menekankan bahwa perjalanan memahami diri adalah proses panjang yang melibatkan kesadaran, penerimaan, dan keberanian untuk menghadapi kenyataan internal yang sering kali diabaikan. Untuk memudahkan pembaca memahami dan menerapkan proses ini, Agha membagi gagasan utamanya ke dalam beberapa bagian inti. Masing-masing bagian menguraikan konsep, dinamika psikologis, serta pendekatan praktis yang dapat membantu seseorang mendapatkan hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri. Berikut adalah rangkuman hasil dan pembahasan berdasarkan empat bagian utama dalam buku tersebut:

Bagian 1: Memahami Kesadaran Diri

Bagian pertama buku ini menekankan bahwa memahami diri memerlukan keberanian untuk melihat kondisi batin secara jujur, tanpa penyangkalan dan tanpa pencitraan. Penulis menjelaskan bahwa banyak orang terbiasa mengikuti penilaian eksternal sehingga kehilangan hubungan dengan keinginan dan batas mereka sendiri. Oleh karena itu, pembaca diajak untuk memperhatikan emosi-emosi yang sering ditekan, karena setiap emosi sebenarnya membawa informasi penting tentang kebutuhan diri. Bagian ini juga menyoroti keyakinan negatif yang terbentuk dari pengalaman masa lalu, terutama yang membuat seseorang merasa tidak layak atau harus selalu sempurna. Dengan mengenali pola emosi dan pikiran tersebut, individu dapat mulai memahami mana yang merupakan suara asli diri dan mana yang berasal dari tekanan sosial. Penulis menekankan bahwa proses memahami diri bukanlah tujuan akhir, melainkan perjalanan panjang yang memerlukan kesabaran. Tambahan penting dari bagian ini adalah ajakan untuk memberi ruang bagi diri sendiri agar bisa merespons hidup dengan lebih sadar dan tidak sekadar bereaksi secara otomatis.

Bagian 2: Proses Menerima Diri

Pembahasan pada bagian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan proses yang membutuhkan keberanian emosional, bukan sekadar pemahaman intelektual. Konsep penerimaan diri yang diuraikan Agha memiliki kesamaan dengan pendekatan psikologi humanistik yang menekankan *self-awareness* sebagai fondasi pertumbuhan pribadi. Namun, berbeda dari pendekatan akademik konvensional yang bersifat teoritis, Agha menempatkan pengalaman reflektif dan kesadaran emosional sebagai inti proses penerimaan diri. Pendekatan ini memperluas pemahaman *self-acceptance* sebagai proses dinamis yang tidak linear, sejalan dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern (Seligman, 2011). Penerimaan diri dipandang sebagai proses penyadaran bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari pengalaman manusia. Dengan menerima diri, individu mendapatkan ruang untuk tumbuh tanpa tekanan berlebihan untuk menjadi “sempurna” sesuai standar sosial. Hasil kajian memperlihatkan bahwa penerimaan diri mampu memperbaiki hubungan seseorang dengan dunianya karena ia tidak lagi hidup dalam pertentangan internal. Bagian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri bukan akhir dari perjalanan, tetapi titik awal untuk berkembang dengan cara yang lebih sehat dan realistis.

Bagian 3: Mengelola Luka dan Konflik Batin

Konsep mengelola luka dan konflik batin yang diuraikan Agha menekankan bahwa luka batin tidak dapat diabaikan karena ia selalu muncul dalam bentuk perilaku, respons emosional, atau pola hubungan yang berulang. Bagian ini menjelaskan bahwa penyembuhan dimulai ketika seseorang berani menghadapi rasa sakit yang selama ini tersembunyi atau dihindari. Melalui refleksi mendalam dan dialog batin, individu mampu mengurai akar masalah yang memengaruhi kesehariannya. Agha juga menunjukkan bahwa proses penyembuhan sering kali tidak linear; ada naik turun emosi yang harus diterima sebagai bagian dari perjalanan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penyembuhan tidak hanya meredakan rasa sakit, tetapi juga membuka ruang bagi seseorang untuk membangun identitas yang lebih stabil. Oleh karena itu, bagian ini menegaskan bahwa keberanian menghadapi luka adalah salah satu bentuk tertinggi dari penerimaan diri.

Bagian 4: Menemukan Ketenangan dan Pertumbuhan Diri

Pada bagian ini, Agha menjelaskan bahwa ketenangan bukanlah kondisi tanpa masalah, melainkan kemampuan menjaga kestabilan batin di tengah berbagai tekanan hidup. Ia menggambarkan pertumbuhan diri sebagai proses terus-menerus yang terjadi setelah seseorang memahami dan menerima dirinya secara menyeluruh. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa ketenangan muncul ketika individu tidak lagi menghabiskan energi untuk

memerangi luka, menolak kekurangan, atau bersembunyi dari dirinya sendiri. Pertumbuhan diri kemudian berkembang secara natural karena seseorang memiliki kestabilan emosional yang lebih kuat. Agha menekankan bahwa ketenangan juga memunculkan kejernihan dalam berpikir, yang memungkinkan individu membuat keputusan lebih matang dan penuh makna. Dengan demikian, bagian ini menyimpulkan bahwa pertumbuhan diri sejati hanya dapat terjadi jika seseorang berdamai dengan seluruh aspek batinnya.

Kelebihan dan Kekurangan Buku

Kelebihan

Buku *Seni Memahami & Menerima Diri* memiliki kelebihan pada cara penyampaian gagasan yang sederhana namun tetap mendalam, sehingga mudah dipahami pembaca dari berbagai latar belakang. Penulis mampu menguraikan konsep psikologis dan refleksi emosional dengan bahasa yang hangat serta tidak menggurui. Selain itu, buku ini menawarkan contoh-contoh yang relevan dengan pengalaman sehari-hari, sehingga pembaca dapat melihat keterkaitan langsung antara teori dan praktik. Struktur penyajiannya pun runtut, membuat pembaca dapat mengikuti alur pemikiran secara bertahap tanpa merasa terbebani. Kelebihan lainnya terletak pada ajakan refleksi yang tidak memaksa, melainkan membuka ruang bagi pembaca untuk merenungkan diri dengan lebih tenang. Buku ini juga menghadirkan perpaduan nuansa psikologis dan spiritual yang harmonis, sehingga memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai proses penerimaan diri. Secara keseluruhan, karya ini dapat menjadi pendamping yang menenangkan bagi siapa pun yang sedang menjalani proses pemulihan batin.

Kekurangan

Namun, buku ini juga memiliki sejumlah kekurangan yang patut dicatat. Beberapa bagian terasa diulang sehingga pembaca yang terbiasa dengan tulisan psikologi dapat merasakan kesan repetitif. Selain itu, tidak semua konsep dijelaskan dengan landasan teori yang kuat, sehingga pembaca yang menginginkan rujukan akademik mungkin merasa kurang terpenuhi. Di beberapa bab, gaya penulisan yang reflektif membuat alur pembahasan menjadi agak melompat, terutama bagi pembaca yang mencari struktur penjelasan yang lebih sistematis. Kekurangan berikutnya terletak pada penggunaan contoh yang kadang bersifat umum sehingga tidak menggambarkan situasi yang lebih spesifik. Ada pula bagian yang terasa terlalu filosofis sehingga membutuhkan konsentrasi lebih untuk memahaminya. Meski demikian, kekurangan-kekurangan tersebut tidak mengurangi nilai utama buku sebagai pedoman untuk mengenali dan menerima diri secara lebih utuh.

KESIMPULAN

Buku *Seni Memahami & Menerima Diri* karya Agha Mehmed Agha (2021) menyajikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya mengenal diri sebagai dasar bagi kesehatan emosional dan kesejahteraan batin. Melalui pendekatan yang reflektif dan berfokus pada pengalaman sehari-hari, penulis menunjukkan bahwa memahami diri bukan hanya proses mengenali kekuatan pribadi, tetapi juga kemampuan untuk menghadapi kelemahan, luka masa lalu, dan ketidakpastian hidup dengan sikap terbuka. Kesadaran diri digambarkan sebagai langkah awal yang memungkinkan seseorang memperbaiki hubungan dengan diri maupun orang lain, karena seseorang yang memahami dirinya akan lebih mampu menempatkan batasan, mengekspresikan perasaan, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana.

Penulis menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan tahap penting yang tidak dapat dipisahkan dari proses pemahaman diri. Penerimaan diri diuraikan sebagai kemampuan untuk melihat diri secara utuh, tanpa berlebihan dalam mengagungkan kelebihan maupun merendahkan kekurangan. Perspektif yang seimbang ini sangat penting, karena individu yang kesulitan menerima diri sendiri sering menghadapi tantangan dalam perkembangan pribadi dan sosial mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya penerimaan diri dapat menyebabkan persepsi diri yang negatif dan menghambat pertumbuhan pribadi, terutama di kalangan remaja, di mana tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar masyarakat sangat besar (Umar et al., 2023). Sikap ini tidak berarti pasrah atau berhenti berkembang, tetapi justru menjadi landasan bagi perubahan yang lebih stabil dan sehat. Dengan menerima diri, seseorang dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dengan realitas hidup, sehingga tidak mudah terjebak dalam penilaian negatif, standar sosial yang menekan, maupun perasaan gagal yang tidak berdasar.

Buku ini juga menekankan bahwa perjalanan memahami dan menerima diri memerlukan kesabaran dan komitmen jangka panjang. Pemikiran, perasaan, dan pola perilaku manusia dibentuk oleh pengalaman yang kompleks, sehingga proses penyembuhan emosional tidak dapat dilakukan secara tergesa-gesa. Dalam konteks ini, penulis menegaskan pentingnya memberi ruang bagi diri sendiri untuk berproses, melakukan refleksi, dan belajar dari pengalaman tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Sikap penuh belas kasih terhadap diri sendiri dijelaskan sebagai salah satu kunci utama untuk membangun keutuhan diri.

Selain itu, penulis memberikan gambaran bahwa proses penerimaan diri memiliki dampak langsung terhadap kualitas hidup, termasuk peningkatan ketenangan batin, kemampuan mengelola stres, dan kejelasan dalam menentukan tujuan hidup. Dengan memahami asal-usul emosi dan pikiran, seseorang dapat merespons situasi dengan lebih bijaksana, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, dan lebih mampu menjaga kesehatan mental. Penulis mengajak pembaca untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada pencapaian luar, melainkan pada hubungan yang sehat dengan diri sendiri.

Secara keseluruhan, buku ini menjadi pengingat bahwa perjalanan hidup manusia tidak akan pernah

sepenuhnya bebas dari rasa cemas, sedih, atau ragu, tetapi semua itu merupakan bagian alami dari pertumbuhan pribadi. Dengan memahami dan menerima diri, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih tulus, stabil, dan penuh penghargaan terhadap diri sendiri. Karena itu, *Seni Memahami & Menerima Diri* memberikan kontribusi penting bagi pembaca yang ingin menata kehidupan emosional, mengenali nilai dirinya, dan membangun fondasi yang kuat untuk menjalani hidup dengan kesadaran dan ketenangan yang lebih utuh.

Secara akademik, penelitian ini berkontribusi pada kajian penerimaan diri dengan menempatkan pemahaman diri sebagai fondasi utama terbentuknya *self-acceptance* yang sehat. Berbeda dari penelitian psikologi modern yang cenderung memposisikan penerimaan diri sebagai hasil akhir proses psikologis, analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman diri yang reflektif justru merupakan prasyarat utama bagi terbentuknya penerimaan diri yang berkelanjutan (Abramson & Leite, 2020).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi praktisi kesehatan mental, konselor, dan pendidik dalam merancang pendekatan pendampingan yang menekankan kesadaran diri dan refleksi emosional. Pendekatan ini relevan diterapkan dalam konteks masyarakat modern yang dihadapkan pada tekanan sosial, tuntutan produktivitas, serta dinamika emosional yang kompleks.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada analisis konseptual terhadap satu sumber utama, sehingga temuan yang dihasilkan belum diuji secara empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan pendekatan konseptual dengan metode empiris guna menguji relevansi dan penerapan konsep penerimaan diri dalam konteks yang lebih luas dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, K., & Leite, A. (2020). *Self-Love and Self-Acceptance*.
- Agha, A. M. (2021). *Seni Memahami & Menerima Diri*. Istanbul Publishing.
- Alfikriyah, A., & Suwandi, A. G. (2024). Bagaimana jika Standar Kecantikan tidak ada? Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 15–17.
- Asbari, M. (2024). Madrasah Diniyyah Takmiliyah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 10–14.
- Asbari, M., Novitasari, D., Monoarfa, M., & Wardoyo, S. (2024). Strategic Team Management for Improved Engineering Performance: A Collaborative Perspective. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(01), 43–55.
- Budiadnyana, G. N. (2024). Strategi Sukses Inovasi: Kepercayaan Interpersonal dan Berbagi Pengetahuan di Lingkungan Pendidikan. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(01), 1–8.
- Febriyani, I., Gultom, R., Azzahra, A., & Asbari, M. (2024). Why Passion is Not Enough: Mengikuti Passion atau Diikuti Passion? Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 1–4.
- Gramedia. (2021). *Seni Memahami & Menerima Diri – Detail Buku*. Gramedia.com. <https://www.gramedia.com/products/seni-memahami-menerima-diri>
<https://doi.org/10.4324/9780429030246-11>
- Lucky. (2022, 7 Februari). Review: *Seni Memahami & Menerima Diri*. Lucky's Library & Book Review. <https://lucky.wordpress.com/2022/02/07/review-seni-memahami-menerima-diri>
- Novitasari, D., & Asbari, M. (2024). Peran Dukungan Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Dosen di Perguruan Tinggi Swasta. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(01), 9–22.
- Nurhayati, W., Asbari, D. A. F., & Asbari, R. A. F. (2024). Strategi Inovatif Penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui Kegiatan Pramuka: Studi Kasus di Aya Sophia Islamic School. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(01), 23–28.
- Nuriani, N., Siu, O. C., Lisniasari, L., & Lukman, L. (2022). Pelatihan menyadari dan menerima emosi sebagai bagian diri di meditation buddhist center. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma*. <https://doi.org/10.56325/jpmb.v2i1.71>
- Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi: Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis, 1(02), 5–9.
- Retizen Republika. (2021). *Belajar Menerima Diri – Ulasan Buku Seni Memahami & Menerima Diri*. <https://retizen.republika.co.id/posts/685782/belajar-menerima-diri>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Solusi Buku. (2021). *Seni Memahami dan Menerima Diri – Deskripsi Buku*. Solusibuku.com. <https://www.solusibuku.com/seni-memahami-dan-menerima-diri.html>
- Umar, G., Taibe, P., & Gismin, S. S. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Remaja di Kota Makassar. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2524>