



***ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
(ACT) UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI
REMAJA KORBAN BULLYING DI DESA
SANETAN KECAMATAN SLUKE KABUPATEN
REMBANG***

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

**Farradilla Inayatul Azizah
NIM. B53217061**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farradilla Inayatul Azizah
NIM : B53217061
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Membentuk konsep diri remaja korban bullying di Desa SanetanKecamatan Sluke Kabupaten Rembang*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Rembang, 12 Januari 2021
Yang membuat pernyataan



Farradilla Inayatul Azizah
NIM. B53217061

LEMBAR PERESETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Farradilla Inayatul Azizah
NIM : B53217061
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Acceptance and Commitment Therapy*
(ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri
Remaja Korban *Bullying* di Desa Sanetan
Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Januari 2021
Mengetahui,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 19731121200501 1002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MEMBENTUK KONSEP DIRI REMAJA
KORBAN BULLYING DI DESA SANETAN KECAMATAN
SLUKE KABUPATEN REMBANG

SKRIPSI

Disusun Oleh

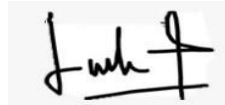
Farradilla Inayatul Azizah

B53217061

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 14 Januari 2021

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

NIP. 197311212005021002

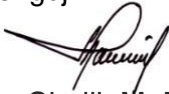
Penguji II



YusriaNingsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 19731121200501

Penguji II



Dr. Cholil, M. Pd. I

NIP. 196506151993031005

Penguji III



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

Surabaya, 23 Januari 2021

Dekan



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Farradilla Inayatul Azizah
NIM : B53217061
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : faradilafay@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 Januari 2021

Penulis

(Farradilla Inayatul Azizah)

ABSTRAK

Farradilla Inayatul Azizah, 2021. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang.*

Fokus penelitian ini adalah : (1) Bagaimana proses konseling dengan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* untuk Membentuk konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan? (2) Bagaimana hasil dari konseling dengan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* untuk Membentuk konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan?

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan analisis *descriptive comparative*. Dalam hal ini, penulis membandingkan antara persepektif teori dan data di lapangan, berkaitan dengan langkah-langkah pelaksanaan konseling yang meliputi : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/terapi*, evaluasi dan *follow up*. Terapi yang diberikan kepada konseli memuat lima tahapan, yaitu : tahap dialog bebas, tahap latihan *cognitife defusion*, tahap pelatihan *mindfullnes*, tahap bimbingan *observasing self* dan penentuan *values*, serta tahap pembuatan *commitment*. Hasil akhir dari konseling ini menunjukkan, bahwa konseli mengalami perubahan yang signifikan seperti contoh meningkatnya kemampuan konseli untuk memahami dirinya sendiri. Dari beberapa perubahan yang terjadi, dapat ditarik disimpulkan bahwasannya *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* terbukti cukup berhasil untuk digunakan sebagai *treatment* permasalahan konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan.

Kata Kunci : *Acceptance sand Commitment Therapy (ACT)*, Konsep Diri, *Bullying*.

ABSTRAC

Farradilla Inayatul Azizah, 2021. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Form Self-Concept of Youth Victims of Bullying in Sanetan Village Sluke District Rembang Regency.*

The focus of this research is: (1) How is the counseling process with Acceptance And Commitment Therapy (ACT) to form self-concept of bullying victims in Sanetan Village? (2) What is the result of counseling with Acceptance And Commitment Therapy (ACT) to shape the self-concept of youth victims of bullying in Sanetan Village? The research method used is qualitative with the type of case study research and comparative descriptive analysis. In this case, the authors compare between theoretical perspectives and data in the field, with regard to the implementation steps of counseling which include: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment / therapy, evaluation and follow up. The therapy given to the counselee contains five stages, namely: the free dialogue stage, the cognitive defusion training stage, the mindfulness training stage, the self-observing guidance stage and the determination of values, and the commitment-making stage. The end result of this counseling shows that the counselee has experienced significant changes, for example the increased ability of the counselee to understand himself, the counselee is able to accept his own condition and increases his insight and mastery in the field of *public speaking*. From the several changes that have occurred, it can be concluded that *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* has proven to be quite successful in being used as a treatment for the self-concept problems of youth victims of bullying in Sanetan Village.

Keywords : *Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Self Concept, Bullying.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II : KERANGKA TEORETIK	17
A. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	17
1. Pengertian Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	17
2. Tujuan ACT	19
3. Prinsip Dasar	19
4. Prosedur Pelaksanaan Terapi	22

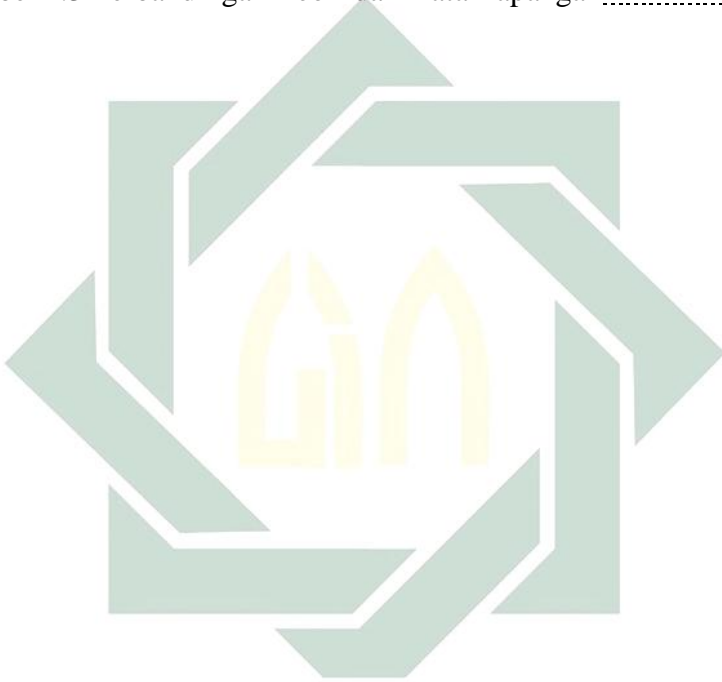
B. Konsep Diri.....	25
1. Pengertian Konsep Diri.....	25
2. Aspek-Aspek Konsep Diri	28
3. Faktor yang Mempengaruhi	30
C. Bullying	32
1. Pengertian <i>Bullying</i>	32
2. Faktor Terjadinya Bullying	35
3. Dampak Bullying.....	36
D. Hubungan Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Korban Bullying Dalam Persepektif Islam	37
BAB III : METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43
B. Lokasi Penelitian	44
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Tahap-Tahap Penelitian	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Validitas Data	49
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum Penelitian.....	53
1. Deskripsi Lokasi.....	53
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	55
3. Deskripsi Masalah Konseli	64
B. Penyajian Data	66
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Hasil)	93

1. Perspektif Teori	93
2. Persepektif Islam	103
BAB VPENUTUP	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran dan Rekomendasi Penelitian	107
C. Keterbatasan Penelitian	109
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Capaian Hasil Konseling.....	90
Tabel 4.2 Intensitas Pelaksanaan Komitmen.....	92
Tabel 4.3 Perbandingan Teori dan Data Lapangan.....	94



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini membahas tentang sebuah kasus perundungan atau *bullying* yang pernah dialami seorang remaja berusia 18 tahun. Konseli selaku korban perundungan di masa kanak-kanaknya ini mengaku, bahwa pelaku perundungan sebagian besar adalah teman-temannya yang ada di sekolah.¹ Menjalani interaksi kehidupan sosial dengan segala dampak yang ditimbulkan adalah suatu niscaya bagi seluruh manusia yang mempunyai peran sebagai makhluk sosial. Hal ini menjelaskan, bahwasannya dampak adanya hubungan sosial menysasar pada dua sisi kehidupan manusia, yaitu sisi fisik (jasmani) maupun sisi mental (rohani) baik berupa sesuatu yang positif maupun negatif.

Bullying sendiri adalah perilaku yang di sebabkan oleh sikap agresif seseorang sehingga menyebabkan orang lain merasakan tidak nyaman dan terluka baik secara fisik atau mental.² Perilaku seperti ini masih dapat dijumpai dengan bebas di sekitar, baik dalam lingkup sekolah, kerja ataupun yang lain. Perilaku *bullying* tidak akan lahir dengan sendirinya, melainkan dari pengaruh lingkungan atau *learned behaviour*.³

Dampak yang di sebabkan oleh adanya perilaku *bullying* sangat beragam, beberapa di antaranya adalah menyebabkan terganggunya proses perkembangan mentalitas seseorang yang menjadi korban *bullying*.

¹ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 5 Agustus 2020

² Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From Scholl Bullying*. (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), 12.

³ Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From Scholl Bullying*, 12.

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan konseli, mendapatkan data bahwa konseli mengalami traumatik yang disebabkan oleh peristiwa *bullying* yang di alami ketika ia masih kecil hingga menginjak masa pubertas. *Bullying* yang didapat adalah berupa hinaan secara fisik dan mental yang diucapkan oleh sebagian besar teman dan orang-orang di sekitar. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya sering dibilang *banci* karena sikapnya yang lebih lemah lembut dibanding anak lelaki pada umumnya.⁴ Hal tersebut menyebabkan trauma tersendiri. Trauma konseli juga disebabkan oleh perkataan ayah kandung konseli sebelum bercerai dengan ibu kandung konseli. Ayahnya mengatakan bahwa dirinya malu memiliki anak seperti konseli. Di masa sekarang konseli mengaku tumbuh menjadi seorang remaja yang tidak percaya diri dengan dirinya sendiri, sering merasakan kecemasan yang berlebih ketika tampil di depan umum, dan membatasi akses pergaulan dengan teman sebayanya.

Keaadan tidak percaya diri, diperkuat dengan bentuk tubuh konseli yang mengalami kegemukan. Di usia yang menginjak 18 tahun, konseli memiliki berat badan 108 kilogram. Bentuk lain dari ketidakpercayaan diri ini menyerang pada segi fisik berupa penampilan dan psikis yang berupa bakat atau kemampuan. Konseli mengungkap bahwa dirinya tidak mempunyai pandangan hidup yang jelas.

Gejala-gejala yang tampak di lapangan ini memberi pandangan baru, bahwa konseli mempunyai masalah dengan konsep diri. Konsep diri atau *self concept* mempunyai pengertian tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan menilai

⁴Wawancara dengan konseli pada tanggal 12 Agustus 2020.

kemampuan yang dimiliki, serta bagaimana dia mampu mempertahankan diri dengan mengoptimalkan kemampuan untuk tampil di hadapan orang lain.⁵ Konsep diri sendiri sendiri dibagi menjadi dua bagian, yaitu positif dan negatif.⁶ Konsep diri positif menuntut seseorang untuk berpikiran terbuka dan maju, sedang konsep diri negatif akan menjadikan seseorang acuh dan tertutup. Sedangkan dalam permasalahan ini, aspek yang akan dibentuk adalah konsep diri yang positif, yaitu melatih kemampuan konseli untuk memandang dan menilai dirinya dengan baik, menemukan kemampuan atau potensi diri, adaptif terhadap lingkungan, memiliki sikap percaya diri yang bagus dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Persamaan antara masalah yang sedang dihadapi konseli dengan teori tentang konsep diri adalah, secara harfiah konsep diri mencakup tentang pandangan seseorang pada segi fisik diri sendiri, sosial dan psikologis.⁷ Sedangkan, dari uraian di atas konseli mengalami masalah di tiga komponen tersebut, dengan demikian untuk membentuk kenyamanan dan membantu terbentuknya pandangan hidup yang baik aspek yang harus diperbaiki secara intens adalah tentang konsep konseli. Dalam Al-Qur`an sendiri, konsep diri telah dibahas dengan serius dalam beberapa ayat. Salah satu ayat yang membahas tentang konsep diri adalah QS. Ar-Rum : 8, yaitu :

⁵ Sumardi SuryabRatna, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung : Rajawali Press, 1995), 247.

⁶ J.F.Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko,(Semarang : IKIP Semarang Press, 1990), 72.

⁷ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung : Rhosdakarya, 1994), 112.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۗ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ
بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُونَ (٨)

Artinya : “Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya.”⁸

Ayat tersebut memberi penjelasan, bahwa perjalanan hidup yang akan di lalui manusia adalah masuk dalam ranah urusan kita. Makna berpikir dalam ayat tersebut adalah dapat berarti mengkonsepkan diri dengan sebaik mungkin. Hal ini dikarenakan manusia akan menjalani hidupnya sesuai dengan konsep diri yang telah dibentuk dan berusaha untuk memenuhinya.⁹ Dalam psikologi hal tersebut dinamakan *self fulfilling prophecy*. Oleh karena itu bahasan konsep diri menjadi penting, hal tersebut dikarenakan akan mempengaruhi pandangan hidup dan *mental image* seseorang.

Kasus-kasus yang disebabkan oleh lingkungan seperti *bullying* tidak dapat dihindari begitu saja. Keadaan pertemanan dan interaksi sosial menjadi sesuatu yang harus niscaya di hadapi setiap harinya. Dalam kasus yang dihadapi konseli, munculah sebuah pandangan bahwasanya subjek pertama yang harus diperbaiki adalah pada diri konseli sendiri, bukan langsung menysasar pada lingkungan yang menjadi

⁸ Al-Qur`an, *Ar-Rum* : 8.

⁹ Fikri Mahmud, *Konsep Diri dan Agama*, diakses pada tanggal 27 Agustus dalam <http://fikrimahmud.tripod.com/artikel/i69.html>

sebab masalah. Hal ini juga berdasarkan usia dan tingkat kematangan konseli, yang telah memiliki kemampuan untuk berpikir secara konkrit. Sehingga teknik terapi atau *treatment* akan mudah diberikan dengan mengajak konseli kembali merenungi dan berdiskusi tentang masalah dan penyelesaian yang ingin dilakukan.

Penggunaan teknik ini dalam permasalahan yang dihadapi alasan bukan tanpa sebab, dikarenakan *treatment* ini diberikan setelah adanya diskusi konselor dan konseli tentang tujuan akhir yang ingin diraih oleh konseli. Konseli mengaku bahwa ia ingin mengurangi kecemasan akibat trauma yang pernah dialami, selain itu konseli juga ingin menjadi individu yang terbuka terhadap keadaan dan kondisi sekarang tanpa menghindar. Dari berbagai uji teori yang telah dipelajari, ditemukan sebuah teknik yang sekiranya sesuai untuk diberikan sebagai *treatment* dari masalah ini. Teknik tersebut adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Menurut Hayes, salah satu tujuan digunakannya ACT dalam teknik konseling adalah untuk membantu konseli memperbaiki kualitas hidupnya dengan mengoptimalkan *psychological flexibility*.¹⁰ Sedangkan *psychological flexibility* diartikan sebagai suatu tindakan normal dan aktif dengan memanfaatkan segala potensi dan energi personal, dengan disertai adanya gangguan pikiran dan sensasi lainnya. Selain itu, ACT juga dianggap sebagai

¹⁰ Steven Hayes et.al, "ACT: Model, Processes and Outcomes", *Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006, 7.

teknik yang lebih efisien dan fleksibel untuk mengatasi masalah kecemasan yang terjadi pada diri konseli.¹¹

Secara harfiah ACT adalah paduan dari *accapting* yang berarti menerima dan *commitment* yang berarti berkomitmen terhadap pilihan hidupnya. ACT adalah salah satu teknik konseling yang mempunyai tujuan untuk membantu menghadapi masalah yang ketidak berdayaan konseli, dengan tetap menghadapi dan menerima dengan lapang dada bukan dengan menyinggungi atau menghindari penyebab masalah tersebut.¹²

Tujuan dari adanya teori ACT tersebut adalah untuk membantu konseli menghadapi dunia secara langsung, dengan perilaku yang fleksibel dan adaptif terhadap segala sesuatu yang pada mulanya dianggap sebagai sumber masalah dengan memanfaatkan segala nilai dan kemampuan yang dimiliki.¹³ Aspek perbaikan yang diperbaiki dalam ACT juga melibatkan tentang segi kognitif dan tingkah laku. Konseli diajarkan untuk melakukan komitmen terhadap jalan hidup yang dipilih.

Mengadopsi dari terapi ACT tersebut, konseli akan diajarkan untuk bagaimana dirinya mampu menghadapi kehidupan secara luas, tanpa rasa takut dengan pikiran dan hati yang terbuka. Selain itu konseli akan diajarkan bagaimana uji dan praktek bakat minat untuk menggali kemampuan yang dimiliki dan

¹¹ Ismoyowati, "Pengaruh ACT Terhadap Perubahan Kecemasan dan *Self Efficacy* pada Pasien dengan Hemodialisa di RS. Sint Carolus Jakarta," *Jurnal Kesehatan Stikes Bathesda*, vol. 5, no. 2, 2018, 45.

¹² Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, 34.

¹³ Endang Widuri, Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*) terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati, Tesis Ilmu Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia, 2012, diakses pada 10 Agustus 2020 dari <http://www.lontar.ui.ac.id>

mengoptimalkannya, sehingga dapat membantu proses perkembangan diri konseli tersebut. Dengan hal tersebut aspek konsep diri akan terbentuk secara perlahan, yaitu perbaikan pandangan tentang bagaimana konseli menilai dan menghargai dirinya sendiri, serta membentuk kemampuan sosialisasi yang fleksibel dan *open minded*. Dari proses *treatment* tersebut, konseli diharapkan akan mempunyai sebuah konsep diri positif yang sejalan dengan cita-cita perkembangan.

Korelasi data dan teori yang telah di dapat tersebut menjadi dasar diangkat menjadi sebuah tema penulisan skripsi, dengan mengadopsi judul “*Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang.*” Harapannya, bahwa inovasi ini dapat dijadikan bahan ajar dan tambahan referensi oleh pihak yang mempunyai masalah sama dengan kasus yang diteliti. Selain itu juga sebagai wawasan yang terbaharu bagi pembaca, khususnya yang berada di ranah konseling.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk membentuk konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang?
2. Bagaimana hasil dari konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk membentuk konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Memahami proses konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk membentuk konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang.
2. Mengetahui hasil dari konseling dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk membentuk konsep diri remaja korban *bullying* di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sekalian untuk lebih dapat mendalami kehidupan baik dari segi psikologi, sosial maupun segi pandang lain dengan menggunakan teori ilmiah yang telah teruji.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi konseli, diharapkan bisa memiliki pengalaman dan pemahaman yang berkaitan dengan konsep diri, sehingga dapat mewujudkan kehidupan mandiri dan bersahaja ke depannya.
- b) Bagi para konselor, mahasiswa konseling dan pekerja pendidikan khususnya yang berada di lingkup pendidikan maupun konseling umum. Hasil ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan acuan apabila muncul kasus serupa di kemudian hari.

E. Definisi Konsep

1. *Acceptanceand Commitment Therapy*(ACT)

ACT adalah suatu konsep terapi yang bertujuan untuk membantu konseli menghadapi kenyataan yang dianggap menyakitkan sehingga menimbulkan keadaan tidak berdaya untuk menerimanya.

Menurut Terapi ACT adalah salah satu teknik baru kembangan dari terapi CBT (*Cogntif Behaviour Therapy*) yang memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan.¹⁴ Terapi ACT megajari konseli nya untuk mengatasi segala bentuk ketidak berdayaan yang dirasakan.

ACT mempunyai satu pandangan bahwasannya manusia dapat mencapai suatu keberhasilan meskipun harus selalu dihadapkan dengan peristiwa dan pemikiran yang tidak disenangi.¹⁵ ACT juga adalah suatu terapi yang akan membantu manusia untuk mengubah perilaku maladaptif.¹⁶ Sedang menurut Hayes, salah satu tujuan digunakannya ACT dalam teknik konseling adalah untuk membantu konseli memperbaiki kualitas hidupnya dengan mengoptimalkan *psychological flexibility*.¹⁷ Sedangkan *psychological flexibility* diartikan sebagai suatu tindakan normal dan aktif dengan memanfaatkan segala potensi dan energi personal, dengan disertai adanya gangguan pikiran dan sensasi lainnya.

¹⁴ Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, 34.

¹⁵ Steven Hayes, "ACT : Model, Processes and Outcomes," *Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006, 16.

¹⁶ A.B.Susanto, *60 Management Gems: Applying in Life*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2010), 56.

¹⁷ Steven Hayes, "ACT: Model, Processes and Outcomes", 7.

Dari beberapa uraian diatas dapat diambil penjelasan, bahwasannya ACT adalah sebuah teknik yang digunakan untuk membantu mengatasi masalah ketidakberdayaan pemikiran, dengan mengoptimalkan potensi dan mengajak konseli untuk berpikir terbuka, sehingga akan menghasilkan tindakan yang adaptif dalam menghadapi masalah atau pemikiran yang menyakitkan.

Dalam penelitian ini, terapi ACT akan diberikan kepada konseli yang berstatus sebagai seorang remaja yang pernah menjadi korban *bullying* dan mempunyai masalah dalam konsep diri. Terapi ini akan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup konseli, dengan jalan mengajak konseli untu memahami dan menghargai diri sendiri, mengoptimalkan potensi yang dimiliki, serta mengembangkan konsep berpikir secara terbuka dan bertindak adaptif.

2. Konsep diri

Konsep diri adalah salah satu bahasan yang penting harus diketahui oleh masing-masing individu. Hurlock mengungkap bahwasannya konsep diri adalah suatu gambaran tentang pandangan manusia terhadap citra dirinya, baik dari segi fisik maupun psikologis dan segala hal yang mencakup sisi kehidupan yang lain.¹⁸

Secara luas konsep diri dapat di artikan sebagai suatu gabungan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang menyangkut banyaka aspek, seperti fisik, psikologis, sosial,

¹⁸ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Erlangga, 1993), 237.

prestasi, emosi dan prestasi. Mapierra mengklasifikasikan konsep diri menjadi 3 dimensi, yaitu :

- a. Dimensi pertama, tentang sudut pandang dirinya di hadapan dirinya sendiri.
- b. Dimensi kedua, tentang sudut pandang dirinya di hadapan orang lain.
- c. Dimensi ketiga, tentang perubahan atau tipe yang dikehendaki harus terjadi pada dirinya.¹⁹

Konsep diri menjadi salah satu bahasan yang urgent untuk dipelajari karena konsep diri bukan tentang gambaran deksripsi, namun bagaimana tindakan nyata seseorang dalam memandang citra diri dengan dimiliki.²⁰

Konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.²¹ Konsep diri positif adalah keadaan dimana seseorang terbuka menerima dirinya apa adanya dan senantiasa melakukan evaluasi dalam rangka mencapai kemajuan. Sedangkan konsep diri negatif adalah penilaian seseorang terhadap dirinya yang cenderung acuh, lemah dan tidak terbuka. Sedangkan, menurut Calhoun dan Acocella, konsep diri negatif juga terjadi dengan seseorang yang cenderung mempunyai pemikiran datar dan teratur, sehingga tidak membiarkan adanya norma atau pandangan baru yang seharusnya dimiliki jika

¹⁹ Andi Mapierra, *Pengantar Konseling dan Terapi*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1997), 160.

²⁰M. Nur Ghufro dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2011), 14.

²¹J.F.Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko, 72.

tersebut berbeda dengan apa yang telah menjadi doktrin dirinya selama ini.²²

Konsep diri ini harus di tata sedemikian baik. Hal ini disebabkan oleh pengaruh besarnya terhadap segala lini perkembangan manusia. Konsep diri berpengaruh besar terhadap tingkat kepercayaan diri manusia.²³ Konsep diri yang positif akan berpengaruh pada meningkatnya tingkat percaya diri yang dimiliki seseorang, sedangkan konsep diri yang negatif akan berpengaruh pada rendahnya tingkat kepercayaan diri seseorang. Selain itu, konsep diri juga berpengaruh terhadap visi misi hidup seseorang dan membantu proses perkembangan dengan baik.

Uraian tersebut memberikan penjelasan lebih sederhana, bahwa konsep diri adalah sebuah hasil pemikiran dari bentuk keyakinan, pemahaman tentang diri sendiri yang akan menentukan arah pandang seseorang untuk menjalani kehidupan, baik dari aspek fisik, psikis maupun sosial.

Dalam penelitian ini, konseli yang mengalami masalah dengan konsep diri yang dimiliki. Masalah ini disebabkan oleh adanya *bullying* yang diterima selama ia kecil dan menginjak remaja, *bullying* tersebut menysasar paa bentuk fisik dan penampilan konseli yang sering disebut mirip seorang lelaki. masalah. Konseli menuturkan bahwasannya ia tidak mempunyai tingkat percaya diri yang baik dan sering kali tidak dapat menghargai segala hal yang melekat pada dirinya. Dampak berkepanjangan lainnya adalah

²² J.F.Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko, 72.

²³ M. Nur Ghufro dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 37.

pada kemampuan sosialisasi konseli yang cenderung buruk, juga visi misi hidup yang cenderung tidak terarah.

3. *Bullying*

Bullying atau dalam bahasa Indonesia bermakna perundungan adalah sebuah tindakan agresif yang menyebabkan keadaan tidak nyaman pada diri seseorang.²⁴ *Bullying* juga adalah tindakan yang terjadi secara berulang dan dari tindakannya akan menghasilkan keadaan yang tidak baik.

Menurut beberapa penelitian, sejumlah fakta yang telah ditemui di lapangan bahwasannya *bullying* telah terjadi secara bebas, dan sebagian besar anak telah mengalami hal tersebut.²⁵ Oleh karena itu, kasus-kasus *bullying* terkadang menjadi sesuatu yang tidak di permasalahakan karena di anggap sudah tradisi.²⁶

Dari sisi psikologi, *bullying* adalah tindakan agresif yang perlu di luruskan. Hal ini dikarenakan dampak jangka panjang dari *bullying* yang telah terjadi secara berulang akan menimbulkan kerugian secara emosional.²⁷ Dampak dari *bullying* akan menimbulkan keadaan psikis yang cenderung tidak stabil, seperti perasaan *imbelief* atau kekurangan percaya diri sendiri, timbulnya emosi negatif

²⁴Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From Scholl Bullying*, 12.

²⁵M Mawardah, "Hubungan antara Kelompok Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Menjadi Perilaku Cyberbullying pada Remaja", *Tesis*, Pascasarjana Fakultas Psikologi Univesitas Gadjah Mada, 2012, 9.

²⁶ Faturochman, *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 154.

²⁷ Ratna Djuwita, "Kekerasan Tersembunyi Di Sekolah: Aspek-Aspek Pdikososial Dari Bullying-Victims: A Comparison of Psychosocial and Behavioral Characteristics", *Journal of Pediatric Psychology*, 2006, 10.

seperti marah, sedih berlebih juga mengakibatkan rendahnya konsep diri negatif.

Bullying tidak hanya membawa dampak buruk terhadap korban namun juga terhadap pelakunya.²⁸ Pelaku *bullying* yang tidak mendapatkan tindakan akan membanggakan tindakan tersebut dan seolah membenarkan tindakannya. Tindakan *bullying* yang tidak mendapatkan perhatian juga dapat memicu pelakubullying baru yang lahir dari sikap dendam para korban *bullying*.²⁹

Dalam penanganan perilaku *bullying*, lingkungan adalah bagian penting yang bertindak untuk meluruskan perbuatan agresif tersebut. Hal ini dikarenakan *bullying* adalah tindakan yang muncul karena pengaruh dari lingkungan (*learned behaviour*).³⁰ Bandura dalam teori sosialnya juga mengatakan bahwa tindakan *bullying* tidak dibawa manusia saat lahir, tetapi muncul karena hasil adaptasi dan olahan dari kehidupan sosial dan melalui sosial media dalam bentuk *modelling*.³¹

Penjabaran di atas memberi penjelasan lebih sederhana, bahwasannya *bullying* adalah sebuah tindakan agresif yang dilakukan oleh

²⁸ Yunita Permata Sari dan Wiellhendri Azhar (ed), “Fenomena *Bullying* Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat”, Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam, vol. 10, no.2, 2017,336.

²⁹Ratna Djuwita, ‘Kekerasan Tersembunyi Di Sekolah: Aspek-Aspek Pdkososial Dari *Bullying-Victims: A Comparison of Psychosocial and Behavioral Characteristics*’, 12.

³⁰ Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From Scholl Bullying*, 12.

³¹ Ratna Djuwita, ‘Kekerasan Tersembunyi Di Sekolah: Aspek-Aspek Pdkososial Dari *Bullying-Victims: A Comparison of Psychosocial and Behavioral Characteristics*’, 12.

seorang yang merasa kuat terhadap yang lebih lemah sehingga merugikan proses perkembangan mental, kognitif dan kemampuan bersosialisasi korban *bullying*.

Dalam penelitian ini, konseli diketahui pernah mengalami *bullying* ketika kecil hingga menginjak remaja, tepatnya hingga konseli hendak masuk di bangku SM. Konseli mengalami *bullying* di aspek fisik, yaitu dikatakan mirip wanita baik secara fisik dan penampilan. Dampak dari *bullying* ini adalah menyasar pada aspek psikis dan kehidupan sosial konseli. Konseli sering merasa minder dan tidak mencintai diri sendiri, konseli juga mengungkapkan bahwa sejak mengalami *bullying* arah dan pandangan hidupnya tidak jelas dan sering kali di acuhkan.

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan disusunnya pembahasan yang sistematis adalah untuk memudahkan pembaca dalam membaca topik bahasan dan menggambarkan kasus yang tengah diungkap oleh peneliti. Dalam penulisan penelitian ini, terdapat lima bab yang dibahas di dalamnya. Adapun sistematika pembahasan penelitian mendatang sebagai berikut :

Bab I adalah pendahuluan, menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah Tinjauan Pustaka, di dalamnya menjelaskan tentang kajian teoritik dari berbagai referensi untuk menelaah objek kajian dalam penelitian. Objek kajian ini pada penelitian ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Konsep diri,

Bullying. Dalam bab ini juga dijelaskan tentang hubungan ACT untuk membentuk konsep diri pada remaja korban *bullying* dalam Persepektif Islam.

Bab III adalah Metode Penelitian, di dalamnya menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

Bab IV adalah Analisis Data. Dalam bab ini yaitu berisikan tentang analisis data yang peneliti buat meliputi proses konseling ACT untuk membentuk konsep diri remaaj korban *bullying* di Desa Sanetan, Kecamatan Sluke, Kabupaten Rembang serta hasilnya.

Bab V adalah Penutup, di dalamnya memuat kesimpulan, saran dan reekomendasi serta keterbatasan penelitian.

BAB II KERANGKA TEORETIK

A. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

1. Pengertian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Terapi ACT adalah salah satu teknik baru yang dikembangkan dari terapi CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) dengan memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan serta megajari konseli nya untuk mengatasi segala ketidak berdayaan yang dirasakannya.³²Teori ACT memandang, permasalahan manusia berasal dari bahasa.³³Menurut Hayes, bahasa adalah satu komponen yang mempunyai dua wajah, yaitu membahagiakan juga menyengsarakan.³⁴ Bahasa disini dapat berupa bahasa lisan, tulisan dan simbol lainnya.Oleh karena itu, dalam tahapannya terdapat penyertaan olah bahasa yang berfungsi untuk memberi pemikiran baru yang lebih terbuka dan adaptif.

ACT dikembangkan oleh Steven Hayes yang menganggap bahwa sikap menerima (*accept*) dan komitmen dapat memberi dampak yang besar terhadap pemikiran buruk seseorang dan pada akhirnya berdampak besar pada perilaku. ACT berbeda dengan CBT, pada CBT konseli diajari untuk mengubah pikiran buruk yang dimiliki, sedang

³² Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, 34.

³³ Russ Harris, *ACT Made Simple*, (Oakland: New Harbinger Publication Inc, 2009), 6.

³⁴ Steven C Hayes *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*,(New York: Guilford Press, 2012), 16.

pada ACT mengajak konseli untuk menerima segala pikiran buruk dan tak nyaman yang dirasakan konseli, selain itu ACT juga mengajarkan konseli untuk tidak bersikap berlebih dan tidak lari dari permasalahan yang menimbulkan perasaan tak nyaman.

Terapi ACT adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan suatu konsep penerimaan diri dan keadaan secara sadar dengan menggunakan nilai pribadi untuk menghadapi stressor internal dan membantu konseli mengidentifikasi pikiran dan perasaannya kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi dan berkomitmen terhadap diri sendiri untuk terus berjuang mengambil membuat perubahan yang diinginkan dengan segala resiko yang dimiliki. ACT berfungsi untuk membantu individu dalam mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu tersebut terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup ini. ACT juga dianggap sebagai teknik yang lebih efisien dan fleksibel untuk mengatasi masalah kecemasan yang terjadi pada diri konseli.³⁵

Dalam penelitian ini, terapi ACT akan diberikan kepada konseli yang berstatus sebagai seorang remaja yang pernah menjadi korban *bullying* dan mempunyai masalah dalam konsep diri. Terapi ini akan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup konseli, dengan jalan mengajak konseli untuk memahami dan menghargai diri sendiri, mengoptimalkan potensi yang dimiliki,

³⁵ Ismoyowati, "Pengaruh ACT Terhadap Perubahan Kecemasan dan *Self Efficacy* pada Pasien dengan Hemodialisa di RS. Sint Carolus Jakarta," 45.

serta mengembangkan konsep berpikir secara terbuka dan bertindak adaptif.

2. Tujuan ACT

Menurut Hayes, secara garis besar ACT mempunyai dua tujuan utama, yaitu :

- a. Melatih dan meniadakan konseli untuk menerima perasaan yang menyakitkan dan tidak diinginkan. Hal ini bertujuan untuk membantu konseli menjalankan kehidupan dengan penuh makna tanpa harus takut dengan datangnya pikiran-pikiran yang dianggap mengganggu tersebut.
- b. Melatih konseli untuk melaksanakan komitmen dalam menjalankan visi misi hidup yang telah ditentukan.³⁶

3. Prinsip Dasar

Secara prosedural ACT memiliki enam prinsip dasar, *Acceptance, Cognitive Defusion, Present Moment, Self as Context, Values, Committed Action*.³⁷ Penjelasan rincinya adalah sebagai berikut :

a. *Acceptance*

Terapi ACT mengajarkan konseli untuk berpikiran secara terbuka dan menerima segala kondisi yang ada dihadapannya, baik disukai ataupun yang tidak disukai. ACT juga

³⁶ Steven Hayes et.al, "ACT: Model, Processes and Outcomes", *Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006, 44.

³⁷ Endang Widuri, Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*) terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati, Tesis Ilmu Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia, 2012, diakses pada 19 Agustus 2020 dari <http://www.lontar.ui.ac.id>

mengajarkan untuk individu dapat menerima secara terbuka dan mengadapinya secara langsung, bukan dengan penghindaran.

b. *Cognitive Defusion*

Cognitive Defusion adalah sebuah metode dalam ACT yang bertujuan untuk mengurangi adanya penolakan terhadap masalah dan keadaan yang tidak diinginkan. Prinsip ACT disini adalah dengan mengurangi makna negatif dengan berupaya merubah segala konteks yang terjadi.

Cognitive Defusion adalah sebuah prinsip juga tahapan dalam ACT yang menggunakan fungsi bahasa dalam perubahan suatu makna dari peristiwa atau keadaan.³⁸ Bahasa disini berfungsi untuk mempengaruhi sekaligus penguat untuk terbentuknya pola pikir baru yang lebih positif.

Adapun realisasi dari *Cognitive Defusion* adalah : realisasi pikiran, pelatihan untuk defusi, dan pengulangan kata-kata yang menjadi target.³⁹

a. *Present Moment*

ACT juga akan mengenalkan konseli dengan pengalaman-pengalaman baru yang bertujuan untuk mempengaruhi pola pikir yang akan terbentuk setelahnya. Selain itu, pengenalan dengan pengalaman-pengalaman ini juga bertujuan untuk mengajak konselimengenal dirinya secara tidak langsung.

³⁸ Wahyu Nanda Eka Saputra dan Hardy Prasetiawan, "Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa", *Jurnal Ilmiah Counselia*, vol. 7, no.2, 2017, 95.

³⁹ Wahyu Nanda Eka Saputra dan Hardy Prasetiawan, "Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa", *Jurnal Ilmiah Counselia*, vol. 7, no.2, 2017, 95.

Present moment pada ACT akan membant dan mengarahkan konseli untuk mengambil nilai baik serta fokus pada tujuan hidup yang diinginkan.

b. *Self as Context*

ACT membantu konseli melihat dirinya secara utuh tanpa harus memberi penilaian benar atau salah. Disini juga diajari bahwa pikiran dan keadaan yang tidak mengenakan bagi konseli tidak mempengaruhi konseli untuk mencapai sesuatu baik yang diharapkan.

c. *Values*

Values adalah sebuah akumulasi hasil dari *present moment* (penentuan arah hidup) dan *self a context* (pengenalan dan pemahaman diri). Individu akan di ajak untuk mencocokkan tentang tujuan hidup dan keadaan atau potensi yang dimiliki. Konseli juga akan di ajak untuk menimbangkan segala potensi yang akan terjadi ke depannya. Hasilnya adalah sebuah keputusan tentang langkah yang akan diambil untuk mencapai nilai-nilai atau tujuan hidup yang ingin dicapai.

d. *Committed Action*

Committed Action adalah sebuah prinsip yang harus dipegang dalam ACT, yaitu mengajak konseli untuk melaksanakan langkah yang diambil secara verbal untuk mencapa tujuan hidup yang berharga yang jelas. Konseli akan mengevaluasi kembali tujuan hidup tersebut agar memperjelas langkah dan komitmen yang akan diambil kedepannya.

4. Prosedur Pelaksanaan Terapi

Secara garis besar, pelaksanaan ACT adalah penerimaan, pemilihan arah dan pelaksanaanterapi.⁴⁰ Ketiga tahapan tersebut memuat prinsip-prinsip dasar atau peran ACT di dalamnya. Dalam penerimaan terdapat peran *accptance* dan *cognitife defusion*. Pada tahapan pemilihan arah terdapat peran *present moment* dan *self a context*. Sedang dalam tahapan pelaksanaanterapi terdapat peran *values* dan *commited action*. Penjelasananya adalah sebagai berikut :

a. Penerimaan

Menerima pikiran dan perasaan termasuk didalamnya hal yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas, dan lainnya. Disini konseli berusaha menerima apa yang merekapunya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri penderitaan yangdialami selama ini dalam menolak pikiran atau perasaan yang tidakdiinginkan tersebut tanpa merubah atau membuangnya. Tetapilebih kepada melalui berbagai cara latihan mencapai *Mindfulness* ataukesadaran, konseli belajar untuk dapat hidup dengan mengevaluasi dan mengkritisi pikiran mereka.

b. Memilih Arah

Konseli dibantu untuk memilih arah hidup mereka dengan cara mengidentifikasi dan fokus pada apa yang mereka inginkan dan nilai apa yang akan mereka pilih untuk hidup mereka.

⁴⁰ Endang Widuri, Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*) terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati, diakses 19 Agustus 2020 dalam <http://www.lontar.ui.ac.id>

Konseli akan dibantu untuk mengidentifikasi apa saja hal yang penting bagi konseli dan kemudian membuat urutan dari hal yang paling penting. Hal ini bertujuan agar konseli dapat menerima apa yang ada dalam diri mereka, apa yang datang bersama mereka, dan apa saja yang menemani mereka selama dalam perjalanan.

c. Pelaksanaan Aksi

Disinilah terjadi komitmen terhadap kegiatan yang akan dipilih termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditentukan. Konseli didorong untuk memiliki jalan atau arah hidup sesuai dengan nilai yang mereka inginkan sehingga mereka dapat bergerak sesuai nilai tersebut. Disini konseli belajar bahwa ada perbedaan antara mereka dengan manusia yang lain yaitu antara pikiran dan perasaan mereka dan apa yang akan mereka lakukan dalam hidup.

Sedangkan menurut penelitian Yadegari, prosedur pelaksanaan ACT terdiri dari 12 bagian, yaitu *Mindfulness, Introducing the concept of creative, continuing the concept of creative, explaining the issue, discussing willingness, getting familiar, explaining the concept, dan commitment.*⁴¹ Pada hakikatnya, tahapan-tahapan tersebut serupa dengan tiga tahapan yang telah di jelaskan sebelumnya.

Sedang menurut Kusumardani tahapan dalam pelaksanaan ACT ada 6, yaitu :

a. *Accapting*

⁴¹Yadegari , “Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety”, *International Journal of Scientific Research in Knowledge*, vol. 2, no.8, 495-503.

Tahap pertama adalah tahap penyadaran. Konseli diajak untuk menyadari dan mendalami peristiwa apa saja yang dirasa menyakitkan. Pada tahapan ini, konseli diajak untuk menerima secara sadar segala keadaan atau peristiwa yang terjadi dan aktif tanpa merubah suatu pemikiran tersebut sehingga akan berdampak pada cideranya psikis.

b. *Cognitive Defusion*

Konseli diajak untuk mengubah cara berinteraksi dengan kenyataan yang dianggap menyakitkan tersebut. Di sini peran bahasa dan olahan kata yang diberikan konselor sangat berguna untuk mempengaruhi sudut pandang negatif yang ada pada diri konseli tentang kenyataan tersebut.

c. *Mindfulness*

Pada tahapan ini konseli akan diajak untuk memperbaiki kesadaran, memfokuskan harapan dan cita-cita yang ingin digapai di depan. Hal ini dikarenakan kejadian yang terjadi di masa lalu dapat menimbulkan kecemasan berlebih sehingga dapat mengganggu konsentrasi berpikir.

d. *Observing Self*

Pada tahapan ini, konseli diajak untuk mendalami dirinya sendiri. Pendalaman disini yaitu berkenaan dengan pengalaman-pengalaman dan potensi yang dimiliki. Konseli akan dibantu untuk menyadari bahwa peristiwa yang terjadi hanya sebuah pengalaman bukan suatu keyakinan yang selalu konstan.

e. *Values*

Individu akan di ajak untuk mencocokkan tentang tujuan hidup dan keadaan atau potensi yang dimiliki. Konseli juga akan di ajak untuk

menimbangkan segala potensi yang akan terjadi ke depannya. Konseli akan diminta untuk mengurutkan beberapa tentang beberapa hal yang dianggap penting untuk dicapai dan dimiliki, dari poin yang terbesar hingga poin terkecil.

f. *Commitment*

Pada tahapan ini konseli akan diajak untuk mengevaluasi tujuan hidupnya dan segenap tantangan yang akan ditemui kedepannya. Tahapan ini berguna agar konseli memiliki tujuan hidup yang lebih jelas sehingga memiliki komitmen untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.⁴²

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Secara sederhana, konsep diri berarti bagaimana seseorang menilai penampilan diri sendiri.⁴³ Sedang secara luas konsep diri atau *self concept* mempunyai pengertian atau mempunyai pengertian tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan menilai kemampuan yang dimiliki, serta bagaimana dia mampu mempertahankan diri dengan mengoptimalkan kemampuan untuk tampil di hadapan orang lain.⁴⁴ Hurlock juga mengungkapkan bahwa konsep konsep diri adalah suatu gambaran tentang pandangan manusia terhadap citra dirinya, baik dari segi fisik maupun psikologis dan

⁴² Kusumawardani, *Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy dalam meningkatkan subjective well being pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran*. Universitas Indonesia, 2012, 1.

⁴³ Jalalludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* , 112

⁴⁴ Sumardi SuryabRatna, *Psikologi Kepribadian*, 247.

segala hal yang mencakup sisi kehidupan yang lain.⁴⁵

Pada hakikatnya konsep diri sendiri adalah gabungan dari dua komponen, yaitu komponen afektif (*self esteem*) dan komponen kognitif (*self image*).⁴⁶ Komponen kognitif adalah bagaimana seseorang individu mengetahui tentang dirinya sendiri. Secara sederhananya, kognisi afektif adalah pengetahuan seseorang terhadap hakikat yang ada pada dirinya sendiri, gambaran diri sendiri, kelebihan dan kekurangan diri sendiri atau yang sering disebut sebagai citra diri. Sedangkan komponen afektif adalah tentang bagaimana seseorang memberi nilai pada diri sendiri, hal ini akan membentuk penerimaan diri dan pemberian harga diri pada diri sendiri. Jika ditarik garis besar, maka konsep diri mencakup dua hal yaitu pengetahuan dan penilaian terhadap diri sendiri.

Konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.⁴⁷ Konsep diri positif adalah keadaan dimana seseorang terbuka menerima dirinya apa adanya dan senantiasa melakukan evaluasi dalam rangka mencapai kemajuan. Sedangkan konsep diri negatif adalah penilaian seseorang terhadap dirinya yang cenderung acuh, lemah dan tidak terbuka. Sedangkan, menurut Calhoun dan Acocella, konsep diri negatif juga terjadi dengan seseorang yang cenderung mempunyai pemikiran datar dan teratur, sehingga

⁴⁵Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 237.

⁴⁶M. Nur Ghufro dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 14.

⁴⁷J.F.Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko, 72.

tidak membiarkan adanya norma atau pandangan baru yang seharusnya dimiliki jika tersebut berbeda dengan apa yang telah menjadi doktrin dirinya selama ini.⁴⁸

Dari berbagai uraian di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan, bahwasannya konsep diri adalah sebuah pandangan atau cara seseorang melihat dan memberi nilai terhadap apa yang ada pada dirinya sendiri. Konsep diri yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh terhadap aspek kehidupan manusia, baik berupa aspek pribadi (fisik dan psikis), aspek sosial, aspek prestasi dan aspek-aspek perkembangan lain.

Kajian dalam konsep diri adalah suatu yang penting untuk dipelajari, karena hal ini adalah suatu motor atau penggerak awal seseorang untuk menentukan visi misi hidup dengan pikiran yang terbuka dan keyakinan yang kuat terhadap potensi yang dimiliki.

Dalam penelitian ini, konseli yang mengalami masalah dengan konsep diri yang dimiliki. Masalah ini disebabkan oleh adanya *bullying* yang diterima selama ia kecil dan menginjak remaja, *bullying* tersebut menyasar paa bentuk fisik dan penampilan konseli yang sering disebut mirip seorang lelaki. masalah. Konseli menuturkan bahwasannya ia tidak mempunyai tingkat percaya diri yang baik dan sering kali tidak dapat menghargai segala hal yang melekat pada dirinya. Dampak berkepanjangan lainnya adalah pada kemampuan sosialisasi konseli yang cenderung

⁴⁸ J.F.Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko, 72.

buruk, juga visi misi hidup yang cenderung tidak terarah.

2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Secara garis besar, Calhoun dan Acocella menyebut bahwa konsep diri terdiri dari tiga aspek, yaitu pengetahuan pada diri sendiri, penilaian pada diri sendiri dan pengharapan yang ingin dicapai oleh diri sendiri.⁴⁹

a. Pengetahuan

Aspek pengetahuan yang dimaksud adalah sejauh mana gambaran dan informasi yang seseorang tahu tentang dirinya sendiri. Pengetahuan di sini memuat dua aspek, yaitu aspek kuantitas dan aspek kualitas. Aspek kuantitas dicontohkan seperti usia, nama terang, jenis kelamin, kebangsaan, status, profesi dan hal berkaitan lainnya. Sedang kualitas disini adalah gambaran tentang kondisi perasaan, kepribadian dan watak yang dimilikinya, seperti sikap keras kepala, sikap lemah lembut, berpendirian teguh dan lain sebagainya.

Pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki individu terlebih pada aspek pengetahuan kualitas ini dapat diperoleh dari hasil membandingkan diri sendiri dengan individu atau kelompok pembanding. Pengetahuan ini bersifat tidak tetap, semakin beragam individu atau kelompok yang digunakan pembanding maka semakin banyak pula pengetahuan yang di dapat, juga dapat berubah-ubah sesuai dengan temuan atau hasil kesimpulan dari proses bandingan

⁴⁹ J.F.Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko, 67.

tersebut. Pengetahuan yang bersifat kualitas ini juga dapat berubah apabila individu merubah tingkah laku dan kepribadian yang dimilikinya.

b. Penilaian

Penilaian diri sendiri disini adalah bagaimana individu memberi harga atau mengukur tentang segala kelemahan maupun kekuatan yang dimilikinya. Penilaian disini sangat berpengaruh terhadap proses tugas pengembangan diri. Penilaian yang positif dapat menjadi stimulus positif untuk tugas pengembangan, dan sebaliknya.

c. Harapan

Harapan disini dimaksudkan sebagai keinginan atau harapan individu untuk menjadi “bagaimana” kedepannya. Harapan ini bisa berupa aspek fisik, psikis, sosial dan lain sebagainya. Harapan antar individu akan sanga berbeda, hal ini dikarenakan tolak ukur antar individu juga berbeda.

Selain itu, Hurlock mengungkapkan bahwa konsep diri terdiri dari dua aspek, yaitu aspek fisik dan aspek psikis.⁵⁰

a. Aspek fisik

Aspek fisik disini mencakup tentang penampilan diri, fungsi tubuh, kondisi fisik. Aspek fisik ini sangat dipengaruhi dengan budaya, dan pandangan sosial terhadap penampilan dan standar diri sendiri.

b. Aspek Psikis

Aspek psikis disini mencakup tentang kelemahan dan potensi yang dimiliki oleh diri

⁵⁰Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 237.

sendiri. Aspek ini juga mencakup tentang harga diri dan hubungan sosialnya. Aspek ini berisi tentang nilai-nilai, harapan-harapan yang hendak dicapai ke depannya, dengan berdasar pada standar dan visi misi yang telah ditentukan oleh diri sendiri.

Aspek-aspek yang telah diuraikan di atas adalah satu kesatuan yang menyusun terbentuknya konsep diri secara utuh.

3. Faktor yang Mempengaruhi

Rahmat dalam bukunya mengungkap, bahwasannya dalam proses terbentuknya konsep diri di pengaruhi oleh berbagai faktor.⁵¹ Secara rinci, faktor-faktor tersebut adalah :

g. Orang lain

Orang lain disini adalah orang-orang yang berada di sekitar seperti keluarga, teman kerja, teman sekolah dan sebagainya. Pengaruh orang lain terhadap pembentukan konsep diri ini adalah hal yang urgent. Ketika segala sesuatu yang ada pada diri seseorang, baik kelebihan dan kekurangan diterima dan dihargai oleh orang lain, maka hal tersebut dapat menjadi stimulan seseorang untuk mengharai dan menerima apa yang menjadi kepunyaannya. Sedang apabila sesuatu yang ada pada diri seseorang tersebut ditolak dan tidak dihargai maka hal tersebut akan menjadi stimulan negatif, yang mempengaruhi orang tersebut untuk tidak menerima apa yang ada pada dirinya.

⁵¹ Jalalludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, 100.

Pengaruh orang lain terhadap diri individu ini berbeda-beda. Ada yang sangat berpengaruh, dan ada juga yang kurang memengaruhi.

h. Kelompok rujukan

Kelompok rujukan disini adalah kelompok-kelompok sosial yang berada di sekitar. Dalam sebuah kelompok akan terdapat norma-norma baik tertulis maupun tidak tertulis. Norma-norma ini akan menjadi stigma baru yang mendorong seseorang untuk berusaha menyesuaikan diri dengan norma-norma tersebut, bahkan berpengaruh terhadap perubahan tolak ukur kehidupan.

Hardy dan Heyes juga mengungkap beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri, yaitu :

a. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Performa atau penampilan orang lain, baik berupa fisik, emosi, sosial dan prestasi akan memberi pengaruh baru seseorang untuk mengubah konsep dirinya.

b. Identifikasi dengan orang lain

Identifikasi adalah kegiatan meniru diri orang lain yang dianggapnya ideal, dengan tujuan untuk memperoleh sikap, norma dan nilai yang dianggap baik dan menarik.⁵² Salah satu proses identifikasi yang sering terjadi adalah, identifikasi seorang anak terhadap orang tuanya, bawahan terhadap atasannya, murid terhadap gurunya dan lain sebagainya.

⁵² Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2010), 73.

c. Reaksi dari orang lain

Segala reaksi yang datang dari orang lain, tidak selamanya memberi efek untuk perubahan dari konsep diri seseorang. Reaksi yang dapat mempengaruhi pembentukan dan perubahan konsep diri pada umumnya berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat. Hal ini dikarenakan, dalam kehidupan normal peran dan pendapat mereka sedikit banyak akan berpengaruh terhadap pola pikir dan tindakan kita, baik secara langsung atau tidak langsung.

d. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor penting untuk mempengaruhi perubahan konsep diri seseorang. Kisah-kisah yang pernah terjadi dalam hidup seseorang akan menjadi sebuah pertimbangan dan pandangan pendukung seseorang untuk membentuk konsep dirinya.⁵³

Sedangkan, Loevinger berpendapat bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri adalah, status sosial ekonomi, pendidikan, usia dan intelegensi.⁵⁴

C. Bullying

1. Pengertian *Bullying*

Secara sederhana, *bullying* diartikan perilaku yang di sebabkan oleh sikap agresif seseorang sehingga menyebabkan orang lain merasakan tidak

⁵³ M Hardy dan Heyes S, *Pengantar Psikologi*, terj. Soenardji, (Jakarta : Erlangga, 1984), 242.

⁵⁴ H Anastasia, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Putra dan Putri di SMU 3 Salatiga", *Jurnal Psikologi*, vol. III, no.2, 2004, 36.

nyaman dan terluka baik secara fisik atau mental.⁵⁵ Sedang pengertian *bullying* secara luas adalah kegiatan agresif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang merasa lebih kuat kepada orang atau kelompok lain yang dianggap lebih lemah dan dilakukan dengan cara berulang baik dengan menyakiti secara fisik, psikis, verbal atau gabungan dari ketiganya.⁵⁶

Pengertian di atas dapat memberi gambaran, bahwa perbuatan dari *bullying* dapat terbagi menjadi tiga jenis. Yang pertama adalah fisik, misanya adalah menampar, memukul, menendang. Kedua adalah aspek verbal, *bullying* jenis ini adalah tindakan yang tampak oleh indra, contohnya adalah memaki, menghina dan lainnya. Ketiga adalah aspek psikis atau disebut aspek mental, *bullying* ini adalah jenis *bullying* dengan tingkatan tinggi karena dilakukan tanpa dengan adanya alasan yang jelas, dan tidak terdeteksi secara indrawi, contohnya adalah mengucilkan, mengintimidasi dan lainnya.⁵⁷ Pelaku *bullying* bisa melakukan kekerasan tersebut dengan menasar salah satu dari fisik atau psikis korban *bullying* atau keduanya.

Menurut Ken Rigby, *bullying* adalah sebuah tindakan dari keinginan atau hasrat untuk menyakiti. Hasrat tersebut ditampilkan dalam bentuk tindakan menyakiti kepada seseorang atau kelompok yang

⁵⁵ Novan Ardy Wiyani, *Save Our Children From Scholl Bullying*, 12.

⁵⁶ Ahmad Baliyo Eko Prasetyo, "Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak", *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*, vol. IV, no.1, 2011, 3.

⁵⁷ Yuli Permata Sari dan Welhendri Azhar, "Fenomena *Bullying* Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat", 11.

dianggap lemah, dilakukan secara berulang dan dengan perasaan senang.⁵⁸

Dari deskripsi tersebut menjelaskan dua poin utama tentang tindakan *bullying* yaitu, dilakukan secara berulang dan adanya ketidak seimbangan kekuatan, baik berupa fisik, mental, sosial dan lain sebagainya. Secara lebih rinci, ciri-ciri dari tindakan *bullying* ada 3, yaitu : dilakukan secara sengaja, dilakukan secara berulang-ulang, adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban.⁵⁹

Dari beberapa uraian di atas menjelaskan, bahwasannya *bullying* adalah sebuah tindakan agresif yang dilakukan dengan sengaja dan berulang oleh sekelompok atau seseorang yang merasa kuat kepada kelompok atau orang yang dianggap lemah, dengan menyerang aspek fisik, mental, kognitif dan lainnya.

Bullying adalah tindakan negatif yang perlu untuk dikaji dan di tangani sejak dini. Hal ini dikarenakan dampak yang ditimbulkan sangat berbahaya dan mengganggu tugas perkembangan manusia.

Dalam penelitian ini, konseli diketahui pernah mengalami *bullying* ketika kecil hingga menginjak remaja, tepatnya hingga konseli hendak masuk di bangku SMA. Konseli mengalami *bullying* di aspek fisik, yaitu dikatakan mirip wanita baik secara fisik dan penampilan. Dampak dari *bullying* ini adalah menyasar pada aspek psikis dan kehidupan sosial konseli. Konseli sering merasa minder dan tidak mencintai diri sendiri, konseli juga

⁵⁸Ponny Reno Astuti, *Meredam Bullying*, (Jakarta : Grasindo,2006), 3.

⁵⁹ Mutiara Pertiwi dan Juneman, *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, vol. 17, no.02, 17.

mengungkap bahwa sejak mengalami *bullying* arah dan pandangan hidupnya tidak jelas dan sering kali di acuhkan.

2. Faktor Terjadinya Bullying

Morrison mengungkap bahwasannya faktor, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu : tradisi senioritas, *gender*, agama, perbedaan kondisi ekonomi dan sosial, rasisme, kondisi keluarga yang tidak harmonis, lingkungan pendidikan yang diskriminatif, perbedaan karakter, persepsi yang salah kepada korban.⁶⁰

Sedangkan menurut Djuwita, *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- a. anggapan lemah kepada korban.
- b. adanya perbedaan mencolok pada diri korban, seperti fungsi tubuh, keadaan mental, tingkat kecerdasan dan lain sebagainya.
- c. kemampuan bersosial yang dimiliki korban rendah.
- d. Percaya diri rendah.⁶¹

Sedangkan Verlinden, mengungkap bahwasannya bahwasannya faktor terjadinya *bullying* adalah :

- a. Faktor keluarga.
- b. Faktor individu (sudut pandang psikis dan fisik) .
- c. Faktor sekolah.
- d. Faktor pertemanan.
- e. Faktor media.

⁶⁰ Ponny Reno Astuti, *Meredam Bullying*, 4-5.

⁶¹Ratna Djuwita, *Kekerasan Terselubung di Sekolah*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2008), 67.

Verlinden juga menyatakan bahwasannya faktor gabungan antara faktor sosial, faktor individu, faktor resiko akan menentukan adanya etiologi dari tindakan *bullying*.⁶²

3. Dampak Bullying

Dampak dari adanya tindakan *bullying* sangat berpengaruh terhadap kondisi korban juga pelaku *bullying* itu sendiri. Menurut para peneliti *bullying* akan menimbulkan efek yang tidak sehat bagi keadaan fisik, kognitif maupun hubungan sosial.

Berikut adalah dampak dari perbuatan *bullying* terhadap korban :

- a. Tumbuhnya konsep diri negatif, karena korban merasa bahwa keadaan lingkungan tidak berpihak terhadapnya.
- b. Korban merasa tidak berharga dan cenderung rendah diri.
- c. Korban akan merasakan depresi, *stress* berlebih, dendam, dan emosi negatif lainnya bahkan dapat memicu tindakan bunuh diri.
- d. Menurunnya prestasi dan semangat belajar korban.
- e. Memicu adanya gangguan emosional pada korban bahkan dapat menjurus pada gangguan kepribadian.
- f. Mengalami gangguan *psikologis*, seperti cemas dan merasa kesepian.
- g. Menjadi agresif dan melakukan kriminalitas.
- h. Merasa tidak nyaman bahkan tidak suka dengan lingkungan sosial.

⁶²Verlinden, "Risk factor in school shooting", *Clinial psychology review*, vol. 120, no.1, 2000, 5.

- i. Menjadi pelaku *bullying* dikemudian hari, karena dendam di masa lalu.
- j. Menggunakan narkotik dan obat penenang yang merugikan kondisi fisik dan psikis.⁶³
- k. Selain menimbulkan dampak negatif pada korban. *Bullying* juga menimbulkan dampak negatif terhadap pelakunya. Berikut adalah dampak negatif bagi pelaku *bullying* :
 - l. Akan menumbuhkan sikap dan kepribadian negatif pada diri pelaku *bullying*.
 - m. Akan menjadi stimulus untuk berbuat tindakan kriminal.
 - n. Akan membentuk konsep diri negatif, yaitu menganggap dirinya adalah sosok kuat dan yang lain adalah lemah.
 - o. Terkikisnya moral dan jati diri pada pelaku *bullying*.
 - p. Dapat menjadi sasaran *bullying* di kemudian hari, karena perilakunya di masa lalu.

D. Hubungan Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Korban Bullying Dalam Persepektif Islam

Acceptance And Commitment Therapy (ACT) adalah sebuah psikoterapi yang menggunakan aspek kognisi dan aksi manusia. Secara garis besar, ACT mengajari manusia untuk menerima keadaan diri sendiri dan berkomitmen terhadap suatu keputusan. Dalam pandangan Islam, ACT memiliki beberapa kesamaan dengan konsep ajaran islam, di antaranya adalah :

1. Relasi ACT dan Konsep Qonaah

⁶³ Yayasan Seni Jiwa Amini, *Bullying : Mengatasi Kekerasan Sekolah & Lingkungan*, (Jakarta : PTG Grasindo, 2008), 10.

Secara garis besar, ACT adalah salah satu psikoterapi yang mengajari manusia untuk senantiasa menerima keadaan (*accapt*) dan berkomitmen terhadap keputusan baik yang sudah diambil (*commite*). Dalam islam, ada istilah qonaah. Qonaah sendiri adalah sikap merasa cukup dan menerima apa yang telah menjadi hak miliknya atau juga bisa diidentikan dengan kesabaran dan kesederhanaan.⁶⁴ Hal ini setara dengan konsep yang diajarkan dari ACT yaitu menerima dan menghadapi masalah atau kondisi dengan pikiran terbuka. Selain itu relasi ACT dan terapi qonaah atau tawakaal yaitu pada instisari tujuan terapi, yaitu untuk membantu konseli menghadapi masalah yang ketidak berdayaan konseli, dengan tetap menghadapi dan menerima dengan lapang dada bukan dengan menyinggungi atau menghindari penyebab masalah tersebut.⁶⁵

2. Relasi ACT dengan Konsep Muhasabah

ACT juga mempunyai hubungan dengan konsep muhasabah diri. Muhasabah sendiri memiliki adalah sebuah cara untuk meningkatkan kualitas hidup dengan cara mengevaluasi diri sendiri. Korelasi juga tampak pada intisari konsep muhasabah sendiri yaitu : *plan* (perencanaan), *do* (pelaksanaan), *check* (pemeriksaan), *action* (tindakan perbaikan).⁶⁶ Jika ditelaah

⁶⁴S Mahmuda Noorhayati, “Konsep Qonaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah Warrohmah” *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 7, no.2, 2016, 63

⁶⁵ Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, 34.

⁶⁶Siti Syahilatul Arrasyi, “Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist)”, Skripsi, Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, 97.

mendalam, maka konsep ini sama dengan prinsip yang ada dalam ACT yaitu *Acceptance, Cognitive Defusion, Present Moment, Self as Context, Values, Committed Action*.

Konsep diri sendiri merupakan satu hal yang harus dimiliki dalam diri masing-masing individu. Konsep diri adalah tentang bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan menilai kemampuan yang dimiliki, serta bagaimana dia mampu mempertahankan diri dengan mengoptimalkan kemampuan untuk tampil di hadapan orang lain. Manusia dilahirkan oleh Allah dengan segala bentuk rupa yang berbeda, baik dari wajah, bentuk tubuh, kekayaan, keturunan dan lain sebagainya. Bagi beberapa orang, perbedaan yang ada pada dirinya menjadikan suatu permasalahan. Hal ini bisa disebabkan oleh adanya trauma dengan kejadian buruk di masa lalu, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, pikiran yang negatif dan lainnya. Pada penelitian ini, permasalahan dengan konsep diri ini disebabkan oleh adanya trauma di masa lalu. Konseli mengalami kondisi di mana ia tidak bisa mengenal dan mengetahui potensi dirinya dengan baik. Selain itu, konseli juga mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, yaitu rasa tidak percaya diri dan kurang adaptif dalam berhubungan. Salah satu sikap untuk membentuk konsep diri yang baik adalah adanya penerimaan terhadap kondisi yang ada. Terapi ACT membantu konseli untuk melakukan penerimaan, memilih arah dan tindakan.

Dalam pelaksanaannya terapi ACT akan membantu konseli korban *bullying* untuk

menelaah dan merenungi tentang nikmat yang telah Allah berikan. Konseli akan diajak untuk menilai dan memahami dirinya dengan baik. Pengetahuan konseli terhadap dirinya akan membawa konseli untuk lebih jauh mengenal Allah dan segala ketentuan-Nya.

Terapi ACT juga akan mengajak dan mengajari konseli korban *bullying* untuk menggali potensi dan bakat. Hal ini dimaksudkan untuk membawa kesadaran konseli bahwa seluruh manusia dilahirkan dengan bakat-bakat istimewa yang akan membantu optimalisasi proses perkembangan. Terapi ini juga akan membantu konseli membentuk pemikiran dasar yang baik, yang dari pemikiran tersebut perubahan diri konseli baik secara kognisi, afeksi maupun aksi akan terlaksana dengan baik.

Penulis menyimpulkan bahwa hubungan dari pada terapi ACT di sini adalah, selain memiliki prinsip-prinsip yang ada dalam terapi Islam juga akan membantu konseli untuk membentuk sebuah hierarki pemikiran yang akan membentuk konsep diri yang baik. Penerapannya akan dimulai dengan pembentukan pola pikir, dilanjutkan dengan aksi. Oleh karena itu, terapi ini diharap mampu untuk membantu mengatasi masalah konseli korban *bullying* yang memiliki krisis konsep diri.

D. Penelitian Terdahulu

1. Sri Juwita Kusuma Wardani dan E.Kristi Poerwandri, “Efektivitas *Accapting Commitment Therapy* dalam meningkatkan *Subjective Well Being* Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran”, Unieversitas Pancasila, 2018.

Pada penelitian ini, kedua penulis ini meneliti tentang keefektifan teknik ACT untuk mengatasi depresi yang di rasakan oleh remaja setelah putus atau ditinggal pasangannya. Hasil yang diperoleh adalah setelah diberikannya terapi ini remaja-remaja tersebut dapat mengatasi sedikit demi sedikit depresi yang dirasakan.

- a. Persamaan : Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan Kristi dengan penelitian penulis adalah sama-sama menggunakan terapi ACT sebagai *treatment*.
 - b. Perbedaan : Perbedaan dari penelitian Juwita dan Kristi dengan penelitian penulis adalah subjek atau konselinya. Yaitu remaja setelah putus pacaran dan remaja korban *bullying*.
2. Endang Widuri, “Pengaruh Therapi ACT Terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal di RSUP Fatmawati”, Universitas Indonesia, 2012.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh teknik ACT yang digunakan untuk membantu menghadapi segala pikiran buruk dan perasaan tidak berdaya terhadap pasien yang sedang melakukan perawatan karena penyakit gagal ginjal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pergerakan kenaikan yang signifikan terhadap kebahagiaan dan pola pikir pasien gagal ginjal yang telah diberikan terapi ACT.

- a. Persamaan : Persamaan dari kedua teknik ini adalah sama-sama menggunakan teknik ACT sebagai *treatment*.
- b. Perbedaan : Perbedaan antara kedua kepenulisan ini adalah pada masalah yang diteliti juga pada objek penelitian. Pada

penelitian Endang, masalah yang diteliti adalah tentang ketidakberdayaan dengan objek seorang pasien gagal ginjal. Sedang pada penelitian ini adalah masalah pembentukan konsep diri pada remaja korban *bullying*. Selain itu perbedaan lain adalah pada subjek konseli, yaitu karyawan dan seorang remaja korban *bullying*.

3. Kumala Sari, “Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Pada Sales Promotion PT. Nutri Food Indonesia”, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Samarinda.

Pada penelitian ini, Kumala meneliti tentang korelasi antara konsep diri terhadap kepercayaan diri karyawan, hasil dari penelitian ini adalah bahwa semakin tinggi atau semakin positif konsep diri yang dimiliki oleh karyawan maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya.

- a. Persamaan : Persamaan antara penelitian Kumala dengan penelitian ini adalah pada fokus bahasan yang diteliti, yaitu sama-sama meneliti tentang konsep diri.
- b. Perbedaan : Perbedaan dari penelitian Kumala dengan penelitian ini adalah, pada penelitian Kumala tidak ada teknik atau terapi yang digunakan, hanya sebatas meneliti tentang korelasi antara konsep diri dengan percaya diri. Sedang pada penelitian kali ini menggunakan teknik untuk membentuk konsep diri yaitu ACT. Selain itu perbedaan lain adalah pada subjek konseli, yaitu karyawan dan seorang remaja korban *bullying*.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian, dibutuhkan suatu tindakan atau cara struktural untuk mencapai hasil penelitian yang bisa ditanggung jawabkan dan menyeluruh. Oleh karena itu dalam penulisan skripsi ini, dibutuhkan suatu metode penelitian. Metode penelitian adalah suatu tindakan mencari, mengumpulkan dan menguji data penelitian, untuk dapat dipertanggung jawabkan, dan diuji kebenarannya terhadap data-data yang berpotensi memiliki keraguan.⁶⁷ Adapun penjabaran teknik dalam metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan metode pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor pendekatan kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif berupa kata yang tertulis, lisan atau perilaku secara verbal.⁶⁸

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menelaah objek penelitian secara mendalam dan menyeluruh, hal ini berbeda dengan peneliti kuantitatif yang menganggap sampel adalah gambaran dari keseluruhan. Selain itu, penelitian kualitatif bukanlah suatu penelitian yang menitikberatkan pada teori titik fokus pengkajian adalah fenomena di lapangan sedang teori hanya digunakan sebagai pembanding.

⁶⁷Suhami Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta : Bulan Bumi, 1983), 23.

⁶⁸Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012), 2.

Jenis penelitian yang digunakan penulis adalah studi kasus (*case study*) dengan fokus pendekatannya pada satu kasus secara detail dan mengembangkan deskripsi yang ada dengan analisis yang mendalam.⁶⁹ Penelitian dengan menggunakan studi kasus memperhatikan data secara keseluruhan, seperti peristiwa yang melatar belakangi suatu masalah, perubahan-perubahan yang terjadi dan segala perkembangannya.⁷⁰

Dari hal uraian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwasannya, penelitian ini memperhatikan segala data yang berkaitan dengan masalah yang di teliti secara fokus, adapun hasil dari penelitian ini adalah berupa data deskriptif.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di lakukan di Desa Sanetan, Kecamatan Sluke, Kabupaten Rembang, Provinsi Jawa Tengah. Secara geografis Desa Sanetan sendiri terletak di dataran rendah dan dikelilingi oleh bukit-bukit kecil di bagian timur, selatan dan barat. Mayoritas penduduk di desa ini bekerja di sektor pertanian dan perkebunan.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, sehingga bentuk data yang ada adalah berupa non-numerik, berbeda dengan penelitian kuantitatif yang menggunakan numerik. Jenis data dari penelitian ini adalah :

a. Kata dan Tindakan

⁶⁹John W Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015), 139.

⁷⁰Fadjrul Hakam Chozin, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah*, (Tk: Alpha Grafika, 1997), 61-62.

Kata dan tindakan individu atau kelompok yang menjadi objek penelitian adalah data utama. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pencatatan sumber data melalui proses wawancara dan observasi. .

b. Sumber Tertulis

Selain melalui pengamatan lisan dan tindakan, tulisan juga mempunyai peran yang penting dalam rangka pengumpulan data. Sumber tertulis ini bisa didapatkan oleh peneliti melalui proses pemberian angket, dan lain sebagainya.

2. Sumber Data

Untuk mengumpulkan data, peneliti mempunyai sumber data utama yaitu :

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh peneliti dari objek penelitian bersangkutan. Dalam hal ini, konseli adalah objek penelitian sekaligus sebagai sumber pertama. Adapun pada penelitian ini, yang menjadi sumber data primer adalah konseli yang menjadi korban *bullying*.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang telah diperoleh dari pihak lain. Sumber data sekunder dapat berasal dari data yang sudah ada ataupun dari orang lain yang bersangkutan dengan konseli. Fungsi dari sumber data sekunder ini adalah untuk melengkapi data yang didapat dari sumber data primer.⁷¹

⁷¹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan penelitian ini ada tiga, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap penyelesaian. Penjelasan lengkapnya adalah sebagai berikut :

1. Tahapan Perencanaan

Tahap perencana adalah tahap awal dalam proses penelitian, pada tahapan ini peneliti menentukan masalah apa yang akan diteliti dengan mempertimbangkan keadaan yang ada di lapangan. Selain itu, peneliti juga merumuskan masalah dan batas masalah yang akan diteliti.

Tahap perencanaan juga adalah tahapan dimana peneliti akan memilih lokasi dan objek penelitian yang berkesinambungan dengan masalah yang diangkat, disusul dengan hipotesa (dugaan sementara) masalah dan penyiapan persiapan yang akan digunakan ketika proses penelitian.

Seperti yang telah ditulis di atas, pada tahapan ini juga dilaksanakan peninjauan langsung yang berkaitan dengan perizinan penelitian, kesediaan konseli, dan keberdayaan waktu yang akan dijadwalkan ke depan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahapan ini adalah tahapan ini dari proses penelitian, pada tahapan ini peneliti melakukan kegiatan analisis dan pengumpulan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan melakukan sesi wawancara, observasi, penyebaran angket dan lain sebagainya dengan melibatkan objek atau konseli yang dijadikan sasaran penelitian juga melibatkan pihak-pihak yang dirasa mumpuni untuk dimintai data dan keterangan.

Analisis data sendiri adalah proses menguji, mengategorikan, mengevaluasi, menyeleksi, membandingkan dan merenungkan data yang telah direkam juga meninjau kembali data mentah dan terekam.⁷² Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan pemahaman dan penyimpulan data yang sesuai.

3. Tahap Penyelesaian

Tahap penyelesaian adalah tahap akhir dari rangkaian tahap penelitian, pada tahapan ini peneliti menulis secara rinci hasil dari penelitian yang telah didapatkan di lapangan. Tahap ini juga merangkum proses evaluasi lanjutan atau pengecekan ulang dari data yang telah di dapat dengan lapangan, setelah sebelumnya telah dilakukan evaluasi pada tahapan analisis.

Sebagai tahapan akhir dari sebuah pencarian data penelitian, tahapan ini dikerjakan dengan mengembangkan kemampuan analisis ulang dan kejelian yang cermat terhadap data-data yang telah dikaji dan didapatkan dengan tujuan menghindari adanya ketipangan data dari lapangan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam upaya pengumpulan data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti menggunakan beragam cara sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode pengambilan data yang dilakukan dengan cara pemberian pertanyaan antara pewawancara dengan penjawab. Muh Nazir menjelaskan bahwasannya wawancara adalah suatu proses memperoleh

⁷² M Djunaidi Ghazi dan Fauzan Al-Fanshuri, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2014), 246.

keterangan untuk tujuan penelitian dengan tanya jawab dan tatap muka antara penanya dan penjawab dengan atau tidak menggunakan alat pendukung yaitu *interview guide* (panduan wawancara).⁷³

Tujuan dari wawancara sendiri adalah untuk mendapatkan opini, perasaan dan emosi dari si penjawab. Salah satu keunggulan dari sesi wawancara ini adalah peneliti yang bertindak sebagai pewawancara dapat memperoleh bukti bukan hanya dari keterangan lisan namun juga bahasa tubuh, raut muka maupun intonasi suara.

b. Observasi

Observasi adalah suatu proses pengambilan data yang dilakukan dengan cara menerjunkan diri langsung ke lapangan yang dijadikan objek penelitian untuk meneliti objek secara cermat dan tepat. Observasi ini berfungsi untuk mendapat data dan gambaran yang sistematis, serta mendapat pengetahuan dan pemahaman data yang dibutuhkan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang telah didapatkan.⁷⁴

Dalam pengamatan dengan metode observasi, tidak hanya digunakan indra pendengaran namun juga indra penglihatan, penciuman, dan indra lainnya terkait dengan apa yang ditemui di lapangan.

c. Angket (*Quationer*)

Hakikatnya angket dan wawancara mempunyai fungsi yang sama, yaitu memperoleh jawaban dari si penjawab atas daftar pertanyaan yang kita berikan, hanya yang membedakan adalah implementasinya. Apabila dalam wawancara antara

⁷³ Muh Nazir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Grahalia, 1988), 234.

⁷⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2000), 153.

si penanya dan menjawab berkomunikasi secara lisan atau hal mudah lain misal dengan pesan singkat media sosial maka dalam angket pewawancara memberikan pertanyaan dalam bentuk tertulis dan sistim yang telah disiapkan oleh penanya, dengan jawaban tertulis pula. Selain itu, sifat dari angket adalah objektif sedang sifat dari wawancara adalah subjektif.

Dalam penelitian ini, angket digunakan dengan tujuan untuk memudahkan konseli mengungkap masalah dalam ranah hubungan sosial. Hal ini dikarenakan, konseli merasa berat dan kesulitan ketika diajukan pertanyaan secara lisan.

F. Teknik Validitas Data

Dalam upaya menjaga *Credibel* hasil penelitian kualitatif yang ditulis, maka dari itu sebagai upaya pembuktian akan pertanggungjawaban tentang keakuratan hasil penelitian, maka peneliti mengadakan pemikiran keabsahan data sebagai berikut :

1. Memperpanjang Masa Penelitian

Teknik ini dilakukan dengan cara memperpanjang masa penelitian atau pengamatan di lapangan. Hal ini memungkinkan untuk meningkatkan derajat kepercayaan akan hasil penelitian yang telah dikerjakan. Lamanya proses pengamatan akan berpengaruh pada luasnya pemahaman peneliti pada sisi pandang objek penelitian.

2. Menekuni Penelitian

Dalam proses perpanjangan masa penelitian, yang menjadi tujuan utama peneliti adalah untuk memperoleh data secara lengkap. Sedang tujuan

utama dari menekuni penelitian adalah untuk mendalami data yang telah didapatkan di lapangan.

Teknik ini dapat dilakukan secara bersama dengan teknik perpanjangan masa penelitian. Peneliti bisa memperpanjang masa penelitian untuk mendapatkan data secara lengkap, juga dapat menekuni hasil penelitian untuk mendalami data secara detail dan menyeluruh.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah suatu teknik memeriksa keabsahan data dengan cara memanfaatkan berbagai sumber yang ada diluar data sebagai pembanding. Dalam penggunaan teknik ini, peneliti dapat menggunakan dua triangulasi yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode.

Triangulasi adalah cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan kontruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.⁷⁵

G. Teknik Analisis Data Data

Di dalam pelaksanaan penelitian setelah data terkumpul, maka data tersebut dianalisis dengan analisis deskriptif yaitu dapat diartikan sebagai pemecahan masalah yang akan diteliti, dengan menggambarkan atau mengilustrasikan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan dengan fakta-fakta yang ada di lapangan.⁷⁶

⁷⁵ Lexy J Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005), 327.

⁷⁶ Hadari Nawawi Et, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1996), 73.

Adapun pada penelitian ini digunakan analisis data dengan model *descriptive comparative*, yaitu sebuah model teknik analisis data dengan menggambarkan data dari objek yang diteliti, mengkaji ulang proses konseling, dan membandingkan antara teori dan metode yang diterapkan. Sedangkan, untuk mengetahui keberhasilan adalah dilakukan evaluasi hasil sesudah dan sebelum adanya konseling. Dalam pelaksanaannya digunakan tiga tahapan, yaitu :

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum dan mengkaji ulang data-data yang sudah didapat kemudian dipilih dan disederhanakan untuk mendapatkan data pokok dan difokuskan pada tema yang terkait.⁷⁷

2. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya sehingga dari situ dapat diambil hipotesis dan pengambilan tindakan.⁷⁸ Penyajian data dapat berupa narasi, bagan, diagram maupun yang lain dengan alur yang terstruktur.

3. Analisis Data

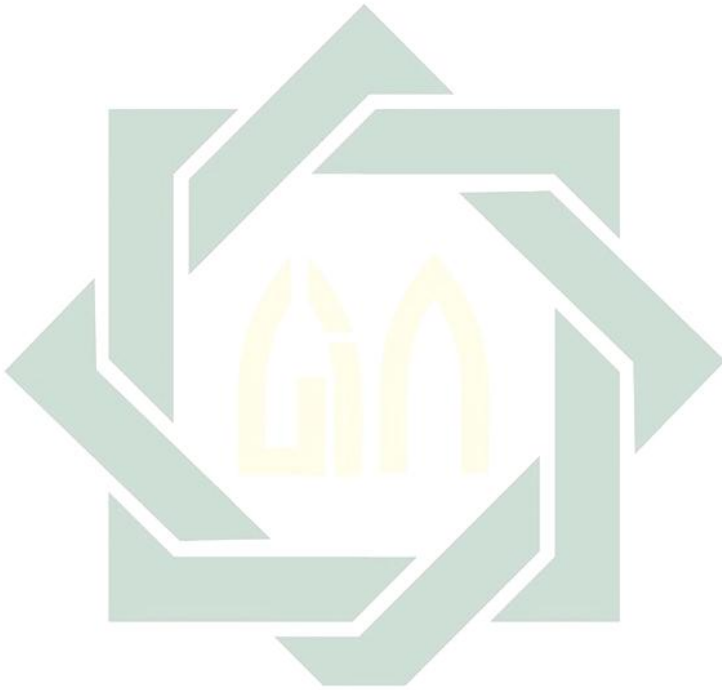
Analisis data adalah mengambil kesimpulan dari data-data yang sudah didapat. Kesimpulan ini juga bermaksud untuk memudahkan orang lain memahami data.⁷⁹ Selain itu kesimpulan yang sudah didapat ini akan memudahkan peneliti untuk

⁷⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 92.

⁷⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 95.

⁷⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 96.

menemukan hipotesa (dugaan sementara) dan verifikasi data. Proses untuk mendapatkan bukti yang digunakan memperkuat hipotesa inilah yang disebut verifikasi data.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Dukuh Gambel, Desa Sanetan Rt/Rw : 03/01, Kecamatan Sluke, Kabupaten Rembang, Provinsi Jawa Tengah. Desa Sanetan mempunyai jarak 1,5 km dengan jalan pantura, sebagai salah satu ruas jalan utama Pulau Jawa. Jarak Desa Sanetan dengan ibu kotakecamatan adalah 2,5 km, sedang jaraknya dengan ibu kota kabupaten adalah 25 km, sedang jaraknya dengan ibu kota provinsi adalah 119 km, atau perjalanan 3 jam dengan kendaraan roda empat.

Secara historis, penamaan desa ini diberikan oleh salah seorang wali yang diyakini sebagai salah satu dari murid Sunan Bonang, yaitu Syaikh Abu Alim atau oleh penduduk sekitar sering menyebutnya sebagai Pangeran Alas. Adapun makamnya sekarang berada di kaki salah satu bukit yang ada di Desa Sanetan, yaitu Bukit Lengis. Menurut sesepuh desa, penamaan desa ini disebabkan oleh kegemaran masyarakat yang suka menanam ketan (padi ketan), juga tanahnya yang subur dapat memberikan hasil panen ketan yang melimpah ruah. Ketika panen tiba, masyarakat suka membagikan ketan yang sudah diolah menjadi nasi lalu dibungkus dan dibagikan. Hal ini sebagai wujud rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas hasil panen yang sudah diberikan. Oleh karena kebiasaan inilah, desa ini diberi nama Sanetan yang berasal dari

kata Bungkusan Ketan, sebagai salah satu budaya yang pernah subur dilaksanakan pada jamannya.

Luas wilayah Desa Sanetan adalah 260,202 Ha. Desa ini memiliki beberapa dukuh, yaitu :

- a. Dukuh Gambel
- b. Dukuh Teben
- c. Dukuh Pancuran
- d. Dukuh Sedong
- e. Dukung Sanetan Duwur

Adapun batas wilayahnya sebagai berikut :

- a. Sebelah Selatan : Desa Gowak
- b. Sebelah Utara : Desa Langgar
- c. Sebelah Barat : Desa Jurang Jero
- d. Sebelah Timur : Desa Rakitan

Secara geografis, kondisi dari Desa Sanetan sendiri adalah sebagai berikut :

- a. Ketinggian tanah dari permukaan laut : 200 m.
- b. Banyaknya curah hujan : 200 mm / Th.
- c. Topografi (dataran rendah ,tinggi, pantai) : Dataran tinggi
- d. Suhu udara Ratna – Ratna : 35° C

Jumlah warga Desa Sanetan sendiri, pertahun 2020 adalah 17902 jiwa yang terdiri dari 907 penduduk laki-laki dan 885 penduduk perempuan. Adapun kepala keluarga desa ini berjumlah 608 KK. Sebagian besar mata pencaharian penduduk desa ini adalah sebagai petani, kemudian sisanya adalah nelayan, PNS, pegawai swasta, pedagang dan lain sebagainya.⁸⁰

⁸⁰Monografi Desa Sanetan tahun 2020.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang yang kompeten di bidangnya. Konselor merupakan seseorang yang bersedia dengan sepenuh hati untuk melakukan tugas bantuan baik berupa pencegahan maupun pengobatan (preventif dan kuratif). Dalam menjalankan tugasnya konselor memiliki asas dan prinsip-prinsip yang harus dipatuhi. Konselor juga seorang individu yang mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang, hal ini disebabkan beberapa kesempatan konseling telah di lakukan.

Konselor bernama lengkap Farradilla Inayatul Azizah, dalam kesehariannya konselor biasa dipanggil dengan Dilla atau Farradilla. Konselor merupakan gadis kelahiran Rembang, 03 Juli 1999 dari pasangan suami istri Mochamad Masyruf Zain dan Siti Muthiah yang beralamatkan di Jalan Argawatu Gang Kencana 02 Desa Sanetan, Kecamatan Sluke, Kabupaten Rembang, Provinsi Jawa Tengah. Ayahnya adalah seorang Wiraswasta yang juga menjadi seorang guru di daerahnya, sedang Ibunya adalah seorang guru. Konselor merupakan anak pertama dari dua bersaudara.

Kegiatan sehari-hari konselor, selain menjadi seorang mahasiswa adalah guru paruh waktu TPQ. Selain itu, konselor juga mengenyam pendidikan non formal di Pondok Pesantren Tafsir Hadis Shohihuddin 2 Surabaya.

Konselor mempunyai riwayat pendidikan sebagai berikut :

- 1) TK Margi Utomo (2004 - 2005)
- 2) SDN 1 Sanetan (2005 - 2011)
- 3) MTs Maslakul Huda, Sluke (2011 - 2014)
- 4) MA Al-Anwar, Sarang (2014 – 2017)
- 5) PP Al-Anwar 2 Sarang (2014 - 2017)
- 6) UIN Sunan Ampel (2017 – Sekarang)
- 7) PPM Baitul Jannah Surabaya (2018-2019)
- 8) PP Tafsir Hadits Shohihuddin Surabaya (2019-Sekarang)
- 9) Genta English Course Pare (2017)

Pengalaman organisasi yang pernah diikuti konselor selama hidupnya diantaranya sebagai berikut :

- 1) CSSMoRA UIN Sunan Ampel
Anggota (2017 – 2018)
Bendahara Dept. Intelektual (2019 – Sekarang)
- 2) BSO Naturalist
Bendahara (2018 – 2019)
Reporter (2019 – Sekarang)
- 3) BSO Santri Nasional

- Editor (2019 – Sekarang)*
- 4) Campus Social Responsibility (CSR)
Koor. Divisi Sponshorsip (2018 – 2019)
- 5) Conselor Creatif For Indonesian
Anggota (2018 – Sekarang)
- 6) PKPT IPNU/IPPNU UIN Sunan Ampel
Anggota Dept. Pers (2019 – Sekarang)
- 7) Sentra Kajian Pribadi Nabi
Wakil Ketua (2019 – Sekarang)
- 8) Pengurus Pondok Pesantren Tafsir Hadits
Shohihuddin 2 Surabaya
Wakil Ketua (2020-Sekarang)

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seseorang yang membutuhkan bantuan, baik bersifat kuratif maupun preventif untuk menghadapi permasalahan yang ingin diselesaikan. Dalam hal ini, konseli mempunyai andil penuh untuk menentukan mana masalah yang ingin diselesaikan terlebih dahulu.

Masalah yang dibawa oleh konseli beragam, mulai dari permasalahan pendidikan, karir, individu, keluarga dan lain sebagainya. Penyelesaian atau treatment yang diberikan juga menyesuaikan dengan jenis masalah. Keuntungan dan hambatan dalam menjalankan terapi juga dipertimbangkan, dalam rangka mencapai keberhasilan konseling.

Konseli yang menjadi objek penelitian ini adalah salah seorang siswa SMA yang berusia 18

tahun, adapun data lengkapnya adalah sebagai berikut :

1) Data Diri Konseli dan Keluarga

Nama : Rizky Hengki Prasetya
TTL : Rembang, 29 September 2020
Usia : 18 Tahun
Alamat : Desa Santean RT/RW : 2/1,
Kecamatan Sluke, Kabupaten
Rembang, Provinsi Jawa Tengah
Sekolah : SMA N 1 Lasem, Rembang
Kelas : XII IPS 1
Hobi : Menyanyi
Cita-cita : Guru, Manager
Riwayat Penyakit : -
Berat Badan : 108 kg
Tinggi Badan : 179 cm
Nama Ayah : Abdul Kholiq
Pekerjaan : Wiraswata
Nama Ibu : Istiyem
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Jumlah saudara : 1
Nama Saudara : Novidatul Insani⁸¹

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara. Konseli tinggal bersama dengan ibu, adik dan ayah tirinya yang bernama Abdul Kholiq. Dari data yang didapat, dijelaskan bahwasannya ayah dan ibu kandungnya memutuskan untuk bercerai saat konseli berusia 8 tahun. Sebelum itu, ayah kandung konseli bekerja sebagai TKI di Malaysia. Dari

⁸¹ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 16 November 2020.

pernikahan tersebut, konseli adalah anak tunggal, dan hak asuh anak jatuh pada ibu konseli. Tidak lama kemudian, setelah bercerai ayah kandung konseli diketahui telah menikah lagi dengan seorang wanita dari Kota Medan, dan memutuskan untuk tinggal di sana. Ketika usia 13 tahun, ibu konseli baru memutuskan menikah lagi, dari pernikahan kedua inilah konseli memiliki adik satu ibu beda ayah.

Dari hasil wawancara, konseli juga menjelaskan bahwasannya hubungan antara dia dan ayah kandung jauh dari kata baik. Setelah sidang perceraian, konseli mengaku bahwasannya sang ayah telah lepas tangan atas segala urusan dan kebutuhan konseli. Hal ini dibuktikan dengan tidak pernahnya ayah kandung konseli memberi uang dan menengok keadaan konseli, yang masih berstatus sebagai anak sah. Konseli juga mengaku, bahwa setelah perceraian tersebut hubungan antara konseli dan keluarga dari pihak ayah menjadi renggang. Konseli mengaku bahwa ia hanya bertemu dengan keluarga ayah kandungnya ketika lebaran, selain itu tidak ada hubungan intens yang terjadi. Selain ayah konseli, keluarga konseli seperti kakek dan nenek dari pihak ayah kandung juga lepas tangan terhadap segala kebutuhan dan urusan konseli.

Konseli memberi pengakuan, bahwasannya meskipun tumbuh sebagai seorang anak *broken home*, konseli menginginkan kehidupan yang sehat baik secara mental maupun fisik. Hal tersebut disadarari oleh sang ibu dan ayah tirinya, oleh

karena itu meskipun menurut pengakuan konseli keduanya adalah sosok yang pendiam dan terkesan cuek, namun kebutuhan konseli selalu diperhatikan dan terpenuhi dengan baik.⁸²

3) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Berikut adalah riwayat pendidikan konseli :

- a) TK Margi Utomo Sanetan (2008-2009)
- b) SDN 1 Sanetan (2009-2015)
- c) SMPN 1 Sluke (2015-2018)
- d) SMAN 1 Lasem (2018-sekarang)

Konseli adalah seorang pelajar yang kini duduk di bangku kelas tiga SMAN 1 Lasem atau kelas XII, dengan mengambil program jurusan IPS. Selain bersekolah di sekolah umum, konseli juga pernah bersekolah di madrasah diniyah hingga bangku tsanawi, yang mana pembelajarannya adalah malam hari.

Di sekolah, konseli tergolong sebagai siswa yang mempunyai nilai akademik baik. Terhitung dari SMP hingga SMA, konseli selalu masuk dalam peringkat lima besar.⁸³ Meskipun begitu, konseli mengaku bahwasannya dirinya tidak mengikuti salah satu dari beberapa organisasi kesiswaan di sekolah. Ekstrakurikuler yang diikuti adalah catur, dan itu hanya diikuti selama dua bulan.

⁸² Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 20 November 2020.

⁸³ Didapat hasil raport konseli yang ditunjukkan pada 05 Desember 2020.

Hal tersebut disebabkan terbatasnya waktu konseli yang masih berstatus sebagai siswa di madrasah diniyah.

Konseli mengungkapkan bahwasannya lingkungan pendidikan ketika SMA lebih baik dari pada ketika SD ataupun SMP jika dilihat dari ada atau tidaknya perundungan yang pernah ditujukan pada konseli. Menurutnya, perundungan atau *bullying* paling sering terjadi saat konseli duduk di bangku SD, kemudian masuk SMP perundungan hanya dilakukan oleh sebagian teman dari masa kecil konseli dan intensitasnya tidak banyak. Sedang pada saat duduk di bangku SMA, ungkapan *bullying* lebih jarang diterima.⁸⁴

4) Kondisi Kepribadian Konseli

Konseli yang bernama lengkap Rizky Hengki Prasetya atau biasa dipanggil Pras adalah seorang remaja berusia 18 tahun. Rizky Hengki Prasetya Dari wawancara yang telah dilaksanakan dengan konseli, didapatkan bahwasannya konseli merupakan seorang individu ambivert. Konseli hanya bercerita dan terbuka terhadap hal-hal yang dirasa perlu untuk diceritakan, sedangkan untuk hal-hal yang dirasa sangat privasi akan disimpan sendiri. Hal tersebut juga dibenarkan oleh Yuliana Annisa, salah seorang sahabat dekat konseli yang mengatakan bahwasannya konseli merupakan sosok yang ambivert. Menurut Nissa, panggilan akrabnya, konseli hanya akan

⁸⁴ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 20 November 2020.

bercerita jika hal tersebut dirasa sesuai untuk diceritakan, sementara untuk hal-hal yang terlalu pribadi konseli akan menyimpannya sendiri. Nissa juga mengungkap bahwasannya masalah yang sering ditutupi dan jarang dibagi ke orang lain adalah masalah keluarga. Nissa juga mengungkap bahwasannya konseli adalah pribadi yang tidak percaya diri dan sering merasa *insecure*, meskipun secara akademik nilai konseli tergolong bagus.⁸⁵

Hasil observasi yang pernah dilakukan konselor, didapatkan data bahwasannya konseli adalah sosok yang ramah, rendah hati dan cenderung mengalah. Pada beberapa kesempatan ketika berbincang dengan teman dekatnya, dan dalam lingkup yang kecil konseli akan berani membuka pembicaraan. Namun jika dalam forum besar dan dengan orang-orang baru atau yang tidak terlalu dekat, maka konseli lebih banyak berperan sebagai pendengar.

Sikap lain dari diri konseli yang lain adalah fleksibel. Konseli dapat menjadi sosok yang dewasa dan kekanaka-kanakan. Di hadapan teman-temannya konseli terkadang bersikap dewasa dan kekanak-kanakan dalam satu waktu, sedangkan di dalam lingkup keluarga konseli cenderung menjadi sosok anak yang dewasa. Konseli mengungkap bahwasanya hal tersebut dilatar belakangi kasus perceraian antara kedua orang tuanya

⁸⁵ Hasil wawancara konselor dengan sahabat konseli pada tanggal 21 November 2020.

saat ia masih masa kanak-kanak, ditambah dengan renggangnya hubungan antara konseli dengan ayah kandungnya dan keluarga ayah kandung.⁸⁶

5) Kondisi Sosial Konseli

Dari wawancara yang dilakukan dengan konseli didapatkan data bahwasannya sejak SD konseli lebih suka berteman dengan teman-teman perempuannya. Menurutnya, berteman dengan teman-teman perempuannya lebih membuat nyaman dan dirinya merasa lebih diterima. Namun, karena kegemaran konseli yang suka berteman dengan teman perempuan inilah yang menjadikan *bullying* menyebut konseli sebagai banci lebih sering didengar, yang mana pelakunya sebagian besar adalah teman-teman laki-lakinya. Masuk di bangku SMA, konseli lebih terbuka dengan pergaulan dengan teman-teman laki-lakinya, meskipun tidak menampik bahwa konseli lebih nyaman berteman dengan wanita. Konseli mengungkapkan, bahwasannya dirinya memiliki sebuah grup persahabatan yang terdiri dari empat orang dan dirinya menjadi satu-satunya laki-laki di dalamnya.

Dalam ranah organisasi, konseli sebenarnya cukup aktif meskipun dirinya mengaku sering tidak percaya diri ketika berkegiatan di dalamnya. Hal ini dikarenakan beberapa organisasi adalah hasil dari penunjukan, mengingat prestasi akademik konseli yang bagus. Adapun organisasi yang

⁸⁶ Hasil observasi konselor pada tanggal 22 Desember 2020.

diikuti sebab sistim ditunjuk adalah : Forum Anak Desa Sanetan, Forum Anak Kecamatan Sluke dan PIK-R Sanetan. Sedang organisasi yang berdsarkan kemauan mendaftar sendiri adalah menjadi anggota OSIS saat masih SMP.

Salah satu alasan konseli bersedia mengikuti organisasi adalah untuk mencoba membuka dan mengenalkan dirinya dengan pergaulan yang lebih luas. Meskipun begitu, konseli masih sering merasa dirinya tidak nyaman ketika bertemu dengan orang baru dan kerap tidak percaya diri ketika harus tampil di depan umum.⁸⁷

3. Deskripsi Masalah Konseli

Konseling menjadi salah satu upaya atau usaha konseli untuk menyelesaikan masalah. Konseling adalah suatu proses bantuan yang struktural yang berfungsi kuratif maupun preventif. Masalah-masalah yang ditangani beragam, seperti pendidikan, karir, sosial dan lain sebagainya. Dalam rangka untuk mendapatkan data yang akurat dan *credible*, konselor menggunakan beberapa metode penggalan data. Dari proses observasi dan wawancara itulah didapatkan sebuah kejelasan dari kasus atau masalah yang sedang dimiliki oleh konseli. Data-data yang lengkap akan menunjang pemberian *treatment* atau bantuan yang tepat, dengan begitu kegiatan konseling dapat lebih mudah untuk dijalankan.

Dalam penelitian ini, kasus yang menjadi objek adalah terganggunya konsep diri remaja korban

⁸⁷ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 21 November 2020.

bullying yang berada di Desa Sanetan, Kecamatan Sluke, Kabupaten Rembang. Konseli membagi masalahnya dengan konselor, dikarenakan selain adanya hubungan adik dan kakak tingkat sewaktu SD, konselor sering terlibat dalam kegiatan yang sama dengan konseli. Dari adanya interaksi inilah, kedekatan antara konselor dan konseli terjalin, sehingga konseli menjadi terbuka untuk bercerita masalah hidupnya.

Dari beberapa pertemuan yang telah dilakukan, konseli mengaku bahwa dirinya mengalami sebuah pengalaman yang tidak mengenakan di masa lalu, yaitu menjadi korban *bullying*. Konseli mengaku, bahwa dirinya kerap mendapat ejekan oleh teman-temannya dengan sebutan *banci* atau *cucok*. Selain itu, konseli juga mengaku kerap diasingkan dalam pergaulan diantara teman-temannya. Peristiwa *bullying* ini sering diterimanya sejak ia duduk di bangku SD, dan pelakunya adalah teman-teman kelasnya juga adik dan kakak kelasnya. Ejekan dan olokan *banci* masih diterima konseli hingga SMP, konseli mengaku teman-temannya dari SD lebih sering memanggil namanya dengan sebutan *banci* dari pada memanggil namanya dengan sebutan aslinya. Hal inilah yang menyebabkan banyak teman baru yang ikut mengejeknya dan menjauhinya. *Bullying* yang diterima konseli semakin berkurang saat masuk SMA, hal ini dikarenakan sedikitnya teman SMP konseli yang bersekolah di sekolah yang sama.

Konseli menjelaskan, sebab adanya *bullying* ini adalah karena bentuk fisik dan cara berjalan konseli yang lebih mirip kepada wanita. Konseli mengaku bahwa ia kerap menyadari bahwa suaranya

dan cara jalannya lebih lemah lembut dibanding laki-laki pada umumnya, namun seiring bertambahnya usia dan ketika sudah memasuki usia aqil balig, perubahan suara konseli menjadi lebih signifikan ke arah laki-laki. Konseli mengaku ia sempat kesulitan untuk mengubah cara jalannya dan nada suaranya semasa SD, hal ini dikarenakan refleks alami yang dimiliki sejak kecil. Meskipun ketika SMP suaranya lebih mirip anak laki-laki pada umumnya, namun julukan *banci* yang terlanjur melekat pada dirinya. Namun, konseli mengaku jika ia masih bersyukur karena tindakan *bullying* terhadapnya tidak sampai menyasar pada kekerasan fisik, dalam artian berupa *bullying* secara psikis dan verbal.

Akibat dari adanya *bullying* yang pernah dialami tersebut, konseli mengaku bahwa dia mulai tidak percaya diri sendiri, baik dari segi fisik, mauput bakat dan minat. Konseli juga mengaku bahwa dia menjadi banyak menutup diri di kalangan teman-temannya yang laki-laki, selain itu ia mengaku bahwa hingga usia 18 tahun kehidupan sosialnya tidak benar-benar baik, ditambah dengan ketidak tahuan konseli tentang apa yang ingin dilakukannya di masa depan, mengingat ia tidak mengetahui bakat dan minat yang dimiliki.⁸⁸

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban *Bullying* Di Desa Sanetan

⁸⁸ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 23 September 2020.

Sebelum melakukan kegiatan koseling, konselor melakukan pendekatan kepada konseling dengan membuat *rapport* dan hubungan antara konseli dengan konselor. Selain itu, baik konselor juga konseli saling berdiskusi dan menyepakati tempat dan waktu yang akan digunakan untuk melaukan proses konseling selanjutnya. Hal ini dimaksudkan untuk menimbulkan kepercayaan dan ketertarikan kosenli kepada konselor untuk menceritakan masalahnya.

Demi memperlancar kegiatan konseling, konselor menggunakan beberapa langkah atau tahapan dengan harapan terciptanya suasana konseling yang kondusif serta terpenuhinya data-data yang dibutuhkan untuk mencari titik fokus permasalahan konseling. Konseling dilaksanakan dengan tatap muka dan mematuhi aturan protokol kesehatan covid-19, mengingat waktu pelaksanaan yang bertepatan dengan maraknya wabah covid-19. Adapun tahapan yang digunakan adalah :

a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data dan informasi mengenai konseli berdasarkan latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik wawancara observasi serta menggunakan angket yang langsung kepada konseli. Selain itu, konselor juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada *significant other* dengan tujuan untuk melengkapi data yang dibutuhkan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bersifat terbuka dan tertutup, berkaitan dengan segala segala hal

yang mempunyai hubungan dengan masalah yang sedang dihadapi konseli.

Adapun uraian singkatnya adalah sebagai berikut :

1) Wawancara dengan Konseli

Dalam tahapan penggalan data, maka tahapan pertama yang dilakukan oleh konselor adalah dengan melangsungkan sesi wawancara dengan konseli. Data yang didapat dari hasil wawancara menunjukkan bahwasannya konseli mulai menjadi korban *bullying* dari masa duduk di bangku SD hingga SMP. Jenis *bullying* yang dilakukan adalah *bullying* psikis dan verbal, yaitu konseli sering disebut sebagai *banci* atau *cucok*. Tindakan *bullying* ini dilakukan oleh sebagian besar teman-temannya di sekolah, utamanya para teman laki-lakinya.

Konseli mengaku bahwa akibat adanya *bullying* adalah tidak sehatnya keadaan mental konseli. Pada saat masih SD, konseli sering merasakan gangguan kecemasan, yaitu perasaan tidak tenang saat berkomunikasi dengan orang lain, tertutup dan sering menjauh dari interaksi orang lain. Selain itu, konseli juga mengalami gangguan kepercayaan diri, kurang adaptif dalam interaksi sosial dan tidak mengetahui *road map* kehidupannya, dan hal ini masih berlanjut hingga sekarang.

Konseli bercerita, bahwa sejak SD dan semenjak julukan *banci* disematkan pada dirinya, ia sering menjaga jarak dengan temannya, terutama kawan laki-

lakinya. Konseli juga mengaku, bahwa ia lebih nyaman berteman dengan teman perempuannya, bahkan ketika SD konseli lebih nyaman berteman dengan adik kelasnya. Hal ini dikarenakan, mereka lebih nyaman diajak berteman dan menerima konseli apa adanya.

Konseli mengungkapkan, bahwa dirinya menyadari ada yang berbeda dari suaranya dan cara ia berjalan dari pada anak laki-laki pada umumnya. Warna suaranya cenderung lebih jernih seperti anak perempuan, dan cara berjalan bahkan gerak tubuhnya lebih mendayu dibanding anak laki-laki pada umumnya. Usaha untuk merubah penampilan sudah pernah dilakukan konseli ketika SD, namun hal tersebut sangat sulit dilakukan karena faktor refleks alami yang dirasakannya sejak kecil. Usahanya juga terhenti karena tidak ada dukungan dari teman-temanya, yang semakin hari semakin menjadi untuk melakukan *bullying*. Ia mengaku titik terberat dari kritik penampilannya adalah saat ayah kandungnya menyinggung tidak suka dengan dirinya, bahkan mengatakan bahwa ia malu memiliki anak seperti konseli. Hal tersebut diungkapkan sang ayah sebelum bercerai dengan ibu kandung konseli.

Masuk jenjang SMP, konseli mengungkapkan bahwa suaranya sudah ada perubahan yang lebih signifikan, yaitu hampir menyerupai remaja laki-laki pada umumnya, namun meskipun begitu

panggilan *banci* masih melekat pada dirinya, teman-teman masa SD yang bersekolah dengannya masih sering mengejeknya, yang berimbas dengan adanya perubahan sikap pada teman barunya yang ikut mengejek dan mengucilkannya. Pergaulan konseli hanya terbatas pada teman perempuannya dan beberapa teman laki-laki yang menerima dirinya apa adanya. Kejadian *bullying* yang diterima secara berlarut ini menjadikan diri konseli sebagai sosok yang kurang adaptif dalam bersosialisasi, dan cenderung pemilih dalam berteman.

Masuk jenjang SMA, intensitas *bullying* yang dialami konseli berkurang drastis, bahkan tidak ada yang mengatakan dia *banci*. Meskipun begitu, konseli masih merasakan bahwa teman laki-lakinya masih mengucilkan dirinya. Hal itulah yang menyebabkan konseli merasa nyaman berteman dengan perempuan hingga SMA. Masalah konseli bertambah saat SMA, yaitu karena kenaikan berat badan yang mencapai angka 108 kilogram. Meskipun sudah tidak dikatakan sebagai *banci*, konseli yang merasa dirinya tidak memiliki konsep diri baik merasa rendah diri dan kurang bisa menerima diri sendiri. Selain itu, konseli juga merasa bahwasannya nilai akademiknya yang tergolong baik akan sia-

sia karena ia tidak memiliki bentuk fisik yang baik menurutnya.⁸⁹

2) Wawancara dengan Teman Konseli

Teman konseli adalah salah satu saksi hidup yang mengetahui tindakan *bullying* yang pernah ditujukan pada konseli. Beberapa teman konseli telah diwawancarai, yaitu temannya saat SD saat SMP maupun saat SMA.

Yuliana, selaku teman SD dan SMP nya mengaku bahwa konseli adalah korban *bullying*, teman-teman sekelasnya sering mengatakan konseli *banci*. Yuliana mengaku bahwa semenjak SD konseli lebih senang bergaul dengan teman-teman perempuan dibanding laki-laki, hal ini dikarenakan konseli tidak cukup berani untuk interaksi dengan teman laki-lakinya. Selain itu, konseli juga sosok teman yang cenderung cengeng ketika diejek oleh teman yang lain.⁹⁰

Sedangkan Nissa selaku teman konseli ketika di SMA mengaku bahwa konseli adalah sosok siswa yang pintar namun cenderung sulit bergaul. Nissa pernah menceritakan tentang pengalaman konseli saat mengikuti lomba Mas Mbak antar kelas, dimana konseli mengalami demam panggung dan tidak bisa berbicara dengan lancar. Ketika ditanya, konseli

⁸⁹ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 25 September 2020.

⁹⁰ Hasil wawancara konselor dengan teman konseli pada tanggal 1 Oktober 2020.

mengaku bahwa ia tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya yang memiliki tubuh gemuk juga dengan penampilan dirinya yang tidak memiliki bakat apapun. Selain itu, Yuliana juga mengaku bahwa tindak *bullying* dengan mengatakan konseli sebagai *banci* sudah jarang didapatkan lagi. Namun menurut pandangan Nissa, teman-teman laki-lakinya masih banyak yang mengucilkan konseli dalam pergaulan sehari-hari. Di sekolahpun konseli lebih nyaman berteman dengan teman perempuannya dibanding teman laki-lakinya. Secara penampilan ketrika presentasi atau ketika berbicara di depan umum, Nissa mengaku bahwa konseli hanya akan percaya diri jika di hadapan teman-teman yang sudah kenal dekat dengannya, sedangkan jika dihadapkan dengna orang asing konseli akan cenderung tidak percaya diri. Nissa juga mengatakan bahwa konseli kerap mengeluhkan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya yang gemuk, juga kerao mengeluh bahwa ia sendiri masih kurang bisa menerima apa yang menjadi takdirnya, yaitu tubuh gemuk dan gerak tubuh yang lebih gemulai.⁹¹

3) Obsrervasi Konseli

Observasi yang pernah dilakukan adalah pengamatan konselor terhadap tingkah laku konseli dalam kesehariannya

⁹¹ Hasil wawancara konselor dengan teman konseli pada tanggal 4 Oktober 2020.

dan kondisi dirinya saat melaksanakan suatu kegiatan organisasi bersama teman-temannya.

Dari pengamatan inilah didapatkan data, bahwasannya secara verbal gerak tubuh konseli memang lebih mendayu atau lebih lemah lembut dibandingkan remaja laki-laki pada umumnya. Sedangkan warna suara konseli cenderung mirip seperti remaja laki-laki seusianya. Selain itu, hasil pengamatan yang sudah dilakukan juga menunjukkan bahwa ketika di organisasi Forum Anak, konseli adalah anggota yang banyak gerak. Hal ini dibuktikan dengan gerakan konseli yang aktif dalam membagikan *snack* atau membenarkan soundsystem yang bermasalah. Konseli juga tampak sering tertawa terhadap tingkah laku temannya. Namun untuk kemampuan *public speaking* konseli nampak lebih banyak diam ketika berada di depan, sesekali juga berbicara namun masih dominan menggunakan bahasa jawa dibanding dengan menggunakan bahasa indonesia seperti yang lainnya.⁹²

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk menyimpulkan masalah konseli dengan memperhatikan gejala-gejala yang muncul ketika proses identifikasi masalah. Dalam hal ini diagnosis dilakukan

⁹² Hasil observasi konselor terhadap konseli pada tanggal 27-30 September 2020.

untuk mengetahui latar belakang penyebab dari kebingungan konseli dalam menajalani hidup.

Data-data yang sudah di dapatkan dari hasil wawancara, observasi dan angket yang telah diberikan kepada konseli dan didukung adanya data tambahan dari *significant other* konselor menarik sebuah kesimpulan tentang permasalahan apa yang sedang dihadapi. Sebelum menarik sebuah kesimpulan, tahapan yang dilakukan adalah dengan mengklarifikasikan gejala atau ciri-ciri yang timbul dari dalam diri klien. Pada penelitian ini, yang menjadi objek penelitian adalah permasalahan yang dialami oleh seorang remaja berusia 18 tahun. Adapun gejala atau ciri-ciri yang ditemui di lapangan adalah : konseli sering merasa tidak percaya diri dengan dirinya sendiri, konseli masih bingung menentukan arah hidupnya, konseli belum mengetahui bakat dan minat yang ingin digeluti, konseli mengalami kesulitan saat bersosialisasi terutama dengan orang baru (kurang adaptif), konseli mengalami demam panggung yang berlebih ketika di depan umum, konseli sering merasa rendah diri atau *insecure*, sering membandingkan diri dengan orang lain dan tidak memiliki keberanian lebih untuk tampil di depan umum dan ketidaknyamanan konseli dengan kondisi dan segala bentuk yang ada pada dirinya sendiri.

Setelah diadakan identifikasi masalah di lapangandidapatkan sebuah keterangan bahwa awal mula masalah yang dihadapi sekarang oleh konseli adalah adanya pengalaman buruk

yang terjadi di masa lalu, yaitu *bullying*. Kejadian ini berimbas pada kehidupan di masa sekarang konseli. Dari beberapa gejala yang tampak, konselor menyimpulkan adanya permasalahan dengan diri konseli, yaitu kurang optimalnya pembentukan **konsep diri** yang dimilikinya. Konsep diri merupakan pandangan seseorang pada segi fisik diri sendiri, sosial dan psikologis. Pembentukan konsep diri ini dirasa perlu, mengingat konseli pernah memiliki traumatik terhadap *bullying* yang pernah terjadi di masa lalu.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Sebelum ditentukan teknik penyelesaian apa yang apa digunakan, konselor bertanya kepada konseli tentang tujuan yang ingin dia capai setelah konseling. Konseli mengaku bahwa ia ingin mengurangi kecemasan akibat trauma yang pernah dialami, selain itu konseli juga ingin menjadi individu yang terbuka terhadap keadaan dan kondisi sekarang tanpa menghindar, termasuk dengan pembawaannya yang mirip wanita. Berdasarkan itu, maka konselor memberikan sebuah teknik yang sesuai dengan tujuan yang ingin diraih, yaitu ***Acceptance And Commitment Therapy (ACT)***, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Tahap pertama yaitu tahap dialog bebas.

2. Tahap kedua yaitu latihan *cognitife defusion*.
 3. Tahap ketiga yaitu pelatihan *mindfulness*.
 4. Tahap keempat yaitu konselor memberi arahan untuk *observing self* dan penentuan *values*.
 5. Tahapan kelima yaitu pembuatan *commitment*.
- d. Teknik/Treatment

Teknik atau *Treatment* merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang konseli, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosis.

Pada tahapan inikonselor mulai memberi bantuan dengan jenis teknik yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah urgent di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Konselor menggunakan *treatment Acceptance and Commite Therapy (ACT)* dalam menangani masalah krisis konsep diri remaja korban *bullying*, dengan tujuan agar konseli bisa menumbuhkan rasa percaya diri, menerima kondisi yang sedang dihadapi dan bisa memperbaiki pergaulan dan terwujudnya sikap positif dalam hubungan sosial. Adapun tahapan dari *TreatmentAcceptance and Commite Therapy (ACT)*, Penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Tahap pertama yaitu tahap dialog bebas.

Konseling diadakan pada tanggal 17 Oktober 2020. Pada tahapan ini konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan segala emosi yang timbul ketika tindakan *bullying* pernah dirasakan di masa lalu. Untuk memudahkan menangkap emosi yang pernah terjadi di masa lalu, konselor mengajak konseli untuk berperan sebagai orang yang *bullying* (*top dog*) dan berperan sebagai dirinya sendiri (*under dog*). Pengadopsian dari teknik gestalt ini bertujuan memudahkan konseli mengungkapkan jenis emosi yang ingin disampaikan, hal ini dikarenakan selama proses wawancara konseli mengaku kesulitan untuk menjabarkan emosinya secara naratif. Maka dari itu dalam tahapan ini, konselor menginstruksikan beberapa hal :

- a) Konselor menginstruksikan konseli duduk dengan tenang di atas kursi
- b) Konselor menginstruksikan untuk konseli menarik napas dan memejamkan mata selama 30 detik
- c) Konselor memberikan kalimat yang persuasif untuk mengajak konseli fokus dengan objek yang menjadi imajinasinya.

Ketika berperan sebagai *top dog* konseli, konseli tampil sebagai seorang anak yang tertawa mengejek dan menyebut kata *banci* berulang-ulang. Sedangkan ketika berperan sebagai *under dog*, konseli

berperan sebagai seorang anak yang ketakutan, lemah dan menangis.

Emosi yang muncul ini memudahkan konselor untuk menerima penjabaran tentang kondisi di masa lalu. Setelah proses teknik kursi kosong dijalankan, konselor mengajak konseli untuk menelaah pikiran yang dimiliki sekarang, secara lebih mendalam. Konselor bertanya dengan konseli tentang kesadaran diri konseli tentang kondisinya sekarang. Konselor juga menggunakan *reinforcement* positif setiap konseli bercerita tentang pengalamannya. Setelah itu, konselor mengajak konseli untuk menyadari potensi diri, dimulai dengan menjelaskan makna syukur. Selain itu, konselor mengajak konseli untuk mentadaburi ayat yang mempunyai korelasi dengan syukur dan konsep diri yang terkandung pada QS Luqman ayat 12 :

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ
يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ
اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (١٢)

“Dan sungguh telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu bersyukurlah kepada Allah, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa tidak bersyukur, maka sungguh Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.”⁹³

⁹³ Al-Quran, Luqman : 12.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang bersyukur atas dirinya sendiri. Konsep diri yang baik terbentuk dari wujud syukur seorang hamba kepada Allah, oleh karena itu sudah seyogyanya manusia memiliki konsep diri dan bersyukur atas kondisi dan keadaan yang dimilikinya.

2) Tahap kedua yaitu latihan *cognitif defusion* dengan metode metafora.

Tahapan ini diadakan selama dua kali, yaitu pada tanggal 24 Oktober dan tanggal 29 Oktober. Metafora adalah sebuah pengungkapan dengan tanpa menggunakan arti sesungguhnya. Metafora digunakan konselor dalam tahapan *cognitif defusion*, karena menurut beberapa kajian literatur ungkapan metaforis lebih mengungkap makna kehidupan nyata lebih mendalam dan syarat akan emosi. Metafora digunakan sebagai refleksi atas apa yang dirasakan, dipikirkan dan diharapkan dari dunia nyata. Pada awal mulanya, konselor memancing dengan memberi pertanyaan, “*kata apa yang cocok untuk memaknai kehidupan*”, lalu konseli menjawab perjalanan. Kata perjalanan di sini refleksi bahwa hidup adalah tahapan dari satu fase ke satu yang lain. Ungkapan metafora disini digunakan konselor atau untuk mendeksripsikan tentang makna suatu masalah, seperti contoh ungkapan konselor sebagai berikut, “*Marah adalah api, ketika*

hidup anda dipenuhi dengan perasaan-perasaan marah, maka sedikit demi sedikit diri anda akan terbakar.”

Metode yang digunakan adalah, konseli diinstruksikan untuk menuliskan perasaan dengan kata awalan “*Saya merasa....*” Setelah menulis perasaan yang dimiliki, konseli kembali diinstruksikan untuk menulis “*Saya akan...*” Metode ini, selain bertujuan untuk memahami perasaan konseli di masa sekarang, juga untuk mengetahui keinginan dan tujuan yang diinginkan konseli secara lebih jelas. Hasil tulisan konseli tersebut, menjadi bahan bahasan dalam tahapan ini. Konseli merasa bahwa dia gemuk, tidak pantas untuk orang lain, selain itu konseli juga menulis bahwa dia akan diet sehat, akan mencoba mencari keunggulan diri, akan memperbanyak pertemanan, akan menemukan bakat dan minat.

Konselor menjelaskan kepada konseli tentang kekuasaan konseli atas segala pemikiran dan perasaan yang dimiliki. Konseli diinstruksikan untuk mengubah setiap kata “*saya merasa*” atau “*saya berpikir*” menjadi “*saya memiliki perasaan*” dan “*saya memiliki pikiran*” . konselor menjelaskan kepada konseli, bahwa dengan perubahan bahasa tersebut, sedikit demi sedikit kesadaran bahwa diri konseli memiliki kekuasaan penuh terhadap apa yang dirasa dan apa yang dipikirkan akan terbentuk secara tidak

sadar. Pada sesi ini, konseli bercerita tentang pengalamannya beberapa minggu yang lalu, yang dianggap menyakitkan. Konseli bercerita bahwa dia telah dijanjikan untuk diajak mengikuti seminar anak merdeka di Yogyakarta, namun ketika mendekati hari pelaksanaan ternyata namanya tidak masuk dalam daftar anggota yang diikuti sertakan, dan diganti dengan salah satu anggota yang dianggap lebih mampu. Hal tersebut diceritakan konseli dengan jelas, juga sesuai instruksi konselor yaitu mengganti kata “*saya merasa*” dan “*saya berpikir*” menjadi “*saya memiliki pikiran*” dan “*saya memiliki perasaan.*” Konseli mengaku, bahwa dengan menggunakan bahasa tersebut, perasaan konseli bisa lebih jernih dari sebelumnya. Konseli juga merubah pandangan tentang dia yang tidak bisa dibanggakan menjadi dia belum bisa dibanggakan, oleh karena itu ia akan berusaha.

3) Tahap ketiga yaitu pelatihan *mindfulness*.

Tahap ini dilaksanakan selama dua kali yaitu, pada tanggal 10 November, 15 November. Pada tahapan ini konselor terlebih dahulu bertanya tentang perasaan hari ini. Kemudian, konselor mengajak konseli untuk *muhasabah* diri seperti yang telah dilakukan pada tahapan dialog bebas. Namun, pada tahapan ini konselor mengajak konseli untuk muhasabah atau penyadaran diri dengan melihat sisi historis. Konselor mengajak konseli untuk

menyadari perubahan apa saja yang telah terjadi dari diri konseli, dalam masa ke masa. Setelah sesi *muhasabah* diri dilakukan, konseli mengaku bahwa ia menyadari banyak perubahan baik yang terjadi, namun konseli juga mengaku bahwa selama ini ia hanya fokus dengan kejadian buruk dan kekurangan diri sehingga kurang menyadari makna syukur dari masa ke masa.

Setelah itu konselor bertanya tentang segala keinginan konseli untuk hidup ke depannya. Konseli bercerita bahwa banyak hal yang sebenarnya di inginkan, namun diantaranya masih ada yang ragu untuk dicapai salah satunya keinginan untuk kuliah, dan mempunyai tabungan ratusan juta di usia sebelum 25 tahun. Oleh karena itu, konselor mengajak konseli untuk memurnikan tujuan dengan membuat kotak *dream board*. Konselor menginstruksikan konseli untuk menuliskan segala keinginan konseli di atas kertas dengan sebaik mungkin.

Konselor menginstruksikan konseli untuk menuliskan dengan penuh keyakinan, selain itu konselor juga memberi tambahan informasi konseli tentang hal-hal yang dapat mempengaruhi tercapainya keinginan-keinginan yaitu : pertama konseli menjelaskan tentang amalan bacaan sholawat kepada Rasulullah yang mempunyai fadhilah untuk terkabulnya doa-doa baik. Hal ini diperkuat

dengan cerita pribadi konselor tentang keutamaan sholat yang pernah dirasakan. Kedua, konseli diajarkan tentang *law attraction* yaitu filosofi yang mempercayai bahwa segala hal yang kita pikirkan akan terpancar ke alam semesta, dan menarik hal-hal yang sejenis. Dengan begitu, konselor mengajarkan kepada konseli tentang pentingnya berpikir secara positif untuk kebaikan diri sendiri. Konselor mengajarkan hierarki berpikir positif yaitu dimulai dari hal-hal yang paling kecil, dimulai dari bersyukur, menjaga kesehatan badan dan jiwa, mempercayai potensi diri, dan memberi hal-hal baik pada lingkungan. Adapun, konseli mengisi *dream board* dengan berbagai mimpi yang diinginkan, yaitu konseli bermimpi untuk bisa kuliah di UNNES atau IPB, konseli menginginkan untuk bekerja di sebuah perusahaan yang diinginkan, konseli bermimpi dapat berkunjung di luar negeri, dalam hal ini konseli menuliskan negeri Perancis dan Italia, konseli menginginkan untuk dapat memiliki kamera digital dan menyalurkan hobi potografi di sana, konseli menginginkan untuk menjadi manajer yang sukses, konseli menginginkan untuk menghajikan orang tuanya.

Pada tahapan ini, konseli banyak bercerita tentang pengalaman organisasinya, keinginan kuliah di bidang apa. Konseli bercerita bahwa dia berniat

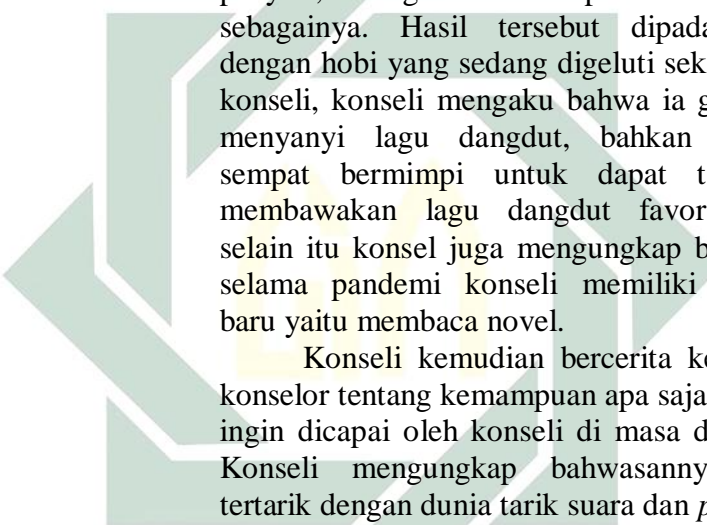
mengambil SNMPTN dengan memilih jurusan Sastra Indonesia dan Sejarah di UNNES, meskipun begitu konseli mengaku bahwa ia masih memiliki kebingungan. Konseli juga bercerita tentang kegiatan selama pandemi, dan sisi kehidupan yang lain. Dialog dilakukan secara lebih santai tanpa harus menyinggung masalah yang menjadi bahasan dalam konseling.

Konselor juga memberikan *feedback* dengan menanggapi sikap kurang adaptif yang dimiliki konseli. Konselor mengarahkan konseli untuk memilih pergaulan yang sesuai dengan dirinya. Konseli mengaku bahwa ia mulai terbuka dengan teman laki-lakinya, setelah tahapan *cognitive defusion*. Hal ini dikarenakan, ia merasa memiliki hak untuk mengontrol terhadap apa-apa yang ada dalam pikirannya. Meskipun begitu, konseli mengaku bahwa ia masih berusaha keras untuk menambah pertemanan dan memperluas jaringan.

Sesi terakhir dari tahapan ini adalah, konselor memberikan uji tes minat kepada konseli dan menjelaskan tata cara pengisiannya.

- 4) Tahap keempat yaitu konselor memberi arahan untuk *observing self* dan penentuan *values*.

Tahapan ini dilakukan selama lima hari yaitu pada tanggal 3 Desember-7 Desember. Pada tahapan ini konselor



memberikan hasil dari uji tes minat bakat yang telah diisi konseli pada tahapan sebelumnya. Dari uji tes minat yang telah dilaksanakan, akumulasi hasil yang didapat adalah kecondongan keminatan konseli pada ranah seni (*artistic*). Dalam hal ini, masuk kategori profesi menjadi seniman, pelukis, penyanyi maupun penulis atau penyair, bidang komunikasi publik dan lain sebagainya. Hasil tersebut dipadankan dengan hobi yang sedang digeluti sekarang konseli, konseli mengaku bahwa ia gemar menyanyi lagu dangdut, bahkan dulu sempat bermimpi untuk dapat tampil membawakan lagu dangdut favoritnya, selain itu konsel juga mengungkapkan bahwa selama pandemi konseli memiliki hobi baru yaitu membaca novel.

Konseli kemudian bercerita kepada konselor tentang kemampuan apa saja yang ingin dicapai oleh konseli di masa depan. Konseli mengungkapkan bahwasannya ia tertarik dengan dunia tarik suara dan *public speaking*. Konseli mengaku, bahwa selama ini ia telah latihan bernyanyi meskipun masih sering merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya, konseli juga merasa bahwa suaranya tidak merdu dan cukup untuk menjadi penggemar saja.

Pada tahapan inilah, konselor mengadakan pelatihan *public speaking*. Hal ini dikarenakan, konselor mengaku menginginkan adanya pelatihan *public speaking* yang mampu ia ikuti secara pelan.

Berikut adalah tahapan pelatihan yang diadakan konselor :

- a) Tahap pertama, konselor memberikan materi tentang tips dan trik, serta segala hal yang ada di dunia *publik speaking*. Seperti gerak tubuh, mimik muka, intonasi dan lainnya.
- b) Tahap kedua, konselor melatih konseli untuk berlatih dasar, dimulai dengan sikap berdiri, cara pelafalan yang baik dan gerak tubuh.
- c) Tahap ketiga, konseli berlatih menjadi MC dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.
- d) Tahap keempat, konseli berlatih pidato.
- e) Tahap kelima, konseli berlatih untuk membaca berita.
- f) Tahap keenam, konseli berlatih untuk membawa diri dengan konsep yang ia inginkan.

Tahapan yang keenam ini, konseli berlatih seolah-olah ia adalah seorang fasilitator dalam forum anak merdeka, yang membahas kebebasan hak anak.

Setelah pelatihan berakhir. Konselor mengarahkan konseli untuk membuat hierarki tujuan hidup. Konseli memberi nomor tentang tujuan yang ingin dicapai konseli dari yang paling besar hingga paling kecil. Berikut adalah urutannya :

- a) Konseli memiliki pemahaman terhadap potensinya.
- b) Konseli mengetahui dan menerima kondisi diri dan lingkungan.

- c) Konseli memiliki kemampuan percaya diri dengan baik.
 - d) Konseli memiliki kemampuan *public speaking*.
 - e) Konseli mempunyai lingkup pergaulan yang luas dan banyak dari kalangan laki-laki.
 - f) Konseli memiliki emosi yang stabil dan perasaan tenang.
 - g) Konseli memiliki berat badan yang ideal.
 - h) Konseli mengalami perubahan dalam olah gerak tubuh yang baik.
- 5) Tahapan kelima yaitu pembuatan *commitment*.

Tahapan kelima adalah pembuatan komitmen yang dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2020. Dalam tahapan ini, konselor bertanya kepada konseli tentang tindakan apa saja yang akan dilaksanakan oleh konseli dalam rangka mencapai tujuan yang telah konseli ungkap di tahapan sebelumnya. Adapun berikut adalah komitmen yang telah dibuat konseli :

- a) Bersyukur, dimulai dengan membaca alhamdulillah setiap bangun tidur
- b) Menonton video motivasi dan training *psikologi*.
- c) Mengikuti akun-akun *youtube* untuk belajar *public speaking* secara online.
- d) Tidak menghindari pertemanan dengan laki-laki.

- e) Membuat catatan rencana harian, dalam rangka mempunyai kegiatan yang terstruktur.
- f) Mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri sebelum tidur.
- g) Membaca sholawat minimal 100 kali sehari, dengan diyakini keyakinan bahwa Allah akan membantu di setiap harinya.
- h) Mengikuti kegiatan organisasi dengan aktif.
- i) Semaksimal mungkin berusaha menghilangkan ketakutan dan kecemasan dalam setiap kondisi dan berpikir secara terbuka.
- j) Menjalankan diet sehat.

Dalam pelaksanaan komitmen ini, konselor dan konseli menyepakati untuk memberi jeda 21 hari. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui perubahan yang terjadi, baik secara perasaan, emosi dan tingkah laku dari sesudah dan sebelum konseling.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan *follow up* dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2020. Tahap evaluasi bertujuan untuk mengetahui kondisi konseli setelah proses konseling, selain itu tahapan ini juga dimaksudkan untuk mengetahui hasil dari *treatment* yang telah diberikan. Evaluasi ini dilaksanakan dengan jeda 21 hari dari tahapan terakhir dari proses *treatment*. Selama masa jeda tersebut, konselor masih berhubungan dengan konseli dalam rangka

konsultasi tentang proses pelaksanaan tindakan-tindakan yang telah menjadi komitmen.

Pada tahapan ini, konseli mengaku bahwa ia mulai sadar dengan perubahan-perubahan signifikan yang terjadi setelah proses konsel, seperti contoh konseli mampu untuk memahami dirinya sendiri, konseli mampu menerima kondisi dirinya sendiri dan bertambahnya wawasan serta penguasaan di bidang *public speaking*. Meskipun begitu, konseli juga mengaku bahwa masih ada beberapa dari tujuan konseli belum dapat tercapai dengan baik, salah satunya adalah tentang olah tubuh. Konseli mengaku bahwa masih mengalami kesulitan dalam menjalankannya. Oleh karena itu, konseli mengungkapkan bahwa olah tubuh yang akan dilatih hanyalah gerakan yang rapi dan ekspresi yang tertata saat *public speaking*. Hal ini dikarenakan gerakan gemulai yang sudah menjadi kebiasaannya akan membutuhkan waktu lama jika akan dirubah, selain itu konseli sudah mampu menerima dan percaya diri sepenuhnya dengan kondisi tersebut. Sebagai penutup, konselor berpesan kepada konseli untuk tetap menjalankan komitmen terhadap tingkah laku yang telah difokuskan ketika konseling.

2. Deskripsi Hasil Konseling *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying Di Desa Sanetan

Dari serangkain tahapan *treatment* yang sudah dilaksanakan, maka di akhir konseli membuat daftar komitmen yang akan dijalankan. Oleh karena itu, perilaku-perilaku yang menjadi fokus komitmen menjadi hal yang paling diperhatikan oleh konselor.

Seperti yang telah diuraikan dalam tahapan evaluasi dan *follow up*, bahwa konseli telah mengalami perubahan dalam beberapa aspek yang menjadi fokus tujuan. Berikut adalah tabel pencapaian tujuan konseling :

Tabel 4.1
Capaian Tujuan Konseling

no	Tujuan	Tercapai	Belum Tercapai
1.	Konseli memiliki pemahaman terhadap potensinya	✓	
2.	Konseli mengetahui dan menerima kondisi diri dan lingkungan.	✓	
3.	Konseli memiliki kemampuan percaya diri dengan baik.	✓	
4.	Konseli memiliki kemampuan <i>public speaking</i> .	✓	
5.	Konseli mempunyai lingkup pergaulan yang		✓

	luas dan banyak dari kalangan laki-laki.		
6.	Konseli memiliki emosi yang stabil dan perasaan tenang.	✓	
7.	Konseli memiliki berat badan yang ideal.		✓
8.	Konseli mengalami perubahan dalam olah gerak tubuh yang baik saat perform.	✓	
9.	Perubahan terhadap gerak tubuh gemulai		✓

Pada tabel tersebut, dijelaskan bahwa konseli telah mengalami perubahan di beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut dominan di bidang afeksi dan kognisi, yaitu menyangkut dengan perasaan dan pemikiran. Permasalahan dalam pelaksanaan komitmen juga ditemui dalam 21 hari masa percobaan, salah satunya yaitu berkenaan dengan perubahan fisik. Konseli mengaku bahwa ia menjalani banyak saran yang diberikan oleh konselor. Konseli juga mengaku bahwa ia senantiasa berupaya untuk menjalankan komitmen

yang dibuat. Frekuensi pelaksanaan komitmen dibuat dalam sebuah tabel yang isinya diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli. Adapun tabel frekuensinya sebagai berikut :

4.2

Intensitas Pelaksanaan Komitmen

no	Pelaksanaan	Frekuensi		
		A	B	C
1.	Bersyukur, dimulai dengan membaca alhamdulillah setiap bangun tidur	✓		
2	Menonton video motivasi dan training <i>psikologi</i> .	✓		
3.	Mengikuti akun-akun <i>youtube</i> untuk belajar <i>public speaking</i> secara online.	✓		
4.	Tidak menghindari pertemanan dengan laki-laki.		✓	
5.	Membuat catatan rencana harian, dalam rangka mempunyai kegiatan yang terstruktur.		✓	
6.	Mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri sebelum tidur.	✓		
7.	Membaca sholawat minimal 100 kali sehari, dengan diyakini keyakinan bahwa Allah akan membantu di setiap harinya.	✓		
8.	Mengikuti kegiatan organisasi dengan aktif.	✓		
9.	Semaksimal mungkin berusaha menghilangkan ketakutan dan kecemasan dalam setiap kondisi	✓		

	dan berpikir secara terbuka.			
10.	Menjalankan diet sehat.		✓	

Keterangan :

A : Sering/selalu

B : Jarang/Kadang-Kadang

C : Tidak Pernah

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Hasil)

Analisis hasil adalah sebuah penyajian informasi hasil yang telah didapatkan pada proses penyajian data, yang didapat dari proses wawancara, observasi, dan pemberian angket dengan melibatkan data dari sumber utama yaitu konseli maupun dari sumber lain yaitu *significant other*.

Model analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *descriptive comparative* yaitu yaitu sebuah model teknik analisis data dengan menggambarkan data dari objek yang diteliti, mengkaji ulang proses konseling, dan membandingkan antara teori dan metode yang diterapkan.

Berikut adalah hasil analisis data dari *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Membentuk Konsep Diri Remaja Korban Bullying Di Desa Sanetan Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang

1. Perspektif Teori

Berdasar pada penyajian data yang digunakan selama proses konseling, terdapat lima langkah yang digunakan konselor untuk mengatasi permasalahan yang di alami konseli. Langkah-langkah telah digunakan adalah sebagai berikut : identifikasi

masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Berikut adalah hasil analisisnya :

Tabel 4.3
Perbandingan Teori dan Data Lapangan

no	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Langkah pertama yang digunakan konselor untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai konseli berdasarkan latar belakangnya, dengan menggunakan teknik wawancara observasi serta menggunakan angket yang langsung kepada konseli, maupun mengambil data dari <i>significant other</i>.</p>	<p>Pada langkah awal, konselor mengumpulkan data dari konseli dan <i>significant other</i>. Data yang didapat menunjukkan bahwasannya konseli sering mengalami perasaan rendah diri, konseli kurang memahami kelebihan dan kekurangan serta potensi dan hambatan yang dimiliki, selain itu tingkat kepercayaan diri konseli rendah, dan kurang adaptif dalam lingkungan sosial, konseli juga beum mempunyai orientasi diri yang jelas untuk masa depan. Pernyataan ini dibenarkan dengan pendapat <i>significant other</i> yang diambil dari teman konseli, bahwa konseli memiliki orientasi diri yang tidak baik. Konseli adalah</p>

		<p>sosok yang pintar dalam hal akademik namun kurang mempunyai kemampuan performa yang baik, selain itu data dari <i>significant other</i> juga menunjukkan bahwasannya konseli adalah sosok pemilih dalam berteman, yaitu cenderung memilih berkawan dengan perempuan dan dalam skala yang kecil. Selain itu, data di lapangan juga menunjukkan bahwasannya, gejala tersebut berawal dari tindakan <i>bullying</i> yang pernah di alami konseli di masa lalu. Konseli mengaku bahwa sejak kecil ia dikucilkan di pergaulan dan sering disebut dengan nama <i>banci</i>, karena sikap, gerak tubuh dan warna suara yang lebih menyerupai perempuan. Hal ini dibenarkan dengan hasil wawancara yang pernah dilakukan bersama dengan</p>
--	--	--

		<p><i>significant other</i> selaku saksi hidup kejadian <i>bullying</i> tersebut. Konseli menyadari bahwa gerak tubuhnya seperti seorang perempuan dengan nada suara yang sedikit cempreng seperti seorang perempuan. Hal ini juga menyebabkan</p>
2	<p>Diagnosis Langkah kedua konseling, yaitu langkah yang dilakukan untuk menyimpulkan masalah konseli dengan memperhatikan gejala-gejala yang muncul ketika proses identifikasi masalah.</p>	<p>Pada langkah kedua, konseli menyimpulkan masalah apa yang sedang dialami oleh konseli. Penentuan masalah ini berdasarkan pada gejala-gejala yang tampak di permukaan. Gejala-gejala yang telah diamati konseli itu menunjukkan bahwa konseli mengalami permasalahan dengan konsep diri. Hal ini didasarkan pada gejala spesifik yang muncul di lapangan, yaitu konseli sering merasa tidak percaya diri dengan dirinya sendiri, konseli masih bingung menentukan arah hidupnya, konseli belum mengetahui bakat dan minat yang ingin</p>

		<p>digeluti, konseli mengalami kesulitan saat bersosialisasi terutama dengan orang baru (kurang adaptif), konseli mengalami demam panggung yang berlebih ketika di depan umum, konseli sering merasa rendah diri atau <i>insecure</i>, sering membandingkan diri dengan orang lain dan tidak memiliki keberanian lebih untuk tampil di depan umum dan ketidaknyamanan konseli dengan kondisi dan segala bentuk yang ada pada dirinya sendiri.</p>
3	<p>Prognosis Langkah ketiga yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli dengan berdasar pada kesimpulan dari identifikasi masalah dan diagnosis.</p>	<p>Pada tahapan ini, konselor merumuskan terapi apa yang akan digunakan dalam konseling yang akan dijalankan. Terapi yang akan diberikan oleh konselor adalah <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> (ACT), terapi ini telah disesuaikan secara empiris dan teoritis dengan masalah yang dihadapi konseli. Secara</p>

		<p>garis besar tujuan dari ACT adalah untuk membantu konseli menghadapi dunia secara langsung, dengan perilaku yang fleksibel dan adaptif terhadap segala sesuatu yang pada mulanya dianggap sebagai sumber masalah dengan memanfaatkan segala nilai dan kemampuan yang dimiliki, selain itu ACT juga mengarahkan untuk menghadapi dan menerima masalah dengan pikiran terbuka bukan dengan menghindarinya.</p>
4	<p><i>Treatment</i> Langkah keempat adalah upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang konseli, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam masalah konseli</p>	<p>Setelah dilakukan prognosis, maka langkah selanjutnya adalah pemberian terapi atau <i>treatment</i>. Dalam pemberian <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> (ACT) sebagai <i>treatment</i>, terapi ini mempunyai lima tahapan pelaksanaan, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tahap pertama yaitu tahap dialog bebas. 2) Tahap kedua yaitu

		<p>latihan <i>cognitife defusion</i>.</p> <p>3) Tahap ketiga yaitu pelatihan <i>mindfulness</i>.</p> <p>4) Tahap keempat yaitu konselor memberi arahan untuk <i>observasing self</i> dan penentuan <i>values</i>.</p> <p>5) Tahapan kelima pembuatan <i>commitment</i>.</p>
5	<p>Evaluasi dan <i>Follow up</i></p> <p>Tahap terakhir yang digunakan untuk mengetahui hasil dari <i>treatment</i> yang sudah dilaksanakan, selain itu pada tahapan ini juga untuk mengetahui perkembangan konseli setelah melakukan <i>treatment</i>.</p>	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> adalah tahap akhir dalam konseling. Tahapan ini dilaksanakan 21 hari dari tahapan <i>treatment</i> terakhir. Pada tahapan ini, konselor bertanya pada konseli tentang kondisi dan keadaan konseli setelah menjalani tindakan-tindakan yang menjadi komitmennya. Pada tahapan ini, konseli mengaku bahwa dirinya telah mengalami perkembangan yang signifikan, meskipun begitu konseli mengaku bahwa masih ada beberapa tujuan konseling yang belum</p>

		dapat tercapai dengan baik.
--	--	-----------------------------

Dari tabel di atas, dapat dilihat adanya perbandingan antara data teori dan data empiris di lapangan. Konseli dilaksanakan dalam kurun waktu empat bulan, dan sebelumnya di dahului dengan identifikasi masalah di lapangan. Masalah yang ditemui di lapangan adalah terjadinya krisis pembentukan konsep diri yang dialami seorang remaja korban *bullying* di Desa Sanetan. Dalam rangka menyelesaikan masalah tersebut, konselor memilih *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai *treatment*. Terapi ini dipilih dengan mempertimbangkan keadaan konseli juga potensi dan hambatan keberhasilan konseling.

Terapi ini dilaksanakan secara prosedural dan melibatkan diri konseli secara utuh. Setelah melaksanakan *treatment*, konselor mengadakan evaluasi dan *follow up* terhadap konseli. Dari sesi wawancara yang dilaksanakan, konseli mengaku bahwa selama 21 hari yang ditetapkan sebagai waktu pelaksanaan komitmen, konseli merasakan perubahan yang spesifik. Salah satu yang sangat disyukuri konseli adalah keadaan hatinya yang tenang, hal ini berbanding terbalik dengan apa yang dirasakan konseli sebelum konseling. Konseli mengaku bahwa sebelumnya dia merasa cemas, dikarenakan ketidaknyamanan dalam pembawaan diri dan perasaan rendah diri yang berlebih. Sebelum konseling dilaksanakan, diketahui bahwa konseli memiliki permasalahan dengan konsep diri. Gejala-gejala yang muncul adalah : konseli sering mengalami perasaan rendah diri, konseli kurang memahami kelebihan dan kekurangan serta potensi dan hambatan yang dimiliki,

selain itu tingkat kepercayaan diri konseli rendah, dan kurang adaptif dalam lingkungan sosial, konseli juga belum mempunyai orientasi diri yang jelas untuk masa depan. Setelah diadakan sesi konseling, keadaan tersebut berubah. Meskipun tidak seluruh tujuan tercapai, namun perubahan baik mendominasi di sini.

Berikut adalah uraian singkat tentang hasil pencapaian tujuan konseling :

a) Konseli Memiliki Pemahaman Terhadap Potensinya.

Konseli mengungkapkan bahwasannya setelah konseling ia dapat mengetahui di mana potensi yang ia miliki. Hal ini diperkuat dengan hasil uji tes minat yang telah dilaksanakan, akumulasi hasil yang didapat adalah kecondongan keminatan konseli pada ranah seni (*artistic*). Dalam hal ini, masuk kategori profesi menjadi seniman, pelukis, penyanyi maupun penulis atau penyair, komunikasi publik, seni rupa dan lain sebagainya.

b) Konseli Mengetahui Dan Menerima Kondisi Diri Dan Lingkungan.

Konseli mengungkapkan, bahwa ia sekarang merasa memiliki kekuasaan untuk mengontrol pikiran dan perasaannya sendiri. Konseli mengaku bahwa ia telah merelakan segala keadaan yang terjadi di masa lalu, konseli juga mengaku bahwa ia sudah sadar bahwa bentuk fisik yang ia terima adalah karunia dari Allah.

c) Konseli Memiliki Kemampuan Percaya Diri Dengan Baik.

Konseli mengaku bahwa dirinya memiliki peningkatan rasa percaya diri yang signifikan, meskipun hal tersebut belum maksimal. Konseli mengaku bahwa ia melaksanakan saran konseli untuk mengikuti akun-akun *youtube* yang membahas

tentang citra diri, dan bahasan psikologi lainnya. Bahkan hal tersebut menjadi kegemarannya akhir-akhir ini.

d) **Konseli Memiliki Kemampuan *Public Speaking*.**

Konseli mengungkapkan bahwa pelatihan *public speaking* yang telah diberikan konselor memberikan efek baik terhadap kemampuannya. Konseli juga menambah kemampuan dengan mengikuti akun-akun youtube yang dirasa cocok menjadi panutan dalam *public speaking*, seperti Agung Hapsah dan Zahid Azmi Ibrahim.

e) **Konseli Mempunyai Lingkup Pergaulan Yang Luas dan Banyak Dari Kalangan Laki-laki.**

Dalam pelaksanaannya, konseli memiliki kesulitan untuk mendekati teman-teman laki-lakinya. Pada dasarnya konseli memiliki beberapa teman laki-laki namun tidak terlalu akrab, disamping itu juga dalam lingkup yang kecil. Konseli masih melanjutkan komitmen bahwa ia akan senantiasa membuka dan memberanikan diri untuk terjun dalam pergaulan sebaya yang lebih luas.

f) **Konseli Memiliki Emosi Yang Stabil Dan Perasaan Tenang.**

Konseli mengaku, bahwa selama 21 hari setelah *treatment* ia memiliki perasaan dan pikiran yang tenang. Konseli menyadari segala kekurangan dan kelebihanannya, konseli juga paham dan sadar akan kondisi dirinya yang sebelumnya sempat dikeluhkan. Selain itu, atas bantuan konselor, konseli mengikuti grup Seri Sholawat, yaitu sebuah grup yang mengharuskan anggotanya membaca sholawat minimal 100 kali dalam sehari dan melaporkannya di grup. Grup ini juga memberikan *reward* bagi anggota yang aktif memberikan laporan. Konseli

mengaku bahwa dengan membaca sholawat, konseli merasakan ketenangan.

g) Konseli Memiliki Berat Badan yang Ideal.

Berbeda dengan komitmen lain, yang dilaksanakan setelah tahapan *treatment* terakhir, maka komitmen ini telah dilaksanakan konseli pada bulan September, pada masa-masa identifikasi masalah. Selama perjalanan diet sehat yang memakan waktu 3 bulan, konseli mengaku bahwa ia tak mengalami perubahan yang berarti. Berat badannya yang awalnya 108 kg sempat turun di angka 105 kg pada bulan November, namun naik lagi pada bulan setelahnya. Konseli masih mengupayakan untuk memperbaiki pola makan dan rajin berolahraga.

h) Konseli Mengalami Perubahan Dalam Olah Gerak Tubuh yang Baik.

Konseli mengungkapkan bahwa olah tubuh yang akan dilatih hanyalah gerakan yang rapi dan ekspresi yang tertata saat *public speaking*. Hal ini dikarenakan gerakan gemulai yang sudah menjadi kebiasaannya akan membutuhkan waktu lama jika akan dirubah, selain itu konseli sudah mampu menerima dan percaya diri sepenuhnya dengan kondisi tersebut.⁹⁴

2. Persepektif Islam

Pada dasarnya manusia adalah makhluk, yang mempunyai peran ganda yaitu sebagai makhluk individu, sekaligus sebagai makhluk sosial. Dalam menjalankan perannya, Allah mengenugrahkan manusia dua nikmat berupa akal dan iman. Dua hal

⁹⁴ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 30 Desember 2020.

tersebut seyogyanya menjadikan manusia sebagai hamba-hamba yang sadar, mempunyai integritas tinggi dan mampu memahami kondisi yang ada. Salah satu ayat Al-Qur'an yang membahas hal tersebut adalah QS. Luqman ayat 20, yaitu sebagai berikut :

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي
الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ
النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ
مُنِيرٍ (٢٠)

“Tidakkah engkau memperhatikan bahwa Allah telah menundukan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untuk (kepentingan)mu dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. Namun di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan.”⁹⁵

Pada ayat ini dijelaskan bahwa segala potensi yang ada di muka bumi hakikatnya sudah ada, tergantung bagaimana kita mengambil manfaatnya. Oleh karena itu, perasaan bimbang atas potensi, kepemilikan dan rendah diri di antara manusia tidak dianjurkan. Hal ini mengingatkan bahwa Allah telah memberikan nikmatnya sama Ratna untuk seluruh makhluk di alam semesta.

Pada ayat tersebut juga dijelaskan bahwasannya, ilmu dan pengetahuan membantu manusia untuk mengetahui hakikat keesaan Allah. Tahap pertama

⁹⁵ Al-Qur`an, Al-Luqman : 20.

yang harus dimiliki manusia untuk mengetahui makna keesaan Allah adalah pengetahuan manusia tentang dirinya sendiri. Dalam hal ini adalah konsep diri. Konsep diri sendiri adalah sebuah makna kolaboratif dari pemahaman dan pengetahuan manusia tentang dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki konsep diri dengan baik akan mengetahui potensi apa yang dimilikinya. Konsep diri juga membentuk pandangan manusia lain terhadap diri seseorang, hal ini dikarenakan konsep diri merupakan cikal bakal pembentuk citra diri dan nilai diri. Orang yang mempunyai pandangan baik terhadap dirinya sendiri maka akan tampak baik pula di hadapan orang lain.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling dengan *Acceptance and Commite Therapy (ACT)* untuk membentuk konsep remaja korban *bullying* adalah dalam pelaksanaan konseling ini terdiri dari lima tahapan yaitu yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi *follow up*. Terapi yang digunakan sebagai *treatment* dalam konseling ini adalah *Acceptance and Commite Therapy (ACT)*. Dalam pelaksanaannya, terdapat lima tahapan yang harus dilalui konsedengan konseli, Tahap pertama yaitu tahap dialog bebas, pada tahapan ini terjadi proses penerimaan diri, ikhtisar perasaan yang realistis, utamanya tentang makna syukur dan mentadaburi ayat terkait. Tahap kedua yaitu latihan *cognitife defusion*, yaitu pengolah perasaan dengan menggunakan olahan bahasa lisan, dalam hal ini menggunakan metafora dan pengolahan bahasa kontrol diri. Tahap ketiga yaitu pelatihan *mindfullnes*, pada tahap ini konselor mengajak konseli muhasabah diri secara historis, selain itu pada tahapan ini juga diadakan uji tes minat dan membuat *dream board*. Tahap keempat yaitu konselor memberi arahan untuk *observasing self* dan penentuan *values*, pada tahap ini konselor menginsktruksikan konseli untuk membuat hierarki tujuan konseling dari yang paling besar ke yang terkecil, tahap ini juga tahap lanjutan dari uji tes

minat yang diisi pada tahapan sebelumnya, selain itu pada tahapan ini juga diadakan pelatihan *public speaking* sebagai bidang peminatan yang ingin dikuasai konseli. Tahapan kelima pembuatan *commitment*, pada tahapan ini konseli membuat dan memutuskan langkah yang akan menjadi fokus komitmen ke depan.

2. Hasil dari pelaksanaan konseling dengan *Acceptance and Commite Therapy (ACT)* untuk membentuk konsep remaja korban *bullying* adalah dengan adanya keadaan konseli yang telah mengalami perubahan di beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut dominan di bidang afeksi dan kognisi, yaitu menyangkut dengan perasaan dan pemikiran. Permasalahan dalam pelaksanaan komitmen juga ditemui dalam 21 hari masa percobaan, salah satunya yaitu berkenaan dengan perubahan fisik dalam hal ini adalah berat badan dan olah tubuh dari gemulai menjadi maskulin. Konseli mengaku bahwa ia menjalani banyak saran yang diberikan oleh konselor. Konseli juga mengaku bahwa ia senantiasa berupaya untuk menjalankan komitmen yang dibuat.

B. Saran dan Rekomendasi Penelitian

Dari seluruh prosedur penelitian yang sudah dilaksanakan, penulis memberikan beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut :

1. Saran dan Rekomendasi untuk Konselor

Konselor merupakan pembimbing utama konseli selama proses konseling, alangkah baiknya dalam pelaksanaan tugas konselor mengadakan evaluasi hasil di setiap akhir sesi konseling. Hal ini

penting dilakukan, karena konseling merupakan sebuah tahapan proses. Oleh karena itu, adanya evaluasi dapat memudahkan teknik atau metode apa yang akan dilaksanakan kedepannya. Selain itu, konselor selain berperan sebagai pembimbing juga tidak jarang harus menjadi guru dalam beberapa teknik, oleh karena itu penguasaan kasus, olah bahasa lisan dan tubuh serta pengetahuan tentang *treatment* harus dimiliki secara mendalam. Selain untuk memudahkan, hal ini juga berguna membangun kepercayaan konseli pada konselor.a

2. Saran dan Rekomendasi untuk Konseli

Konseli hendaknya memiliki pengetahuan tentang dirinya dengan baik, bahkan melebihi pengetahuannya tentang diri orang lain. Dalam rangka mencapai proses kemandirian, pembangunan citra diri itu sangat dibutuhkan. Hal ini dikarenakan, citra diri menjadi salah satu penentu utama konseli menjalankan hidup.

3. Saran dan Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian merupakan sebuah metode yang terstruktur, alangkah baiknya di laksanakan dengan metode yang terstruktur pula, dengan menimbang adanya hambatan dan peluang di lapangan. Selain itu, dalam sebuah penelitian hendaknya seorang peneliti cakap dan menguasai segala persiapan untuk menggali data dari objek penelitian.

4. Saran dan Rekomendasi untuk Pembaca

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi pembaca yang mengalami kasus serupa. Selain itu, terapi yang dibahas dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan bagi para pembaca,

mengingat bahwasannya terapi ACT merupakan wajah baru dalam dunia konseling.

D. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak ditemui kekurangan, baik dari segi penulisan maupun penelitian data di lapangan. Beberapa target konseling yang telah ditentukan di awal belum dapat dicapai, target-target tersebut adalah pada bentuk fisik dan gerak tubuh yang dimiliki konseli. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini masih ditemukan beberapa kekurangan dalam penggalan data dari lapangan.

Pelaksanaan konseling juga terjadi dengan terbatas, hal ini dikarenakan kegiatan konseling dilaksanakan di era pandemi. Hal-hal yang menjadi kekurangan ini diharapkan dapat menjadi sebuah pembelajaran untuk penulis, dan pembaca sekalian. Dengan segala kerendahan hati, penulis berharap adanya kritik dan saran membangun yang berguna untuk kemajuan dan perbaikan penelitian penulis ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, H., “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Putra dan Putri di SMU 3 Salatiga”, *Jurnal Psikologi*, vol. III, no.2, 2004.
- Ardy, Novan Wiyani., *Save Our Children From Scholl Bullying*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012.
- Arikunto, Suharmi.,*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Bulan Bumi, 1983.
- Arrasyi, Siti Syahilatul., “Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist)”, Skripsi, Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Astuti, Ponny Reno., *Meredam Bullying*, Jakarta : Grasindo, 2006.
- Bungin, Bungan., *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.
- Chozin, Fadjrul Hakam., *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah*, Tk: Alpha Grafika, 1997.
- Collhoun, J.F dan J.R. Acocella., *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, terj. Satmoko,Semarang : IKIP Semarang Press, 1990.
- Creswell, John W.,*Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015.

- Djunaidi, M Ghazi dan Fauzan Al-Fanshuri., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2014.
- Djuwita, Ratna, *Kekerasan Terselubung di Sekolah*, Jakarta : Bumi Aksara, 2008.
- Djuwita, Ratna., “Kekerasan Tersembunyi Di Sekolah: Aspek-Aspek Psikososial Dari Bullying-Victims: A Comparison of Psychosocial and Behavioral Characteristics”, *Journal of Pediatric Psychology*, 2006.
- Faturochman, *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Gerungan, *Psikologi Sosial*, Bandung : PT Refika Aditama, 2010.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita., *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2011.
- Hardy, M dan Heyes S., *Pengantar Psikologi*, terj. Soenardji, Jakarta : Erlangga, 1984.
- Harris, Russ.,*ACT Made Simple*, Oakland: New Harbinger Publication Inc, 2009.
- Hayes, Steven, et.al., “ACT: Model, Processes and Outcomes”, *Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006.
- Hayes, Steven., *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*,New York: Guilford Press, 2012.

Hayes, Steven., *Get Out of Your Mind and into Your Life*.

Hurlock, Elizabeth., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Erlangga, 1993.

Ismoyowati, “Pengaruh ACT Terhadap Perubahan Kecemasan dan *Self Efficacy* pada Pasien dengan Hemodialisa di RS. Sint Carolus Jakarta,” *Jurnal Kesehatan Stikes Bathesda*, vol. 5, no. 2, 2018.

Kusumawardani, *Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy dalam meningkatkan subjective well being pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran*. Universitas Indonesia, 2012.

Mahmud, Fikri., *Konsep Diri dan Agama*, diakses pada tanggal 27 Agustus dari <http://fikrimahmud.tripod.com/artikel/i69.html>

Mapierra, Andi., *Pengantar Konseling dan Terapi*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1997.

Mawardah , M., “Hubungan antara Kelompok Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Menjadi Perilaku Cyberbullying pada Remaja”, *Tesis*, Pascasarjana Fakultas Psikologi Univesitas Gadjah Mada, 2012.

Moeloeng, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005.

Monografi Desa Sanetan 2020.

Nawawi, Hadari., *Penelitian Terapan*, Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1996.

- Nazir, Muh., *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta : Grahalia, 1988.
- Noorhayati, S Mahmuda., “Konsep Qonaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah Warrohmah” *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol.7, no.2, 2016, 63.
- Pertiwi, Mutiara dan Juneman., *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, vol.17, no.02.
- Prasetyo, Ahmad Baliyo Eko., “Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak”, *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*, vol.IV, no.1, 2011.
- Rakhmat, Jalaludin., *Psikologi Komunikasi*, Bandung : Rhosdakarya, 1994.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka dan Hardy Prasetiawan., “Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, *Jurnal Ilmiah Counselia*, vol.7, no.2, 2017.
- Sari, Yunita Permata dan Wiellhendri Azhar, “Fenomena *Bullying* Siswa : Studi Tentang Motif Perilaku *Bullying* Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat”, *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, vol.10, no.2, 2017.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sukardi, Dewa Ketut., *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2000.

- Suryabrata, Sumardi., *Psikologi Kepribadian*, Bandung : Rajawali Press, 1995.
- Susanto, A.B., *60 Management Gems: Applying in Life*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2010.
- Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Verlinden, “Risk factor in school shooting”, *Clinial psychology review*, vol. 120, no.1, 2000.
- Widuri, Endang., Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy*) terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati, Tesis Ilmu Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia, 2012, diakses pada 10 Agustus 2020 dari <http://www.lontar.ui.ac.id>
- Yadegari , “Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety”, *International Journal of Scientific Research in Knowledge*, vol. 2, no.8, 2018.
- Yayasan Seni Jiwa Amini, *Bullying : Mengatasi Kekerasan Sekolah & Lingkungan*, Jakarta : PTG Grasindo, 2008.