



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**ELABORASI MEDIA *EXPLORATION MAP*
BERDASARKAN *GESTALT THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-ACCEPTANCE* REMAJA DI
KAMPUNG ANAK NEGERI**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Anis Maftuhatur Rizqia
NIM: B93219100**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anis Maftuhatur Rizqia

NIM : B93219100

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul **Elaborasi Media *Exploration Map* Berdasarkan *Gestalt Therapy* untuk Meningkatkan *Self-acceptance* Remaja di Kampung Anak Negeri** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 10 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Anis Maftuhatur Rizqia

NIM. B93219100

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anis Maftuhatur Rizqia

NIM : B93219100

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Elaborasi Media *Exploration Map* Berdasarkan *Gestalt Therapy* untuk Meningkatkan *Self-acceptance* Remaja di Kampung Anak Negeri**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 8 Maret 2023

Menyetujui
Pembimbing,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.

NIP: 19601211 199203 2 001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Elaborasi Media *Exploration Map* Berdasarkan *Gestalt Therapy*
untuk Meningkatkan *Self-Acceptance* Remaja di Kampung Anak
Negeri

Disusun oleh:
Anis Maftuhatur Rizqia
B93219100

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 4 April 2022

Mengesahkan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji II

Dr. H. Cholik, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III

Mohamad Tholibir, S.Pd.I, M.Pd.I.
NIP. 197901172009011007

Penguji IV

Drs. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 4 April 2023

Dekan,



Mochamad Nur Arif, S.Ag., M.Fil.I.

NIP. 110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Anis Maftuhatur Rizqia
NIM : B93219100
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : b93219100@student.uinsby.ac.id

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 :

Elaborasi Media Exploration Map Berdasarkan Gestalt Therapy untuk Meningkatkan Self-acceptance Remaja di Kampung Anak Negeri

berserta 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, 29 Mei 2023

Penulis

(Anis Maftuhatur Rizqia)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Anis Maftuhatur Rizqia, NIM. B93219100, 2023. *Elaborasi Media Exploration Map Berdasarkan Gestalt Therapy untuk Meningkatkan Self-acceptance Remaja di Kampung Anak Negeri.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling menggunakan media *exploration map*. *Exploration map* atau peta eksplorasi merupakan sebuah media berupa peta digital yang membantu subjek penelitian dalam proses konseling untuk meningkatkan *self-acceptance* sebagai variabel yang ingin diubah atau ditingkatkan. Variabel yang digunakan terdiri dari variabel bebas yaitu *gestalt therapy* dan variabel terikat *self-acceptance*. Oleh karena itu, metode penelitian yang digunakan ialah karya kreatif atau disebut juga RnD (*Research and Development*) yang dilaksanakan sampai prosedur ke tujuh pada penelitian ini. Metode ini mengacu pada pengembangan sebuah produk yang digunakan sebagai media intervensi yang perlu diuji terlebih dahulu keefektifannya.

Pada peta eksplorasi, terdapat empat fase yang dijalani selama proses konseling. Empat fase ini dilandaskan pada tahapan utama dalam *gestalt therapy*. Berdasarkan penilaian dari para ahli yang berpengalaman dalam bidang bimbingan dan konseling ataupun psikologi, peneliti telah merangkum hasil penilaian media peta eksplorasi dan berdasarkan perhitungan total yang dirata-rata, maka didapatkan presentase sebesar 86%. Sedangkan, rata-rata pengaruh media terhadap konseli ialah 71%.

Kata Kunci: *Media Exploration Map, Gestalt Therapy, Self-acceptance, Remaja*

ABSTRACT

Anis Maftuhatur Rizqia, NIM. B93219100, 2023. Elaboration of Exploration Map Media Based on Gestalt Therapy to Increase Teenager's Self-acceptance in Kampung Anak Negeri.

This research aims to determine the results of counseling using exploration map media. Exploration map is a medium in the form of a digital map that helps research subjects in the counseling process to increase self-acceptance as a variable that they want to change or improve. The variables used consist of independent variable that is gestalt therapy and self-acceptance as the dependent variable. Therefore, the research method used is creative work or also called RnD (Research and Development) which is carried out until the seventh procedure in this research. This method refers to the development of a product that is used as an intervention medium that needs to be tested first for its effectiveness.

On the exploration map, there are four phases that are undergone during the counseling process. These four phases are based on the main stages in gestalt therapy. Based on the assessment of experts who are experienced in the field of guidance and counseling or psychology, researchers have summarized the results of the assessment of exploration map media, and based on the average total calculation, a percentage of 86% was obtained. Meanwhile, the average influence of the media on counseling is 71%.

Keywords: Exploration Map Media, Gestalt Therapy, Self-acceptance, Teenager

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Karya Kreatif	5
D. Manfaat Karya Kreatif	5
E. Kajian Karya Kreatif Terdahulu.....	6
F. Definisi Konsep.....	7
G. Metode Perancangan	9
H. Sistematika Pembahasan	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORETIK DAN PROFIL PRODUK.....	13
A. Kerangka Teoretik.....	13
1. Media Exploration Map.....	13
2. <i>Gestalt Therapy</i>	13
3. <i>Self-acceptance</i>	17
4. Orisinalitas	19
5. Positioning Karya	20
6. Perspektif Islam	20

B. Profil Produk	21
1. Nilai Dakwah	21
2. Pendukung	22
3. Penghambat.....	23
4. Peluang.....	23
5. Benchmarking.....	23
BAB III	24
DESAIN PRODUK.....	24
A. Konsep Media	24
1. Pemilihan Media dan Alasan	24
2. Khalayak Sasaran.....	25
B. Tahapan Produksi.....	25
1. Pra Produksi.....	26
2. Produksi	27
3. Pascaproduksi	29
BAB IV	31
APLIKASI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN	31
A. Eksekusi Karya Kreatif	31
1. Potensi dan Masalah	31
2. Pengumpulan Data.....	32
3. Desain Produk.....	32
4. Validasi Desain	71
5. Revisi Desain	79
6. Uji Coba Produk	82
7. Revisi Produk.....	102
B. Pembahasan Karya Kreatif.....	112
1. Perspektif Teori.....	112
2. Perspektif Islam	113
BAB V.....	115
PENUTUP.....	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Rekomendasi	116
C. Keterbatasan Karya Kreatif.....	116
DAFTAR PUSTAKA	117

Lampiran 1: Berita Acara Proposal Skripsi 121
Lampiran 2: Kartu Bimbingan Skripsi..... 122
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian 123
Lampiran 4: Lembar Validasi Desain 125
Lampiran 5: Kuesioner Penelitian..... 130
Lampiran 6: Dokumentasi..... 131



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan dalam penelitian RnD.....	26
Tabel 2. Indikator validasi desain	29
Tabel 3. Validasi desain oleh penguji I.....	72
Tabel 4. Validasi desain oleh penguji II	75
Tabel 5. Validasi desain oleh penguji III	77
Tabel 6. Akumulasi validasi desain	78
Tabel 7. Penilaian media oleh konseli	83
Tabel 8. Skor pretest-posttest Konseli 1 (SSA)	87
Tabel 9. Skor pretest-posttest Konseli 2 (RPT)	90
Tabel 10. Skor pretest-posttest Konseli 3 (RSS).....	92
Tabel 11. Skor pretest-posttest Konseli 4 (PDR).....	94
Tabel 12. Skor pretest-posttest Konseli 5 (CGN)	96
Tabel 13. Skor pretest-posttest Konseli 6 (RIN).....	98
Tabel 14. Skor pretest-posttest Konseli 7 (TAP)	100
Tabel 15. Rakapitulasi skor pretest-posttest konseli.....	101
Tabel 16. Range kriteria self-acceptance	101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Eksplorasi	33
Gambar 2. Aset desain peta eksplorasi	34
Gambar 3. Aset desain peta eksplorasi	35
Gambar 4. Tampilan penuh laman #0 Open Gate: Welcome to Exploration Map	36
Gambar 5. Judul laman peta eksplorasi	36
Gambar 6. Banner peta eksplorasi	36
Gambar 7. Asset desain laman peta eksplorasi	37
Gambar 8. Laman peta eksplorasi	38
Gambar 9. Ikon unduh panduan	39
Gambar 10. Ikon #1 Phase	39
Gambar 11. Ikon #2 Phase	40
Gambar 12. Ikon #3 Phase	40
Gambar 13. Ikon #4 Phase	40
Gambar 14. Tampilan penuh fase pertama	41
Gambar 15. Judul fase pertama	42
Gambar 16. Aset desain fase peta eksplorasi	43
Gambar 17. Link pretest	44
Gambar 18. Link form untuk menulis autobiografi	45
Gambar 19. Ikon test fungsi kognitif	46
Gambar 20. Bagian akhir fase pertama	47
Gambar 21. Ikon menuju fase kedua	48
Gambar 22. Tampilan penuh fase kedua	48
Gambar 23. Judul fase kedua	49
Gambar 24. Ikon tes bakat	50
Gambar 25. Ikon tes gaya belajar	51
Gambar 26. Ikon tes bakat skolastik	52
Gambar 27. Bagian akhir fase kedua	53
Gambar 28. Ikon menuju fase ketiga	54
Gambar 29. Tampilan penuh fase ketiga	54
Gambar 30. Judul fase ketiga	55
Gambar 31. Ikon untuk menuliskan jurnal	56
Gambar 32. Bagian akhir fase ketiga	57

Gambar 33. Bagian akhir fase ketiga	58
Gambar 34. Ikon menuju fase keempat	59
Gambar 35. Tampilan penuh fase keempat.....	59
Gambar 36. Judul fase keempat	60
Gambar 37. Link panduan peta eksplorasi.....	61
Gambar 38. Link posttest	62
Gambar 39. Bagian akhir fase keempat	63
Gambar 40. Bagian akhir fase keempat	64
Gambar 41. Cover panduan peta eksplorasi.....	65
Gambar 42. Cover kedua panduan peta eksplorasi	66
Gambar 43. Isi panduan peta eksplorasi	67
Gambar 44. Isi panduan peta eksplorasi	68
Gambar 45. Isi panduan peta eksplorasi	69
Gambar 46. Isi panduan peta eksplorasi	70
Gambar 47. Cover belakang panduan peta eksplorasi	70
Gambar 48. Revisi desain peta eksplorasi	80
Gambar 49. Revisi desain panduan peta eksplorasi	81
Gambar 50. Revisi produk peta eksplorasi fase kedua	103
Gambar 51. Revisi panduan peta eksplorasi	104
Gambar 52. Revisi panduan peta eksplorasi	105
Gambar 53. Revisi panduan peta eksplorasi	106
Gambar 54. Revisi panduan peta eksplorasi	107
Gambar 55. Revisi produk laman peta eksplorasi.....	108
Gambar 56. Revisi produk halaman peta eksplorasi fase pertama	109
Gambar 57. Revisi produk halaman peta eksplorasi fase ketiga	110
Gambar 58. Revisi produk halaman peta eksplorasi fase	111

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Analisis pretest-posttest konseli 102



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) merupakan fase dimana individu berada dalam usia belasan. Batasan usia menurut WHO ialah 10-19 tahun. Fase ini merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam fase ini, individu mengalami berbagai perubahan mulai dari aspek fisik, psikis, maupun psikososial. Peningkatan kemampuan kognitif masa ini berkembang pesat dan mampu bernalar secara lebih efektif.

Fase remaja merupakan fase rentan terkena berbagai gangguan mental seperti stress, emosi tidak stabil, *moody*, cemas, paranoid, dan sebagainya. Hal ini dapat dilihat dari berbagai faktor penyebabnya seperti perubahan lingkungan, mencari pekerjaan, mengejar kampus impian, dan lainnya. Menurut Ginanjar, apabila remaja menjalani aktivitas yang tidak sesuai atau tidak dapat menyalurkan energinya secara optimal bersama dengan teman sebayanya, maka kecenderungan remaja untuk meluapkannya ke arah yang negatif terbilang tinggi. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan tempat remaja mengekspresikan diri bertolak belakang dengan ekspektasi yang terbesit dalam dirinya, sehingga individu akan merasa kecewa akibat ketidaksetimbangan antara ekspektasi dengan realita yang dihadapinya. Sebagai individu pada masa transisi, remaja sering mengalami inferioritas dengan teman sebayanya, seperti ketidakpuasan dengan kondisi individu sebagai remaja saat ini, kurangnya pemahaman mengenai diri sendiri, apa yang menjadi kekuatan dan kekurangannya, dan mental yang belum siap untuk menghadapi berbagai masalah remaja menjadi sebagian sebab mengapa individu tidak dapat menerima dirinya sesuai dengan kondisinya.

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti terhadap 30 responden yang 96,7% diantaranya merupakan remaja, 33% dari mereka menyatakan bahwa mempunyai kondisi psikologis

yang tidak stabil, 80% permasalahan yang dihadapi adalah permasalahan dengan apa yang ada di dalam dirinya (seperti *denial*, *overthinking*, stres, dan kecemasan). 73% masalah yang mereka hadapi adalah masalah dengan dirinya sendiri. Dan 50% dari mereka mencoba untuk *self-healing*, 26,7% memilih untuk memendam permasalahan yang mereka hadapi sendirian, 13,3% mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui apa yang harus mereka lakukan, 6,7% memilih bercerita kepada orang lain.¹

Hal ini ditandai dengan banyaknya kasus remaja yang mengalami gangguan mental seperti stress, depresi, *self-harm*, gangguan emosi, gangguan kecemasan dan sebagainya di Indonesia dengan berbagai sebab seperti minder, tidak ada hubungan baik dengan teman sebaya, diskriminasi, ataupun stigma orang lain yang mengakibatkan rendahnya penerimaan diri (*self-acceptance*).

Individu pada fase ini, mempunyai kecenderungan untuk merasa inferior dibanding teman sebayanya, merasa tidak ada apa-apanya dengan prestasi orang lain, maupun merasa krisis eksistensial sehingga mempunyai *self-acceptance* yang rendah. *Self-acceptance* atau penerimaan diri ialah suatu kondisi dimana individu menerima segala aspek yang ada dalam dirinya secara keseluruhan sehingga dapat mengaktualisasikan potensi yang ada dalam dirinya.

Bernard mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan esensi untuk menentukan dan meraih tujuan yang ingin dicapai ke arah kebahagiaan baik untuk jangka pendek maupun panjang.² Shepard mendefinisikan *self-acceptance* sebagai rasa puas dan bahagia yang diterima individu dengan sepenuh hati terhadap dirinya sendiri yang berpengaruh

¹ Survey ini dibuat oleh peneliti dan disebarkan dalam rentang waktu 2-3 bulan pada 29 Juni 2022 hingga 20 September 2022.

² Ine Lestiani, "Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2016). Hal.111.

terhadap kesehatan mental. *Self-acceptance* mencakup beberapa aspek seperti pemahaman diri, kesadaran yang realistis meskipun terkadang subjektif mengenai kekuatan dan kelemahan seseorang. Hal ini melahirkan perasaan individu bahwa mereka mempunyai nilai unik dalam dirinya.³

Menurut pendapat Ryff, *self-acceptance* adalah suatu kondisi dimana individu mampu memandang dirinya secara positif, bisa menerima dan mengakui baik keunggulan maupun kelemahan dirinya tanpa perasaan bersalah atau malu terhadap apa yang ada pada dirinya.⁴ Penerimaan diri merupakan suatu bagian esensial bagi individu. Dengan hadirnya penerimaan diri dalam individu akan memudahkan dirinya memandang dunia secara lebih positif.

Konsep penerimaan diri juga disebut sebagai *USA* atau *Unconditional Self-Acceptance* terhadap bagaimana ia memandang dan menilai dirinya. Dengan menerima dirinya tanpa syarat, individu dapat berdamai dengan keadaan lebih mudah dan tidak gampang cemas ketika sesuatu terjadi tidak sesuai kehendaknya serta tidak membutuhkan validasi orang lain atas dirinya.⁵ Individu yang mampu menyesuaikan dirinya dan menerima kenyataan yang terjadi, lalu yakin bisa menghadapinya akan membuat individu tersebut mengalami perkembangan baik fisik maupun mental yang sehat. Dengan begitu, ia tidak lagi berusaha menolak untuk menghadapi atau bahkan melihat apa yang terjadi di depannya.

³ Tuğba Yılmaz Bingöl and Meryem Vural Batık, “Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being,” *Journal of Education and Training Studies* 7, no. 1 (2019): 67–75, <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>. Hal.68.

⁴ Jainuddin and Machrozah Eka W, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School,” *Indonesian Psychological Research* 1, no. 1 (2019). Hal.26.

⁵ Lestiani, “Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan.” Hal.120-121.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, didapatkan bahwa rendahnya *self-acceptance* dapat mengakibatkan individu rentan akan *mental health problem* ataupun *mental illness*. *Mental health problem* mengganggu emosi, perasaan dan perilaku tetapi masih dalam tahap bersifat lebih umum dan sementara sebagai reaksi atas sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Sedangkan *mental illness* mempunyai kasus lebih parah akibat *mental health problem* yang tidak ditangan secara efektif sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari individu.

Oleh karena itu, peneliti menggunakan *gestalt therapy* untuk meningkatkan *self-acceptance* yang dialami konseli. *gestalt therapy* merupakan sebuah terapi yang dikembangkan oleh Frederick Perls, atau yang kerap dikenal Fritz Perls. Dalam *gestalt therapy*, individu diyakini untuk bertanggung jawab untuk menentukan sendiri bagaimana mereka bertindak dan secara alamiah mempunyai kecenderungan untuk meregulasi dirinya sendiri.⁶ Terapi ini aktif secara eksperiensial dan mempunyai korelasi yang tinggi dengan masalah yang sedang diangkat mengenai *self-acceptance*.⁷

Gestalt therapy tidak menekan individu dengan peraturan-peraturan yang kaku. Sebaliknya, terapi ini berkembang sebab individu tertarik pada keselarasannya dengan apa yang telah individu rasakan, sebagai jalur mereka untuk melakukan perjalanan ke arah yang dituju.⁸

Dalam aplikasinya, peneliti merancang suatu media yang berbasis *gestalt therapy* dalam bentuk *exploration map* atau

⁶ Stephen Hirst, *Gestalt Therapy A Brief Introduction* (Smashwords Edition License Notes, 2015).

⁷ Kholifah, "Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)," *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (2016): 109–23, <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1186>. Hal.116.

⁸ Philip Brownell, *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice* (New York: Springer Publishing Company, LLC, 2010), <http://books.google.com/books?id=gJ5cSFUAuBAC&pgis=1>. Hal.44.

peta eksplorasi yang membantu individu dalam hal ini konseli meningkatkan penerimaan dirinya. Untuk lokasi penelitian, peneliti mengambil lokasi di UPTD Kampung Anak Negeri sebagai tempat dilaksanakannya proses penelitian. UPTD Kampung Anak Negeri berlokasi di Wonorejo, Surabaya. Kampung Anak Negeri merupakan Tempat di bawah naungan Dinas Sosial Surabaya sebagai tempat pembinaan anak laki-laki hingga mereka remaja usia 18 tahun. Hal ini bersesuaian dengan penelitian yang dikaji oleh peneliti.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang peneliti rancang pada penelitian ini terdiri dari:

1. Bagaimana penggunaan media *exploration map* untuk meningkatkan *self-acceptance* pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling menggunakan media *exploration map* untuk meningkatkan *self-acceptance* pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo?

C. Tujuan Karya Kreatif

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dari penelitian ini terdiri dari:

1. Untuk mengetahui penggunaan media *exploration map* untuk meningkatkan *self-acceptance* pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling menggunakan media *exploration map* untuk meningkatkan *self-acceptance* pada remaja di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo

D. Manfaat Karya Kreatif

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam aspek:

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai sumbangan keilmuan dalam bidang studi Bimbingan dan Konseling Islam
- b. Dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan serta inovasi mengenai media *exploration map* dengan *gestalt therapy* yang disusun oleh peneliti untuk meningkatkan *self-acceptance*
- c. Sebagai perbandingan bagi peneliti yang melakukan penelitian dengan tema sejenisnya
- d. Sebagai salah satu sumber informasi dan referensi untuk mengetahui gambaran mengenai media *exploration map* dengan *gestalt therapy* terhadap *self-acceptance*

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam dunia bimbingan dan konseling, serta kesehatan mental
- b. Sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental

E. Kajian Karya Kreatif Terdahulu

Penelitian pertama dengan judul “Efektivitas Konseling Realitas untuk Membangun Penerimaan Diri Peserta Didik *Broken Home* Kelas VIII SMP Negeri 1 Jaten” yang dilaksanakan oleh Endah Fatmawati pada tahun 2019 menggunakan variabel bebas yang sama dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu remaja dengan *self-acceptance* yang rendah. Metode yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah kuantitatif. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan karya kreatif. Hasil penelitian ini ialah teknik konseling realitas yang digunakan dapat dikatakan efektif dibuktikan dengan hasil analisis klinis yang menyatakan bahwa ada perubahan pada penerimaan diri subjek penelitian lebih baik dari sebelumnya.

Selanjutnya pada penelitian yang dilaksanakan oleh Zora Rizkyta Anandini pada 2020 dengan skripsi berjudul “Aplikasi SEFT (*Spiritual Emotif Freedom Teknik*) untuk Menanamkan

Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo”. Penelitian ini juga menggunakan variabel bebas mengenai penerimaan diri (*self-acceptance*). Teknik terapi yang diterapkan pada penelitian adalah *Spiritual Emotif Freedom Technique* (SEFT) dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *gestalt therapy* dan metode penelitian karya kreatif. Penelitian dengan Terapi SEFT ini dapat dikatakan efektif dengan hasil subjek penelitian sudah mampu mengelola perasaan putus asa, takut, dan pesimis serta pada tahap evaluasi terakhir konseli sudah dapat menanamkan sifat penerimaan diri.

Penelitian terdahulu ketiga oleh Ikbal Dian Irsyadul Ibad pada tahun 2020 dengan penelitian berjudul “Terapi *Gestalt* untuk Mengatasi Psikologis Siswa dari Keluarga *Broken Home*” menggunakan variabel terikat mengenai terapi *gestalt* (*gestalt therapy*) dimana pendekatan ini juga dilakukan pada penelitian yang dilakukan peneliti. Subjek dari penelitian merupakan siswa dengan masalah psikologis yang berasal dari keluarga *broken home*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil penelitian yang dikemukakan mengenai kondisi psikologis subjek penelitian dan bagaimana penerapan terapi *gestalt* untuk mengatasi psikologis siswa.

F. Definisi Konsep

1. Media *Exploration Map*

Kata media diambil dari Bahasa Latin “medium” yang mempunyai arti tengah atau sedang. Definisi media merujuk pada sesuatu yang menjadi pengantar sesuatu atau informasi dari satu pihak untuk diteruskan kepada pihak lainnya.⁹

⁹ Abdul Latif, Wilujeng Rohmiyanti, and Ira Syafira, “Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Game Edukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar,” *Prosiding SEMAI*, 2021, 809–26. Hal.819.

Pada penelitian ini, media yang dirancang oleh peneliti disebut *exploration map*. Media *exploration map* merupakan media yang digunakan sebagai intervensi konseling oleh peneliti untuk meningkatkan *self-acceptance* dalam bentuk peta eksplorasi.

2. *Gestalt Therapy*

Gestalt therapy merupakan sebuah pendekatan eksistensial, fenomenologis, dan berbasis proses yang terbentuk berdasarkan premis bahwa individu perlu memahami konteks dari hubungan mereka yang sedang berlangsung dengan lingkungan.¹⁰

Gestalt therapy didefinisikan sebagai pendekatan fenomenologis, eksistensial, dan relasional dengan bidang organisme-lingkungan secara menyeluruh dan dinamis sebagai dasar antropologi.¹¹ Berdasarkan APA Dictionary of Psychology, *gestalt therapy* merupakan bentuk dari psikoterapi yang fokus utamanya terletak pada totalitas fungsi dan hubungan konseli akan kondisi disini dan saat ini daripada investigasi pengalaman-pengalaman masa lalu dan pengembangan riwayat.¹²

Sebagai kesimpulan, *gestalt therapy* merupakan suatu pendekatan berbasis eksistensial, fenomenologis, dan relasional terhadap hubungan individu dengan lingkungannya, dan berfokus pada hubungan konseli disini dan saat ini.

3. *Self-acceptance*

¹⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Canada: Cengage Learning, 2013). Hal.212.

¹¹ Pablo Herrera et al., "Researching Gestalt Therapy for Anxiety in Practice-Based Settings: A Single-Case Experimental Design," *Revista Argentina de Clinica Psicologica* 27, no. 2 (2018): 321–36, <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1066>. Hal.53b.

¹² Gary R. VandenBos, *APA Dictionary of Psychology*, Second Edi (Washington, DC: American Psychological Association, 2015). Hal.459.

Shepard mendefinisikan penerimaan diri sebagai rasa puas dan bahagia yang diterima individu dengan sepenuh hati terhadap dirinya sendiri yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Bernard mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan esensi untuk menentukan dan meraih tujuan yang ingin dicapai ke arah kebahagiaan baik untuk jangka pendek maupun panjang.¹³

Menurut pendapat Ryff, *self-acceptance* adalah suatu kondisi dimana individu mampu memandang dirinya secara positif, bisa menerima dan mengakui baik keunggulan maupun kelemahan dirinya tanpa perasaan bersalah atau malu terhadap apa yang ada pada dirinya.¹⁴ Selain itu, Calhon & Acocella mengemukakan bahwa *self-acceptance* merupakan kondisi dimana individu mampu menerima keunggulan dan keterbatasan yang ada pada dirinya, menghargai diri sendiri, realistis terhadap harapan yang ingin dicapai.¹⁵

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-acceptance* merupakan suatu kondisi dimana individu mampu memandang dirinya secara positif dengan sepenuh hati, baik dari sisi keunggulan maupun keterbatasan pada dirinya yang mempengaruhi kesehatan mental.

G. Metode Perancangan

1. Konsep Karya Kreatif

Konsep karya kreatif yang disusun oleh peneliti merupakan sebuah pengembangan dari *exploration map*. Media ini merupakan sebuah peta yang membantu subjek

¹³ Lestiani, "Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan." Hal.111.

¹⁴ Jainuddin and W, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School." Hal.26.

¹⁵ Muh Mustagfirin and Ruseno Arjangi, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Wanita Bercadar," *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 68–77, <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.68-77>. Hal.71.

penelitian dalam proses konseling untuk meningkatkan *self-acceptance*. Idealnya, media ini ditujukan kepada remaja dengan upaya mengembangkan potensi dirinya secara lebih maksimal.

Karya kreatif ini berupa halaman digital *exploration map*. Hal ini didasarkan pada kemajuan teknologi dimana para remaja cenderung aktif menggunakan ponselnya. Selain itu, dengan menggunakan digitalisasi media dapat mengurangi penggunaan kertas atau *paperless*.

2. Sinopsis

Exploration map atau peta eksplorasi yang dikembangkan oleh peneliti berupa sebuah peta eksplorasi digital yang terdiri dari *big picture* dari kegiatan konseling yang akan dilakukan dilengkapi *barcode* dan link yang terkoneksi dengan portal awal peta eksplorasi.

Media yang dibentuk pada penelitian ini berasal dari kanvas digital berukuran 1800 x 2400 atau perbandingan 3:4. Terkait desain yang digunakan, peneliti membuatnya di sebuah aplikasi PC (*personal computer*) yaitu Adobe Photoshop dan aplikasi Android bernama Pixellab. Font yang digunakan pada bagian belakang peta eksplorasi ialah Monotype Corsiva Courier, Perpetua, dan Tahoma.

3. Durasi

Media ini ditargetkan untuk dilaksanakan selama satu bulan secara berturut-turut yang berjumlah 4 fase. Setiap sesinya berdurasi kurang lebih selama 60 menit.

4. Pengumpulan Data

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengkaji berbagai literatur baik nasional maupun internasional mengenai *self-acceptance* dan *gestalt therapy* yang menjadi variabel penelitian ini. Peneliti juga melakukan survey kesehatan mental terhadap 30 responden yang 96,7% diantaranya merupakan remaja, 33% dari mereka menyatakan bahwa mempunyai kondisi psikologis yang

tidak stabil, 80% permasalahan yang dihadapi adalah permasalahan dengan apa yang ada di dalam dirinya (seperti *denial*, *overthinking*, stres, dan kecemasan kecemasan). 73% masalah yang mereka hadapi adalah masalah dengan dirinya sendiri. Dan 50% dari mereka mencoba untuk *self-healing*, 26,7% memilih untuk memendam permasalahan yang mereka hadapi sendirian, 13,3% mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui apa yang harus mereka lakukan, 6,7% memilih bercerita kepada orang lain. Selain itu, peneliti akan menyebarkan angket atau kuesioner khusus topik *self-acceptance*. Berdasarkan asesmen peneliti, masih terdapat kondisi *self-acceptance* yang dapat ditingkatkan untuk berbagai kalangan. Dengan begitu, hal tersebut menjadi landasan dalam menyusun media ini.¹⁶

H. Sistematika Pembahasan

Struktur penelitian ini terbagi dalam lima bab pokok bahasan yang tersusun secara runtut dan saling berkaitan. Susunan sistematika pembahasan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

Pada bab pertama, adalah bagian pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, selanjutnya rumusan masalah, tujuan karya kreatif, manfaat karya kreatif, karya kreatif terdahulu, metode perencanaan yang berisi konsep karya kreatif, sinopsis, durasi, dan pengumpulan data, dan sistematika pembahasan.

Pada bab kedua, berisi kajian teoretik yang didalamnya memaparkan kerangka teoretik mengenai orisinalitas, positioning karya, dan perspektif Islam. Selain itu, pada bagian ini juga memaparkan profil produk yang berisi nilai dakwah, pendukung, penghambat, peluang, dan benchmarking.

¹⁶ Survey ini dibuat oleh peneliti dan disebarikan dalam rentang waktu 2-3 bulan pada 29 Juni 2022 hingga 20 September 2022.

Bab ketiga berisi desain produk, yaitu pemaparan tentang konsep media yang berisi pemilihan media dan alasan, dan khalayak sasaran, serta tahap produksi yang terdiri dari pra produksi, produksi, dan pasca produksi.

Bab keempat berisi tentang aplikasi karya kreatif dan pembahasan. Bagian ini terdiri dari eksekusi karya kreatif dan pembahasan karya kreatif berdasarkan perspektif teori dan Islam.

Pada bab kelima merupakan bagian penutup yang terdiri dari kesimpulan yang menyebutkan inti dari pembahasan secara ringkas, rekomendasi, dan keterbatasan pada penelitian ini.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK DAN PROFIL PRODUK

A. Kerangka Teoretik

1. Media Exploration Map

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia menggunakan sebuah perantara untuk menyampaikan sesuatu atau mengungkapkan suatu tujuan. Perantara ini disebut sebagai media. Kata media diambil dari Bahasa Latin “medium” yang mempunyai arti tengah atau sedang. Definisi media merujuk pada sesuatu yang menjadi pengantar sesuatu atau informasi dari satu pihak untuk diteruskan kepada pihak lainnya.¹⁷

Pada penelitian ini, peneliti membuat media berbentuk *exploration map*. Media ini merupakan media yang disusun berdasarkan pada *gestalt therapy*. Peneliti mengusung tema ini dengan dasar bahwa *gestalt therapy* melakukan banyak eksplorasi terhadap kesadaran individu di masa sekarang, sehingga landasan ini berbanding lurus dengan permasalahan yang dikaji pada penelitian ini terkait *self-acceptance* yang merupakan aspek penting dalam kesadaran individu mengenai pribadinya.

2. Gestalt Therapy

Gestalt therapy merupakan suatu pendekatan humanistik klinis yang pada mulanya dipelopori dan dikembangkan oleh Fritz Perls sebagai bagian dari pendekatan humanistik eksperiensial yang mempertimbangkan individu sebagai sebuah sistem organisasi diri yang kompleks, kecenderungan fungsi manusia berkembang, dan kapasitas individu untuk merefleksikan kesadaran.

¹⁷ Latif, Rohmiyanti, and Syafira, “Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Game Edukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar.” Hal.819.

Gestalt therapy berbasis pada fenomenologis “here and now” dimana pengalaman proses klinis berdasarkan kondisi disini dan saat ini. Meskipun berlandaskan pada pengalaman hidup saat ini, bukan berarti masa lalu diabaikan. Hal tersebut tetap ada di kehidupan individu sebenarnya sebagai urusan yang belum selesai.

Secara ringkasnya, pendekatan ini berfokus pada kondisi disini dan saat ini, apa dan bagaimana pengalaman individu, autentisitas dari terapis, eksplorasi dan pertanyaan ketika dialog aktif, dan keterkaitan antara beberapa pihak. Pendekatan ini lebih berfokus pada proses daripada rasa puas. Tujuan mulanya ialah agar individu mengembangkan kesadarannya terhadap apa yang dialami pada saat ini.¹⁸ Beberapa prinsip dari *gestalt therapy* ialah holistik, teori lapangan, proses pembentukan gambar, dan regulasi diri organisme.

Tujuan dari *gestalt therapy* terdiri dari:

1. Individu mencapai kesadaran atas apa yang telah dilakukan dan bagaimana melakukan hal tersebut.
2. Individu mampu berinteraksi sosial.
3. Individu mampu memahami dirinya secara menyeluruh.¹⁹

Dalam proses terapeutik, Zinker mengharapkan bahwa konseli akan mencapai aspek-aspek berikut:

1. Mampu meningkatkan kesadarannya sendiri.
2. Secara bertahap menganggap menjadi pemilik dari pengalamannya sendiri.

¹⁸ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Tenth Edit (United States of America: Cenveo, 2017). Hal.199.

¹⁹ Anugrah Ragil Putri, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Gestalt Dalam Menangani Post Power Syndrom Seorang Pensiunan Tentara Di Kelurahan Kemasan Krian Sidoarjo” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016). Hal.47.

3. Mengembangkan kemampuan dan mempelajari nilai yang akan membuat konseli merasa puas terhadap kebutuhannya tanpa melanggar hak orang lain.
4. Menjadi lebih sadar terhadap perasaannya
5. Belajar untuk menerima tanggung jawab untuk apa yang konseli lakukan, termasuk menerima konsekuensi dari apa yang dilakukannya
6. Mampu untuk meminta bantuan dan menerima bantuan dari orang lain dan mampu untuk memberikan bantuan ke orang lain.

Tahapan dalam *gestalt therapy* terdiri dari empat fase. Pada fase pertama terapi ini, konselor membangun hubungan yang nyaman dan memperbolehkan perubahan pada diri konseli, pola hubungan individu tergantung pada keunikan suatu masalah yang dialami. Pada fase kedua, konselor meyakinkan konseli bahwa konselor dapat melakukan prosedur yang disetujui, menyediakan motivasi, menyediakan kesempatan untuk mengekspresikan apapun yang tidak disukainya, dan meningkatkan rasa tanggung jawab konseli. Pada fase ketiga, mendorong konseli untuk mengekspresikan perasaan saat ini daripada menceritakan masa lalu atau masa depan, konseli diperbolehkan untuk bertindak di masa lalu dalam situasi terkini dan saat ini. Pada fase keempat, setelah konseli mendapatkan pemahaman dan kesadaran mengenai diri, perilaku, dan perasaannya, maka proses konseling adalah tahap terakhir.²⁰

Salah satu fungsi penting dari terapis gestalt adalah memperhatikan *gesture* atau bahasa tubuh konseli. Bahasa nonverbal ini memberikan banyak petunjuk yang terimplikasi dari perasaan konseli. Sedangkan untuk bahasa verbal, terapis dapat berfokus pada bagaimana sudut

²⁰ Eko Rian Aryanto, Suwarjo Suwarjo, and Dwi Setia Kurniawan, "Gestalt Counseling Reduces Anxiety After Failed to Move On," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 657 (2022): 88–96. Hal.90.

pandang konseli saat berbicara, seperti “nya” dan “kamu”. Sebagai terapis perlu mengupayakan agar konseli berbicara dengan sudut pandangnya sendiri atau “saya”. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan baik terapis maupun konseli memberikan petunjuk-petunjuk dari apa yang ingin digali pada diri konseli. Ketika konseli mengungkapkan metafora, bisa saja terdapat pesan implisit yang ingin disampaikan konseli namun sulit diucapkan secara langsung.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu teknik dalam *gestalt therapy* yang disebut *paradoxical theory of change*. Teknik ini menempatkan bahwa sebanyak usaha individu untuk menjadi siapa atau apa yang bukan dirinya, semakin individu tetap sama. Arnold Beisser berpendapat bahwa perubahan yang autentik terjadi ketika individu menjadi dirinya sendiri daripada mencoba untuk menjadi seseorang yang bukan dirinya.

Teori ini menyatakan bahwa perubahan terjadi ketika individu berusaha untuk menjadi dirinya sendiri, bukan ketika individu tersebut mencoba untuk menjadi seseorang yang bukan dirinya. Perubahan secara fundamental dapat terjadi sampai terdapat penerimaan secara menyeluruh mengenai seluruh kepribadian individu, termasuk memeluk aspek yang mungkin ingin individu amputasi dari dirinya.²¹

Perubahan pada terapi ini bukan hanya tentang individu melakukan sesuatu sendiri atau mencari seseorang untuk membantunya berubah, namun perubahan juga dapat dimaknai ketika individu menjadi lebih sadar mengenai apa dan bagaimana dirinya, menyimpan banyak waktu dan usaha untuk waktu sekarang. Inilah mengapa terdapat paradoks pada teori ini, sebab individu tidak terfokus atau berusaha mencapai perubahan yang ia inginkan, namun

²¹ Dave Mann, *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques, Gestalt Review*, vol. 16 (New York: Routledge, 2010), <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.16.2.0203>. Hal.62.

berfokus pada apa, dimana, dan bagaimana individu sekarang berada untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki.

3. *Self-acceptance*

Self-acceptance merupakan salah satu dimensi dari model kesejahteraan psikologis yang dicetuskan Ryff yang berarti mempunyai sikap positif terhadap dirinya termasuk kualitas baik dan buruk dan mempunyai perasaan yang baik terhadap masa lalu. Penerimaan terjadi ketika individu mempertimbangkan dirinya dan orang lain sebagai orang yang dapat membuat kesalahan dan menerima kondisi hidup sebagaimana mestinya. Individu yang mempunyai *self-acceptance* lebih tinggi, mengakui bahwa dunia itu kompleks dan banyak peristiwa terjadi seringkali di luar kendali diri. Bagaimanapun, ini tidak berarti bahwa penerimaan diri adalah menyerah. *Self-acceptance* merujuk pada kepuasan individu mengenai dirinya sendiri dan pertimbangan kebutuhan akan kesehatan mental yang baik. *Self-acceptance* memerlukan kesadaran subjektif dan realistik terhadap kelebihan dan kekurangan diri. *Self-acceptance* menumbuhkan perasaan bahwa ia mempunyai nilai unik dalam dirinya.²²

Sheerer menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai penerimaan diri yang baik adalah: a) Individu mempunyai keyakinan dan merasa mampu menghadapi berbagai permasalahan; b) Individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan mempunyai derajat yang sama; c) Individu tidak menganggap dirinya tidak normal dan tidak ada ketakutan akan penolakan orang lain; d) Individu tidak malu untuk berinteraksi sosial atau hanya berfokus pada dirinya saja; e) Individu berani mengemban

²² Bingöl and Batık, “Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being.” Hal.68.

tanggung jawab atas apa yang dilakukannya; f) Individu bersikap objektif atas pandangan atau penilaian orang lain terhadap dirinya; g) Individu tidak berkecil hati atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun bersikap tidak mau mengakui keunggulannya.²³

Ellis merumuskan penerimaan diri sebagai berikut:

- a. Individu rela dengan sepenuh hati menerima dirinya baik di saat terbaiknya dan dikelilingi banyak orang ataupun ketika di titik terendahnya dan tidak ada satu orang pun yang bersedia disisinya.
- b. Individu rentan untuk melakukan kesalahan dan mempunyai keterbatasan. Dengan begitu, individu dapat melakukan introspeksi terhadap kesalahan yang telah dilakukan.
- c. Individu bersikap objektif terhadap harga dirinya.
- d. Individu merupakan pribadi yang berharga meskipun melakukan kesalahan.²⁴

Hurlock menyebutkan beberapa faktor-faktor pembentuk *self-acceptance* individu, antara lain:

- a. Pemahaman diri, apabila individu semakin memahami karakternya, maka semakin baik pula penerimaan dirinya.
- b. Harapan yang realistis, hal ini mempengaruhi kepuasan individu sebagai esensi penerimaan diri.
- c. Tidak ada hambatan dari lingkungan, bagaimanapun, banyak hal terjadi di sekeliling individu yang mempengaruhi kondisi internalnya. Apabila individu mampu menghadapi hambatan tersebut atau

²³ Barbara D.R. Wangge and Nurul Hartini, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua," *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial* 2, no. 1 (2013). Hal.4.

²⁴ Rieny Kharisma Putri, "Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa," *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, no. 1 (2018). Hal.121.

menganggapnya suatu hambatan, maka penerimaan dirinya semakin meningkat.

- d. Mempunyai sikap sosial yang positif, dengan demikian bersedia untuk berinteraksi dan bergabung dalam kehidupan sosial.
- e. Tidak berada dalam tekanan emosional yang berat, sehingga mampu berpikir secara rasional dan mengerjakan sesuatu dengan tenang dan optimal.
- f. Adanya pengaruh keberhasilan di masa lalu yang membentuk penerimaan diri.
- g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, proses ini terjadi sangat kuat pada masa kanak-kanak.
- h. Perspektif diri yang luas, dengan begitu individu mempunyai pandangan yang luas akan berbagai hal dalam hidup.
- i. Pola asuh yang baik di masa kanak-kanak, hal ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan penerimaan diri individu.
- j. Konsep diri yang stabil, hal ini mengarahkan individu untuk memahami dirinya lebih baik sehingga mampu menerima dirinya apa adanya.²⁵

4. Orisinalitas

Media ini dibuat dengan tujuan memudahkan konseli atau penggunaannya membawa media ini kemana saja ia pergi karena dimensinya yang *compact* atau ringkas yaitu berbentuk digital. Media ini diharapkan bisa menjadi *reminder* untuk konseli terhadap apa saja yang telah dipelajari untuk meningkatkan *self-acceptance* pada dirinya secara optimal.

²⁵ Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2016): 139–52, <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>. Hal.141-142.

5. Positioning Karya

Media ini ditujukan kepada individu khususnya remaja yang sedang mengalami berbagai perkembangan diri baik secara fisik maupun psikologis yang mempengaruhi bagaimana penerimaan dirinya atau *self-acceptance*. Media *exploration map* diharapkan bisa menjadi media yang membantu individu mengoptimalkan potensinya baik ketika diarahkan konselor maupun saat *self-healing*. Selain itu, media ini juga disusun untuk membantu konselor menciptakan suasana konseling lebih bervariasi dan menyenangkan.

6. Perspektif Islam

Di dalam Islam, individu diajarkan untuk bersifat *qanaah*. *Qanaah* merupakan kepuasan jiwa terhadap apa yang telah diberikan Allah kepada umatnya dan merasa cukup atas apa yang diterima tanpa mengharap apa yang tidak ada dalam dirinya. Hajjah berpendapat bahwa *qanaah* adalah sikap yang membuat individu terbebas dari kecemasan dan membangun kenyamanan secara psikologi saat berinteraksi sosial.²⁶ Individu yang mempunyai sifat *qanaah* dalam dirinya, akan lebih mudah dalam menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya, entah dalam keadaan yang menyenangkan atau di kala kesulitan.

Qanaah mempunyai hikmah yang begitu penting dalam aspek penerimaan diri, yaitu perasaan cukup dan ketenangan, menerima apa yang tidak ada pada dirinya, bahkan tidak kehilangan kesenangan ketika terjadi sesuatu yang menimpanya, sebab individu tersebut telah memahami bahwa segala sesuatu sudah terjadi sebagaimana adanya,

²⁶ Miranti Duhani, "Hubungan Qona'Ah Dan Syukur Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022), [http://repository.uin-suska.ac.id/59134/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/59134/2/SKRIPSI MIRANTI DUHANI.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/59134/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/59134/2/SKRIPSI%20MIRANTI%20DUHANI.pdf). Hal.19-20.

dan mempunyai keyakinan untuk melewatinya sebab telah memahami kelebihan serta kekurangannya.

Allah SWT berfirman dalam QS. At Taubah ayat 51:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْتَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakkallah orang-orang yang beriman.”²⁷

Ayat ini menerangkan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah, dan Allah Maha Pelindung, sebagai umat manusia hendaknya bertawakal kepada-Nya. Rasulullah SAW bersabda dalam hadits riwayat at-Tirmidzi dan Ahmad “... Ridhalah (terimalah) pembagian yang Allah tetapkan bagimu maka kamu akan menjadi orang yang paling kaya (merasa kecukupan).”²⁸

Meskipun begitu, bukan berarti *qanaah* mendorong individu untuk tidak melakukan apa-apa atau tidak berusaha sama sekali. Namun sebaliknya, *qanaah* ialah sikap yang menunjukkan bahwa individu menerima apa yang sudah ada dengan tetap melakukan ikhtiar untuk memenuhi kebutuhannya dengan tetap berada di jalan Allah.

B. Profil Produk

1. Nilai Dakwah

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk menanamkan nilai dakwah secara implisit, yaitu memberikan pengalaman spiritual yang menenangkan dan tidak memaksakan, seperti yang diajarkan oleh Rasulullah ketika berdakwah melalui jalan damai. Berpikir yang tidak perlu, berpikir negatif, ataupun bersikap *denial* bisa

²⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah New Cordova* (Bandung: Syaamil quran, 2012). Hal.195.

²⁸ Gamayanti, “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia.” Hal.147.

menyebabkan kondisi mental tidak sehat. Oleh karena itu, individu diarahkan untuk terus bersyukur atas kondisinya karena itu akan membuatnya lebih tenang dalam menjalani kehidupan.

Allah berfirman dalam Q.S. Al Luqman ayat 12:

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

Artinya: *“Dan sungguh telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.”*²⁹

Ayat tersebut menerangkan bahwa manusia senantiasa harus bersyukur atas apa yang terjadi padanya. Individu dapat mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami. Sejalan dengan ayat tersebut, individu diarahkan untuk selalu bersyukur atas apa yang ada pada dirinya, menerima kondisinya sepenuh hati, dan tidak memaksakan kehendak yang tidak dikuasainya. Dengan senantiasa bersyukur, individu dapat memandang sesuatu atau peristiwa yang terjadi di depannya secara lebih sederhana dan membiarkan segala sesuatu terjadi sesuai adanya.

2. Pendukung

Media ini terbilang ergonomis karena bersifat digital sehingga mempunyai kemudahan dibawa kemana saja. Selain itu, peneliti berusaha mendesain media senyaman mungkin dilihat di mata dan tetap mudah dibaca. Penyusunan media seringkas mungkin sehingga

²⁹ RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah New Cordova*. Hal.412.

memudahkan konseli untuk memahami media yang dibuat.

3. Penghambat

Kendala yang mungkin terjadi pada media semacam ini adalah kurang tahunya pengguna mengenai produk digital atau ketidakpunyaan alat elektronik seperti ponsel untuk menunjang media ini.

4. Peluang

Media ini mempunyai peluang untuk individu yang menyukai hal-hal berbau petualangan dan eksplorasi. Selain itu, media ini juga berpeluang untuk menarik minat orang-orang yang mulai beralih pada gaya hidup *digitalism*.

5. Benchmarking

Peneliti mempunyai ketertarikan tinggi terhadap *art and design*, *exploration*, hingga *eco friendly lifestyle*. Sehingga, proses pembuatan media *exploration map* dilakukan sendiri oleh peneliti dari perancangan desain, pembuatan desain, revisi desain, hingga *finishing* desain.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III DESAIN PRODUK

A. Konsep Media

1. Pemilihan Media dan Alasan

Konsep karya kreatif yang disusun oleh peneliti merupakan sebuah pengembangan dari *exploration map*. Media ini merupakan sebuah peta yang membantu subjek penelitian dalam proses konseling untuk meningkatkan *self-acceptance*. Idealnya, media ini ditujukan kepada remaja dengan upaya mengembangkan potensi dirinya secara lebih maksimal.

Karya kreatif ini berupa selembaar kanvas digital *exploration map* dan sebuah buku *manual guide* atau panduan penggunaan berbentuk digital. Peneliti menentukan pilihan ini dengan tujuan menarik antusias pengguna yang ditargetkan yaitu remaja, dimana mereka lebih sering menggunakan alat elektronik seperti ponsel dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi penggunaan kertas atau *paperless*.

Exploration map atau peta eksplorasi yang dikembangkan oleh peneliti berupa sebuah peta eksplorasi digital yang terdiri dari *big picture* dari kegiatan konseling yang akan dilakukan dilengkapi *barcode* dan link yang terkoneksi dengan portal awal peta eksplorasi.

Pada setiap fasenya akan diarahkan menuju link yang telah dirancang peneliti untuk dilaksanakan penggunaanya dengan target pencapaian tiap fasenya. Disini terdapat 4 fase yang sejalan dengan *barcode* yang tersedia pada *big picture*. Fase ini terdiri dari *know yourself*, *know your power and limit*, *express current feelings*, dan *paradoxical theory of change*.

Media yang dibentuk pada penelitian ini berasal dari kanvas digital berukuran 1800 x 2400 atau perbandingan 3:4. Terkait desain yang digunakan, peneliti membuatnya di

sebuah aplikasi PC (*personal computer*) yaitu Adobe Photoshop dan aplikasi Android bernama Pixellab. Font yang digunakan pada bagian belakang peta eksplorasi ialah Monotype Corsiva Courier, Perpetua, dan Tahoma.

Pada bagian *manual guide*, berisi mengenai panduan umum dan ringkas dari penggunaan *exploration map* yang diupayakan padat dan mudah dipahami. Panduan ini berjumlah 18 halaman berukuran 11 cm x 9 cm.

2. Khalayak Sasaran

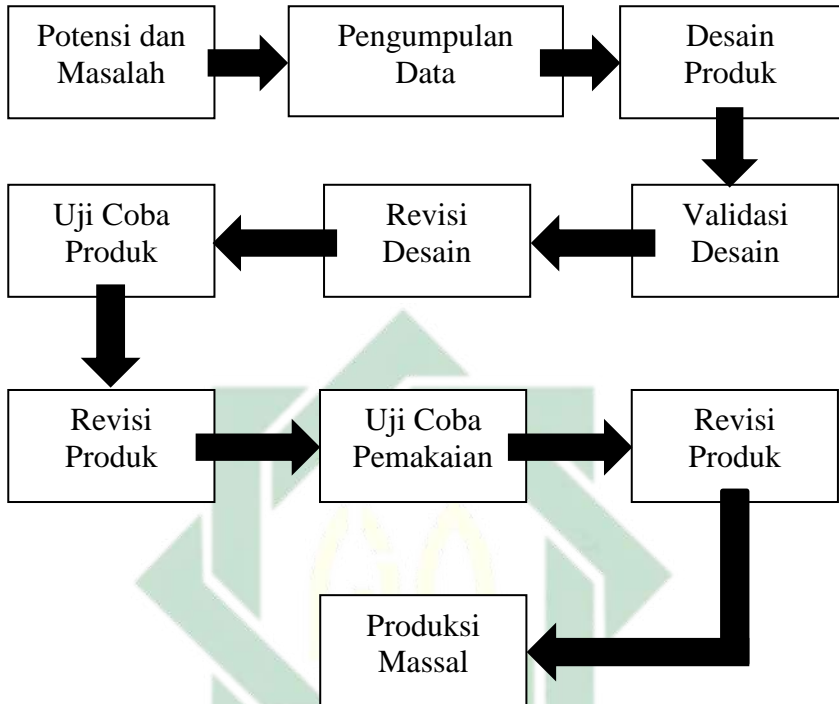
Media ini ditujukan kepada individu dengan kriteria yang telah ditentukan untuk memaksimalkan manfaat media yang digunakan. Kriteria dari pengguna media ini ialah:

- a. Individu yang mempunyai gejala *self-acceptance* yang rendah
- b. Individu yang ingin meningkatkan penerimaan dirinya
- c. Individu yang ingin mengoptimalkan potensi dirinya
- d. Individu usia remaja

B. Tahapan Produksi

Berdasarkan Sugiyono, tahapan dalam penelitian *research and development* atau *RnD* terdiri dari 10 tahapan, yakni dimulai dengan penentuan potensi dan masalah, pengumpulan data, validasi produk, desain produk, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, hingga pelaksanaan produksi secara massal.³⁰ Tetapi, pada penelitian ini peneliti hanya melakukan sampai tahap ke tujuh saja, atau bagian revisi produk.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019). Hal.298.



Tabel 1. Tahapan dalam penelitian RnD

1. Pra Produksi

a. Menentukan potensi masalah

Pada tahap pertama sebelum menyusun produk atau media konseling, peneliti menentukan potensi masalah berdasarkan hasil observasi, wawancara, maupun analisis yang dilakukan secara mandiri oleh peneliti terhadap kondisi penerimaan diri pada remaja. Dengan memetakan apa saja potensi-potensi masalah, hal ini dapat memudahkan peneliti menentukan gambaran produk yang ingin dibuat dengan menyesuaikan variabel-variabel yang ditentukan.

b. Pengumpulan data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti didapatkan dari berbagai sumber, seperti observasi, wawancara, penyebaran kuesioner atau angket, studi pustaka seperti buku, jurnal, artikel, dan sebagainya. Peneliti mengkaji berbagai literatur baik nasional maupun internasional mengenai *self-acceptance* dan *gestalt therapy* yang menjadi variabel penelitian ini.

Selain itu, peneliti melakukan sebuah survey kesehatan mental sebagai langkah awal pemetaan potensi masalah terhadap 30 responden yang 96,7% diantaranya merupakan remaja, 33% dari mereka menyatakan bahwa mempunyai kondisi psikologis yang tidak stabil, 80% permasalahan yang dihadapi adalah permasalahan dengan apa yang ada di dalam dirinya (seperti *denial*, *overthinking*, stres, dan kecemasan kecemasan). 73% masalah yang mereka hadapi adalah masalah dengan dirinya sendiri. Dan 50% dari mereka mencoba untuk *self-healing*, 26,7% memilih untuk memendam permasalahan yang mereka hadapi sendirian, 13,3% mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui apa yang harus mereka lakukan, 6,7% memilih bercerita kepada orang lain. Selain itu, peneliti akan menyebarkan angket atau kuesioner khusus topik *self-acceptance*. Berdasarkan asesmen peneliti, masih terdapat kondisi *self-acceptance* yang dapat ditingkatkan untuk berbagai kalangan.

2. Produksi

a. Desain produk awal

Setelah melalui proses pengumpulan data, maka ditentukan desain awal produk yaitu lembar digital *exploration map* dengan rasio 3:4. Untuk panduan umum atau *manual guide* juga disusun untuk memudahkan dalam penerapannya.

b. Validasi desain

Untuk menguji validitas produk yang digunakan, maka diperlukan tim uji ahli untuk melakukan penilaian produk. Aspek-aspek yang perlu dinilai ialah sebagai berikut: (1) ketepatan media dengan variabel masalah; (2) efektifitas penggunaan media; (3) nilai guna dari produk yang dirinci sebagai berikut:

No.	Indikator	Pernyataan
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar konsep dan tujuan panduan terapi
		Kesesuaian antara penggunaan media dengan terapi
		Ketepatan langkah-langkah pelaksanaan terapi berdasarkan media
		Kesesuaian antara desain media dengan target sasaran
2	Kelayakan	Kemudahan penggunaan media
		Kelayakan media untuk digunakan target yang ditentukan
		Efisiensi penggunaan media dalam prosedur terapi
		Kelayakan desain yang digunakan pada media
3	Kegunaan	Efektivitas penggunaan media untuk prosedur terapi
		Kegunaan media dalam meningkatkan <i>self-acceptance</i> pengguna
		Desain media mampu menarik antusiasme pengguna untuk

		<i>aware</i> dalam menyikapi kondisi penerimaan dirinya
--	--	---

Tabel 2. Indikator validasi desain

c. Revisi Desain

Setelah melalui penilaian tim ahli, desain dari produk akan direvisi kembali untuk meningkatkan kualitas produk. Dengan melakukan revisi desain, maka kriteria produk semakin mendekati kesesuaian yang ingin dicapai.

3. Pascaproduksi

a. Uji coba produk

Setelah produk direvisi berdasarkan pengarahannya dari tim ahli, maka produk akan diuji cobakan kepada konseli. Setelah itu, konseli memberikan *feedback* mengenai produk yang diuji coba untuk melihat efektifitasnya.

b. Revisi produk

Setelah produk diuji coba kepada konseli dan peneliti mendapatkan *feedback* dari konseli, maka produk akan direvisi lagi pada bagian yang masih kurang dan perlu perbaikan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya akan sampai tahap ini dalam penyelesaian penelitian.

c. Uji coba pemakaian

Tahap ini merupakan tahap uji coba produk dalam skala besar. Jadi, setelah produk di uji coba dalam skala kecil dan melalui tahap revisi, produk akan diuji coba pemakaiannya kepada subjek penelitian yang lebih luas.

d. Revisi produk

Selanjutnya, produk akan direvisi kembali sebelum diproduksi secara massal. Dengan adanya masukan-masukan dalam skala besar, memudahkan peneliti menemukan kekurangan dan keterbatasan yang mungkin terlewat atau tidak terjangkau dalam analisis peneliti.

e. Produksi massal

Setelah melalui proses revisi produk, maka produk yang sudah diperbaiki seluruhnya akan difinalisasi dan akan di produksi secara massal. Dengan begitu, produk dapat disebarakan ke khalayak yang menjadi sasaran dalam produk dan dapat diambil manfaatnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

APLIKASI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN

A. Eksekusi Karya Kreatif

1. Potensi dan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti mengusung tema *self-acceptance* atau penerimaan diri di usia remaja. Hal ini dilandasi dengan kondisi lapangan yang menunjukkan adanya penerimaan diri yang rendah. Usia remaja merupakan usia dimana gejolak untuk mencari jati diri begitu tinggi, sehingga seringkali mudah terpengaruh dengan keadaan lingkungan sekitarnya, interaksi dengan teman sebaya, pengaruh media sosial, dan sebagainya. Pada usia remaja menjadi masa yang optimal untuk memulai membentuk karakter diri.

Peneliti mengambil lokasi penelitian di UPTD Kampung Anak Negeri yang terletak di Jl. Wonorejo Timur No.130, Wonorejo, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya, Jawa Timur 60297. UPTD Kampung Anak Negeri berada di bawah pengawasan Dinas Sosial Surabaya yang menaungi anak-anak jalanan, terlantar, korban permasalahan keluarga, dan sebagainya. Kegiatan yang dilakukan disana ialah pembinaan jasmani dan rohani, penanting, pengembangan minat dan bakat bagi anak-anak binaan. Anak-anak binaan UPTD Kampung Anak Negeri terdiri dari anak-anak hingga usia remaja.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan oleh peneliti, tema yang diusung oleh peneliti berbanding lurus dengan kondisi lingkungan disana dimana penerimaan diri perlu dioptimalkan agar para anak binaan atau dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian mampu mencapai *self-awareness* atau kesadaran diri dan mengembangkan potensi yang mereka miliki.

2. Pengumpulan Data

Dalam upaya pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian dan perancangan media, peneliti menggunakan beberapa metode yaitu kuesioner, observasi, dan wawancara.

a. Kuesioner

Pengumpulan data melalui kuesioner dilakukan untuk mengetahui skor rancangan media yang dinilai oleh ahli melalui uji media dengan penilaian skala likert. Selain itu, kuesioner juga dibagikan kepada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi penerimaan dirinya dan kuesioner untuk evaluasi media. Kuesioner ini juga menggunakan skala likert.

b. Observasi

Observasi ini dilakukan untuk mengetahui dinamika lingkungan tempat tinggal subjek penelitian yaitu di UPTD Kampung Anak Negeri. Selain itu, peneliti juga mengamati kegiatan, interaksi, kebiasaan subjek penelitian dengan orang-orang di sekitarnya. Peneliti juga mengobservasi bagaimana proses pelaksanaan media ketika diberikan kepada subjek penelitian.

c. Wawancara

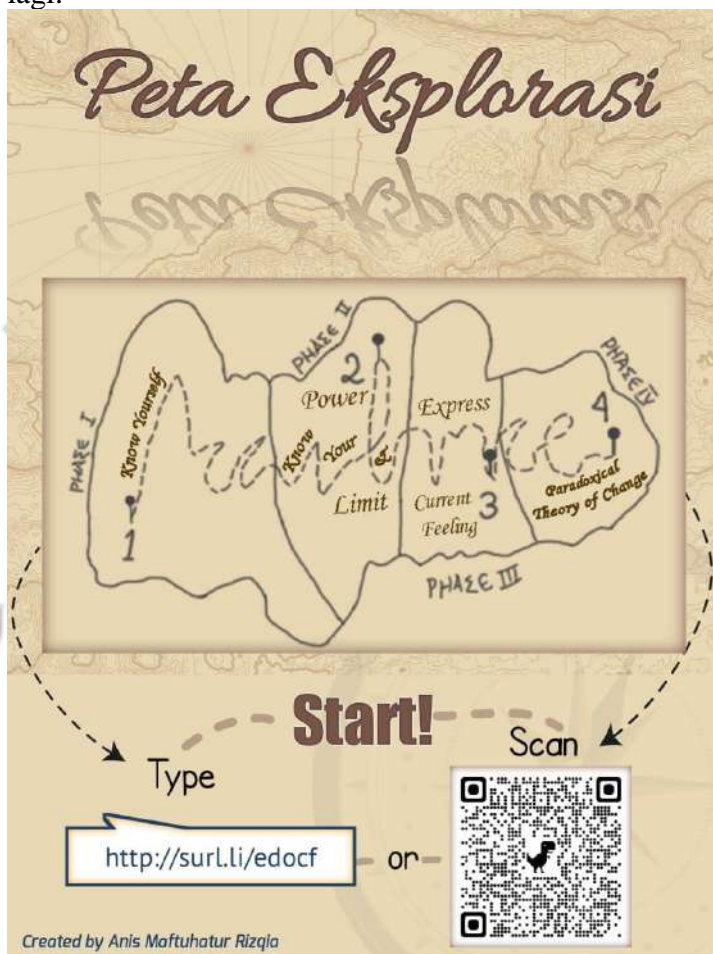
Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dilakukan secara natural kepada para subjek penelitian dan bersifat tidak terstruktur. Selain itu, wawancara dilakukan kepada para *significant others* yang berinteraksi secara reguler dengan subjek penelitian seperti pembina dan pendamping.

3. Desain Produk

a. Peta Eksplorasi

Desain ini merupakan media utama dalam penelitian ini. Langkah awal dalam penentuan media yang akan dibuat adalah pemilihan tema. Sebab media

ini adalah peta eksplorasi, tema yang diambil oleh peneliti adalah *adventure* atau petualangan. Petualangan dalam media ini mengajak subjek penelitian untuk melakukan perjalanan dari suatu titik menuju titik lain dengan menciptakan berbagai momen untuk mengetahui dan memahami dirinya lebih baik lagi.



Gambar 1. Peta Eksplorasi

Peta eksplorasi ini mempunyai resolusi 1800 X 2400 dengan aspek rasio 3:4. Dalam pembuatan media, peneliti melakukan *editing* menggunakan aplikasi Adobe Photoshop dan PixelLab. Peneliti menggunakan Photoshop berbasis PC (*personal computer*) untuk membuat desain peta seperti di gambar. Untuk font yang tercantum antara lain. Untuk melengkapi desain, peneliti menggunakan platform berbasis aplikasi smartphone yaitu PixelLab. Font yang digunakan pada PixelLab meliputi Allura-Regular untuk kata ‘Peta Eksplorasi’, MEME font untuk kata ‘Start!’, SF_Cartoonist_Hand untuk kata ‘Type’, ‘Scan’, dan ‘or’, ABeeZee-Regular untuk link ‘<https://surl.li/edocf>’ dan Exo-DemiBold-Italic untuk frasa ‘*Created by Anis Maftuhatur Rizqia*’. Kode warna yang dijadikan sebagai dasar atau *base* adalah #E8D8B4. Vektor yang tercantum pada media ini mengunduh Freepik dengan basis data sebagai berikut:



Gambar 2. Aset desain peta eksplorasi³¹

³¹ GarryKillian, “Ancient Abstract Earth Relief Old Map Generated Conceptual Vector Elevation Map of Fantasy Landscape,” Freepik, 2022, https://www.freepik.com/free-vector/ancient-abstract-earth-relief-old-map-generated-conceptual-vector-elevation-map-fantasy-landscape_25145565.htm#from_view=detail_alsolike.



Gambar 3. Aset desain peta eksplorasi³²

Link dan *barcode* yang tertera pada peta eksplorasi mempunyai fungsi yang sama yaitu sebagai gerbang utama menuju halaman awal perjalanan dengan peta eksplorasi. Laman ini disebut #0 Open Gate: Welcome to Exploration Map. Laman ini berfungsi sebagai titik awal yang menyediakan fase pertama, kedua, ketiga, dan keempat dimana hal ini disesuaikan dengan tahapan konseling berdasarkan *gestalt therapy*. Titik ini ditunjukkan pada ikon dan tulisan #1 Phase, #2 Phase, #3 Phase, dan #4 Phase yang apabila diklik akan menuju pada fase tersebut. Desain yang terdapat pada laman ini memanfaatkan aplikasi editing PixelLab. Berikut merupakan tampilan penuh pada halaman awal peta eksplorasi:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³² upklyak, “Retro Compasses with Rose of Wind Arrow and Loop Antique Navigation Tools Isolated Icons Nautical Vintage Travel,” Freepik, 2022, https://www.freepik.com/free-vector/retro-compasses-with-rose-of-wind-arrow-loop-antique-navigation-tools-isolated-icons-nautical-vintage-travel-objects-orienteeing-marine-journey-cartoon-flat-vector-illustration_25917819.htm.



Gambar 4. Tampilan penuh laman #0 Open Gate: Welcome to Exploration Map



Gambar 5. Judul laman peta eksplorasi



Gambar 6. Banner peta eksplorasi

Banner di atas akan muncul di halaman-halaman dan form sebagai penanda bagian dari peta eksplorasi. Banner ini diedit menggunakan aplikasi PixelLab dengan ukuran, kode warna, dan font.

Selanjutnya, ucapan selamat datang untuk memberikan kesan uluran tangan kepada pengguna media dan sedikit arahan untuk membaca panduan yang telah tersedia. Gambar ini juga diedit menggunakan aplikasi PixelLab dengan kode warna

pada gambar ini meliputi. Untuk vektor yang tercantum, peneliti mengambil dari website Vecteezy dengan basis data sebagai berikut:



Gambar 7. Asset desain laman peta eksplorasi³³



³³ Genko Mono, “Muslim Woman Do Business Video Call Conference, Telecommuting, Webinar, Using Laptop Talk to Colleagues, Online Learning and Remote Working Concept Illustration Free Vector,” Vecteezy, 2022, <https://www.vecteezy.com/vector-art/6648546-muslim-woman-do-business-video-call-conference-telecommuting-webinar-using-laptop-talk-to-colleagues-online-learning-and-remote-working-concept-illustration>.



Gambar 8. Laman peta eksplorasi

Pada bagian 'UNDUH PANDUAN', pengguna media dapat mengakses secara langsung panduan yang telah tersedia juga dapat diunduh untuk dibaca secara *offline*. Kode warna yang digunakan adalah #F9A31C dan #444444. Font yang digunakan adalah 'MEME font' untuk kata 'UNDUH PANDUAN'.

UNDUH PANDUAN

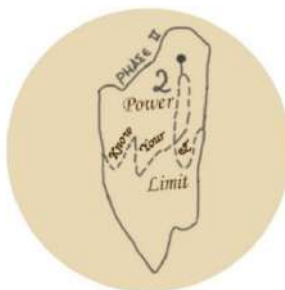
Gambar 9. Ikon unduh panduan

Empat ikon berikut mewakili empat fase atau tahapan yang akan dilewati selama proses konseling (sekaligus penggunaan media). Ikon ini dibuat dengan membagi empat wilayah dalam peta eksplorasi yang mewakili setiap fasenya. Ikon pertama atau #1 Phase akan menuju ke laman fase pertama, yaitu langkah awal proses konseling. Begitupun ikon kedua atau #2 Phase akan menuju ke laman fase kedua, yaitu melanjutkan tahap sebelumnya, hingga seterusnya.



#1 Phase

Gambar 10. Ikon #1 Phase



#2 Phase

Gambar 11. Ikon #2 Phase



#3 Phase

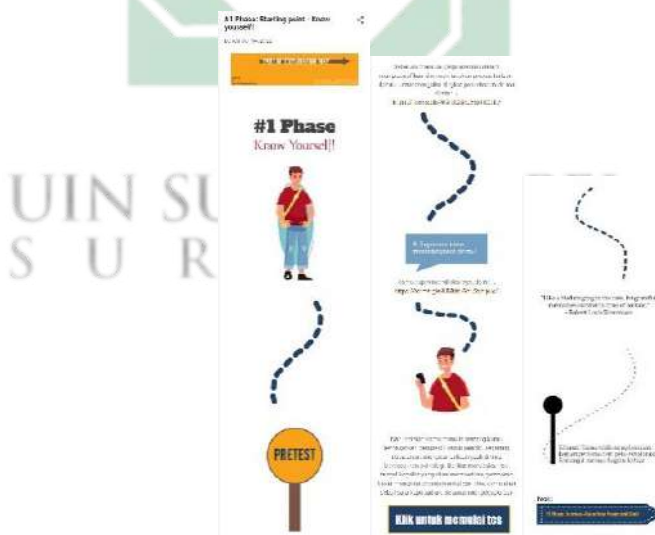
Gambar 12. Ikon #3 Phase



#4 Phase

Gambar 13. Ikon #4 Phase

Fase pertama dalam peta eksplorasi berisi tentang bagaimana pengguna memandang dirinya sendiri dan berusaha mengetahui kepribadian yang cenderung pada dirinya dan bagaimana fungsi kognitifnya. Pertamanya, peneliti menyediakan *pretest* sederhana menggunakan Google Form untuk melihat tingkat penerimaan diri dari konseli atau pengguna media. Selanjutnya, peneliti menggunakan metode autobiografi untuk mengarahkan pengguna mengekspresikan bagaimana ia memandang dirinya melalui tulisan. Peneliti memanfaatkan platform Google Form sebagai wadah untuk menuliskan autobiografi. Untuk tes fungsi kognitif yang disiapkan peneliti ada MBTI atau *Myers Briggs Type Indicator*. Tipe kepribadian ini mempunyai tingkat akurasi yang cukup tinggi dengan membagi 16 tipe kepribadian. Fase ini disebut sebagai #1 Phase: Starting Point - Know Yourself! Berikut tampilan penuh fase pertama:



Gambar 14. Tampilan penuh fase pertama

#1 Phase: Starting point - Know yourself!



Desember 14, 2022



#1 Phase

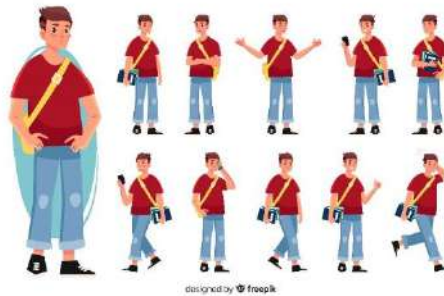
Know Yourself!



UIN
S U

Gambar 15. Judul fase pertama

Ilustrasi remaja pada bagian ini dan yang tercantum pada beberapa bagian lainnya mengambil dari website penyedia vektor bernama Freepik dengan basis data sebagai berikut:



Gambar 16. Aset desain fase peta eksplorasi³⁴

Lalu pada bagian selanjutnya, pengguna diarahkan untuk melakukan pretest terlebih dahulu dengan menuju link yang tertera. Pretest ini disusun oleh peneliti untuk mengetahui kondisi awal *self-acceptance* pengguna sebelum adanya intervensi. Pernyataan pada pretest ini berjumlah 26 item dengan penilaian skala likert 1 sampai 4. Ilustrasi ini diedit dengan PixelLab dengan font ‘DOWNCOME’ untuk kata ‘PRETEST’. Kode warna yang digunakan adalah #F9A31C, #795548, dan #1F4167.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁴ Pikisuperstar, “Student Set with Different Postures,” Freepik, 2018, https://www.freepik.com/free-vector/student-set-with-different-postures_2881098.htm#query=student-character&position=3&from_view=search&track=sphhttps://www.freepik.com/free-vector/student-set-with-different-postures_2881098.htm%23query=student-character&



Sebelum memulai perjalananmu dalam mengidentifikasi diri, mari lakukan pretest terlebih dahulu untuk mengukur tingkat penerimaan dirimu di sini: ↷

<https://forms.gle/9BEDGBhuVbxHiCEE7>

Gambar 17. Link pretest

Selanjutnya merupakan bagian dimana pengguna media diajak untuk menulis autobiografi pada form yang sudah disediakan. Autobiografi merupakan catatan yang ditulis oleh seseorang mengenai dirinya sendiri. Oleh karena itu, autobiografi dapat membantu peneliti mengetahui bagaimana perspektif konseli atau pengguna terhadap dirinya. Kode warna pada ilustrasi ini adalah #1F4167 dan #749FC2. Font yang digunakan adalah 'Blogger_Sans' pada kalimat 'Q: Bagaimana kamu mendeskripsikan dirimu?'




UIN
S U

Q: Bagaimana kamu mendeskripsikan dirimu?

Kamu dapat menuliskannya disini: ↗
<https://forms.gle/UiVMrLGhu5qVipux6>

Gambar 18. Link form untuk menulis autobiografi



Nah, setelah kamu menulis tentang kamu berdasarkan perspektif kamu sendiri, sekarang coba untuk mengetahui lebih jauh dirimu berdasarkan psikologi. Berikut merupakan tes fungsi kognitif yang akan memberikan gambaran besar mengenai proses mental dari jiwa kamu atau sebut saja kepribadian. Selamat mengeksplorasi!

Klik untuk memulai tes

Gambar 19. Ikon test fungsi kognitif

Tes fungsi kognitif yang digunakan pada penelitian ini adalah tes MBTI atau *Myers Briggs Type Indicator*. MBTI membagi tipe kepribadian ini menjadi 16 tipe kepribadian sehingga mempunyai tingkat akurasi yang cukup tinggi. Tes ini merupakan titik akhir untuk tahap pertama media peta eksplorasi. Untuk tahapan selanjutnya ada di fase kedua. Fase ini ditutup dengan kutipan dan pesan singkat yang dicantumkan

oleh peneliti. Font yang digunakan ialah 'RobotoSlab-Regular' pada kalimat 'Like a bird singing in the rain, let grateful memories survive in time of sorrow.' dan '- Robert Louis Stevenson' dan 'Jura-Regular' pada kalimat 'Selamat! Kamu telah menyelesaikan bagian pertama dari peta eksplorasi. Semangat menuju bagian kedua!'



Gambar 20. Bagian akhir fase pertama



Gambar 21. Ikon menuju fase kedua

Ilustrasi ini merupakan jalan pintas menuju fase kedua yang didesain untuk mempermudah dan/atau mempercepat akses menuju fase kedua. Font pada kata 'Next' adalah 'Amaranth-Regular' dan 'MEME font' pada '#2 Phase: Journey – Know Your Power and Limit'.

Selanjutnya memasuki fase kedua, yaitu #2 Phase: Journey – Know Your Power and Limit. Fase ini mengajak pengguna untuk mengetahui aspek bakat, minat, keunggulan, keterbatasan, hingga gaya belajar. Dengan begitu, ia mampu memetakan kemampuannya dan merancang apa yang ingin dioptimalkan. Berikut tampilan penuh fase kedua:



Gambar 22. Tampilan penuh fase kedua

#2 Phase: Journey - Know your power and limit



Desember 15, 2022



Selamat! Saat ini kamu sudah berada di bagian kedua dari peta eksplorasi! Sekarang saatnya kamu mengenali lebih jauh tentang dirimu.

#2 Phase Know Your Power and Limit!



Gambar 23. Judul fase kedua



Langkah pertama dalam bagian ini adalah mengetahui bakat dan minat kamu. Kamu bisa mencoba melakukan tes yang membantu kamu menemukannya secara lebih jelas dan rinci.



Klik disini untuk memulai tes!

Gambar 24. Ikon tes bakat

Tes yang terdapat pada link ini adalah tes bakat minat pada sebuah laman bernama 'Temu Bakat' dengan alamat surel temubakat.com.



Gambar 25. Ikon tes gaya belajar

Selanjutnya, pengguna diarahkan untuk melakukan tes gaya belajar. Karena sasaran pengguna untuk media ini adalah remaja dan sedang pada masa pembelajaran aktif, maka tes gaya belajar sangat

bermanfaat untuk mengetahui tipe belajar pengguna sehingga dapat memaksimalkan potensinya dalam menyerap berbagai informasi.

Selain itu, peneliti juga menyiapkan soal tes bakat skolastik yang terdiri dari beberapa model soal seperti padanan kata, aritmatika, analisis bacaan, hingga pola gambar.



Gambar 26. Ikon tes bakat skolastik



"Seseorang yang memaafkan dirinya sendiri dan mampu menerima dirinya apa adanya, ialah orang yang kuat."

- Itachi Uchiha



Hai, kamu saat ini sudah menyelesaikan bagian kedua dari peta eksplorasi. Selamat ya. Sampai jumpa di bagian ketiga^^

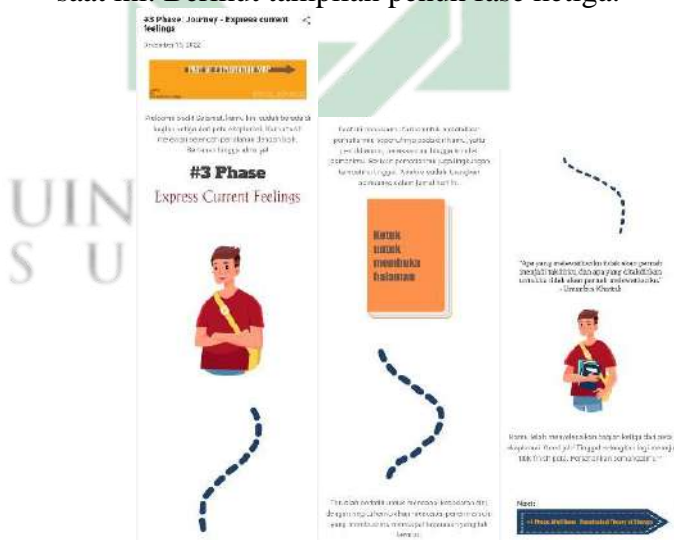
Gambar 27. Bagian akhir fase kedua



Gambar 28. Ikon menuju fase ketiga

Ilustrasi ini merupakan jalan pintas menuju fase ketiga yang didesain untuk mempermudah dan/atau mempercepat akses menuju fase ketiga. Font pada kata 'Next' adalah 'Amaranth-Regular' dan 'MEME font' pada '#3 Phase: Journey – Express Current Feelings'.

Selanjutnya memasuki fase ketiga, yaitu #3 Phase: Journey – Express Current Feelings. Fase ini mengarahkan pengguna atau konseli untuk mencurahkan kondisi, perasaan, maupun pengalamannya disini dan saat ini. Tahap ini berlandaskan pada prinsip gestalt therapy yaitu *here and now*, yaitu berfokus pada pengalaman disini dan saat ini. Berikut tampilan penuh fase ketiga:



Gambar 29. Tampilan penuh fase ketiga

#3 Phase: Journey - Express current feelings



Desember 16, 2022



Welcome back! Selamat, kamu kini sudah berada di bagian ketiga dari peta eksplorasi. Kamu telah melewati setengah perjalanan dengan baik. Bertahan hingga akhir ya!

#3 Phase

Express Current Feelings



Gambar 30. Judul fase ketiga



Gambar 31. Ikon untuk menuliskan jurnal

Bagian ini merupakan bagian inti atau utama dari fase ketiga, yaitu mengekspresikan perasaan saat ini. Pada tahap ini, konseli atau pengguna akan diarahkan

untuk mengisi jurnal mengenai bagaimana perasaan yang sedang dialami saat itu juga. Hal ini mendorong konseli untuk lebih menyadari dan *mindful* terhadap kondisinya disini dan saat ini serta hidup di masa sekarang. Selain itu, dengan berfokus pada saat ini melatih konseli untuk tidak terpaku pada apa yang terjadi di masa lalu.



Gambar 32. Bagian akhir fase ketiga



"Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu."
- Umar bin Khattab



UI
S

Kamu telah menyelesaikan bagian ketiga dari peta eksplorasi. Good job! Tinggal selangkah lagi menuju titik finish peta. Pertahankan semangatmu^^

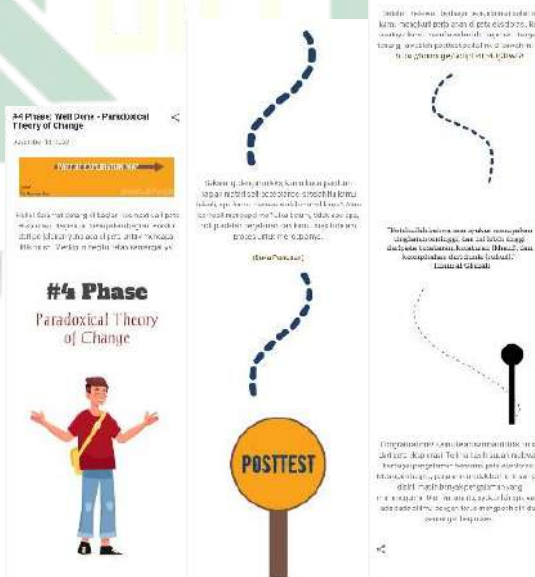
Gambar 33. Bagian akhir fase ketiga



Gambar 34. Ikon menuju fase keempat

Ilustrasi ini merupakan jalan pintas menuju fase keempat yang didesain untuk mempermudah dan/atau mempercepat akses menuju fase keempat. Font pada kata 'Next' adalah 'Amaranth-Regular' dan 'MEME font' pada '#4 Phase: Well Done – Paradoxical Theory of Change'.

Selanjutnya memasuki fase keempat, yaitu #4 Phase: Well Done – Paradoxical Theory of Change. Fase ini merupakan tahap akhir dari media peta ekplorasi sekaligus tahap akhir dari intervensi konseling. Berikut tampilan penuh fase keempat:



Gambar 35. Tampilan penuh fase keempat

#4 Phase: Well Done - Paradoxical Theory of Change



Desember 18, 2022



Hello! Selamat datang di bagian keempat dari peta eksplorasi. Bagian ini merupakan bagian terakhir dari perjalanan yang ada di peta untuk mencapai titik finish. Meskipun begitu, tetap semangat ya!

#4 Phase

Paradoxical Theory of Change



Gambar 36. Judul fase keempat



Gambar 37. Link panduan peta eksplorasi

Pada bagian ini, pengguna diajak untuk membuka kembali panduan yang telah dibuat peneliti. Pada panduan tersebut terdapat materi mengenai *self-acceptance* dan *gestalt therapy* sebagai penunjang pengetahuan konseli mengenai intervensi yang dilakukannya. Dengan adanya materi tersebut, peneliti bertujuan untuk meningkatkan pemahaman konseli secara holistik mengenai dirinya sendiri yang dapat mempengaruhi penerimaan dirinya.



Gambar 38. Link posttest

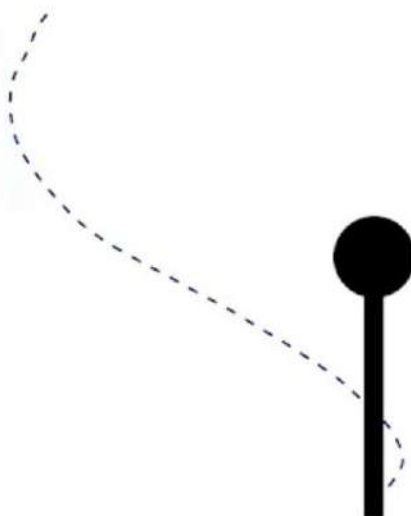
Pelaksanaan posttest merupakan tahap akhir dan sebagai penutup dari intervensi yang dilakukan. Pemberian posttest diperlukan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-acceptance* antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya intervensi. Selain itu, hal ini juga diperlukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari media yang diberikan oleh peneliti.



Gambar 39. Bagian akhir fase keempat

"Ketahuilah bahwa rasa syukur merupakan tingkatan tertinggi, dan ini lebih tinggi daripada kesabaran, ketakutan (khauf), dan keterpisahan dari dunia (zuhud)."

- Imam al-Ghazali



U
S

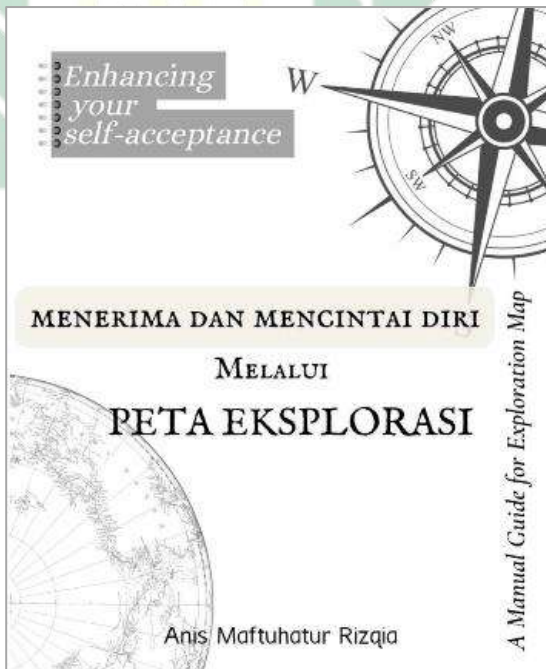
Congratulations! Kamu telah sampai di titik finish dari peta eksplorasi. Terima kasih sudah melewati berbagai pengalaman bersama peta eksplorasi. Meskipun begitu, perjalanmu tidak berhenti sampai disini, masih banyak pengalaman yang menunggumu. Oleh karena itu, syukurilah apa yang ada pada dirimu dengan terus mengasah diri dan semangat berproses.

Gambar 40. Bagian akhir fase keempat

b. Panduan Umum Peta Eksplorasi

1) *Cover* depan

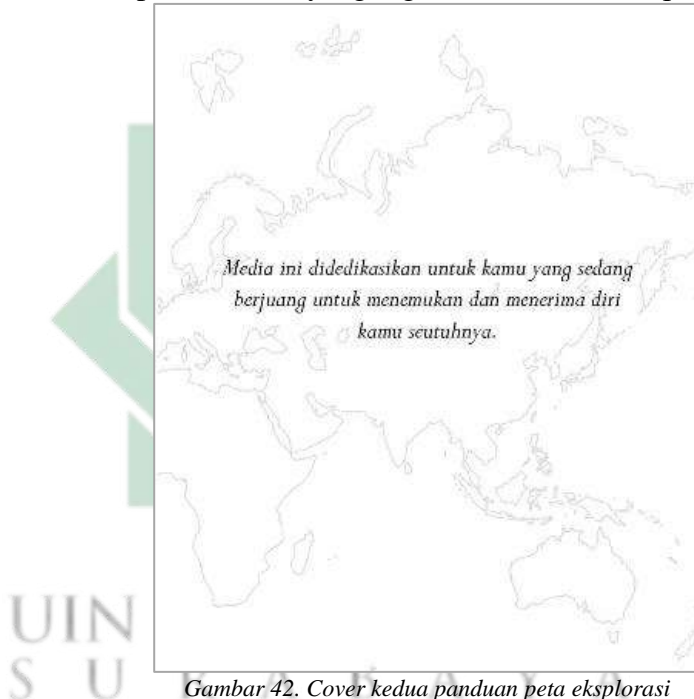
Dalam pembuatan cover ini, peneliti memanfaatkan platform berbasis website dan aplikasi bernama Canva. Elemen-elemen yang digunakan seperti kompas dan globe juga diambil dari website Canva. Untuk font yang digunakan pada kalimat *'Enhancing your self-acceptance'* adalah 'Alice', lalu pada kalimat 'MENERIMA DAN MENCINTAI DIRI MELALUI PETA EKSPLORASI' menggunakan font 'IM Fell English SC', pada kalimat 'A Manual Guide for Exploration Map' menggunakan font 'Cormorant Garamond Me' dan pada nama penyusun 'Anis Maftuhatur Rizqia' menggunakan font 'Shuneet Square Book'.



Gambar 41. Cover panduan peta eksplorasi

- 2) *Cover* kedua, daftar isi, tata laksana, materi self-acceptance, Materi *gestalt therapy*, daftar pustaka

Pada cover kedua juga diedit melalui platform Canva untuk bagian background. Selain itu, peneliti menggunakan Microsoft Office Word untuk penulisan pesan pengantar panduan media peta eksplorasi. Font yang digunakan adalah 'Perpetua'.



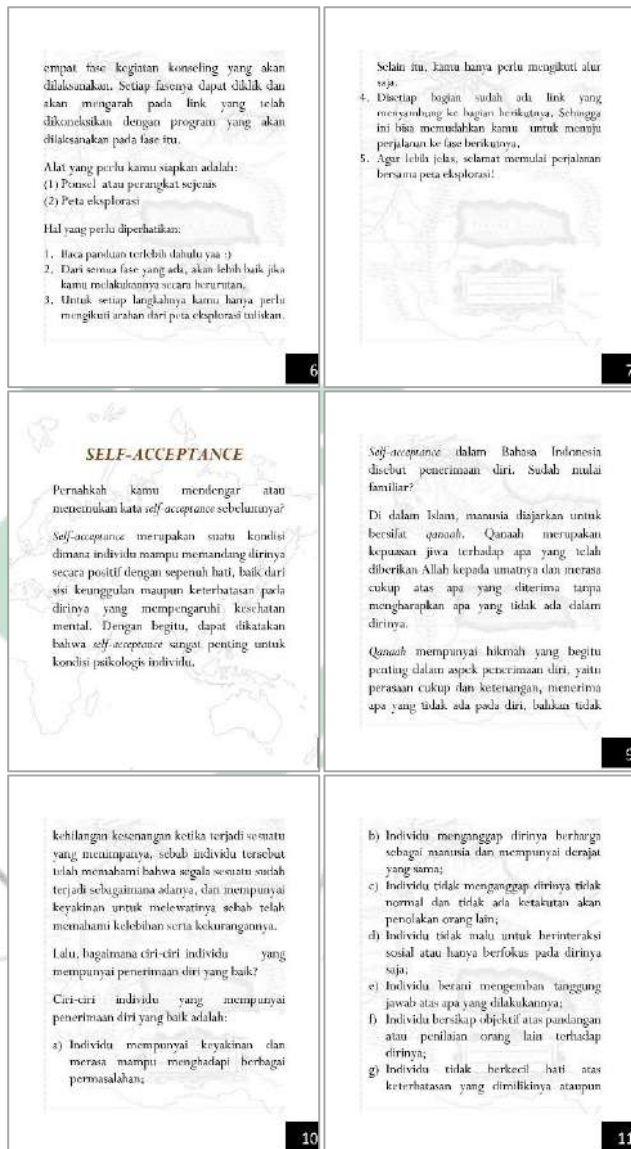
Gambar 42. Cover kedua panduan peta eksplorasi

- 3) Isi panduan peta eksplorasi

Pada bagian ini berisi daftar isi, tata laksana, materi self-acceptance, materi *gestalt therapy*, dan daftar pustaka. Bagian ini juga diedit melalui platform Canva untuk bagian background. Selain itu, peneliti menggunakan Microsoft Office Word untuk mengetik isi dari peta eksplorasi. Font yang digunakan ialah 'Perpetua'.



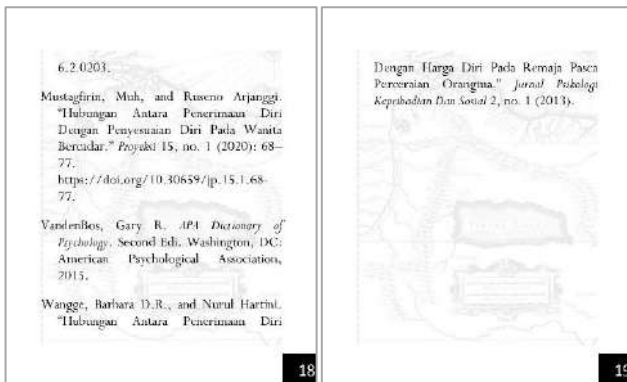
Gambar 43. Isi panduan peta eksplorasi



Gambar 44. Isi panduan peta eksplorasi

<p>bersikap tidak mau mengenali keunggulannya.</p>  <p>12</p>	<p>GESTALT THERAPY</p> <p><i>Gestalt therapy</i> merupakan suatu pendekatan berbasis eksistensial, fenomenologis, dan relational terhadap hubungan individu dengan lingkungannya, dan berfokus pada hubungan konseli disini dan saat ini. Secara sederhana, terapi ini lebih mengacu pada kondisi individu di masa kini, bukan pada masa lalunya.</p> <p>Pendekatan ini lebih berfokus pada proses daripada hasil. Tujuan utamanya ialah agar individu mengembangkan kesadarannya terhadap apa yang dialami pada saat ini.</p>
<p>Teknik <i>gestalt therapy</i> yang digunakan dalam media ini disebut <i>paradoxical theory of change</i>. Teknik ini menekankan bahwa sebanyak usaha individu untuk menjadi siapa atau apa yang bukan dirinya, semakin individu tetap sama. Arnold Beisser berpendapat bahwa perubahan yang autentik terjadi ketika individu menjadi dirinya sendiri daripada mencoba untuk menjadi seseorang yang bukan dirinya.</p> <p>Teori ini menyatakan bahwa perubahan terjadi ketika individu berusaha untuk menjadi dirinya sendiri, bukan ketika individu tersebut mencoba untuk menjadi seseorang yang bukan</p>  <p>14</p>	<p>dirinya. Perubahan secara fundamental dapat terjadi sampai terlapat penerimaan secara menyeluruh mengenai seluruh kepribadian individu, termasuk memeluk aspek yang mungkin ingin individu amputasi dari dirinya.</p>  <p>15</p>
<p>DAFTAR PUSTAKA</p> <p>Corey, Gerald. <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i>. Canada: Cengage Learning, 2013.</p> <p>_____. <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i>. Tenth Editi, United States of America: Cengage, 2017.</p> <p>Herrera, Pablo, Ilija Metibovsici, Jan Roubal, and Philip Brownell. "Researching Gestalt Therapy for Anxiety in Practice-Based Settings: A Single-Case Experimental Design." <i>Revista Argentina de Clínica Psicológica</i> 27, no. 2 (2018): 321–36.</p> 	<p>https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1066.</p> <p>Jainuddin, and Machrozah Eka W. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School." <i>Indonesian Psychological Research</i> 1, no. 1 (2019).</p> <p>Lestari, Inc. "Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Awal Karyawan." <i>Jurnal Ilmiah Psikologi</i> 9, no. 2 (2016).</p> <p>Masli, Dave. <i>Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques</i>. Gestalt Review. Vol. 16. New York: Routledge, 2010. https://doi.org/10.5325/gestaltreview.v1</p>  <p>17</p>

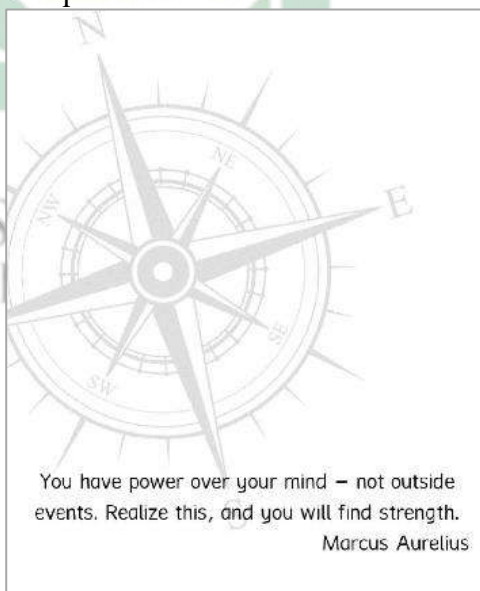
Gambar 45. Isi panduan peta eksplorasi



Gambar 46. Isi panduan peta eksplorasi

4) Cover belakang

Dalam pembuatan cover ini, peneliti juga menggunakan platform Canva. Elemen yang digunakan seperti kompas juga diambil dari website Canva. Untuk font yang digunakan disini adalah ‘Shuneet Square Book’



Gambar 47. Cover belakang panduan peta eksplorasi

4. Validasi Desain

a. Penguji I

Nama : Mohamad Thohir
 TTL : Lumajang, 17 Mei 1979
 Alamat : Kedungturi, Taman, Sidoarjo
 Pendidikan : S3 BK UM
 Profesi : Kaprodi BKI UINSA

No.	Indikator	Pernyataan	Skor			
			STS	TS	S	SS
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar konsep dan tujuan panduan terapi				V
		Kesesuaian antara penggunaan media dengan terapi				V
		Ketepatan langkah-langkah pelaksanaan terapi berdasarkan media			V	
		Kesesuaian antara desain media dengan target sasaran				V
2	Kelayakan	Kemudahan penggunaan media			V	
		Kelayakan media untuk				V

		digunakan target yang ditentukan				
		Efisiensi penggunaan media dalam prosedur terapi				V
		Kelayakan desain yang digunakan pada media			V	
3	Kegunaan	Efektivitas penggunaan media untuk prosedur terapi			V	
		Kegunaan media dalam meningkatkan <i>self-acceptance</i> pengguna				V
		Desain media mampu menarik antusiasme pengguna untuk <i>aware</i> dalam menyikapi kondisi penerimaan dirinya				V

Tabel 3. Validasi desain oleh penguji I

Catatan:

- 1) Membuat media sepraktis mungkin ketika dipakai oleh pengguna

- 2) Membuat media yang mudah dipahami oleh pengguna
- 3) memperbaiki desain agar lebih menarik dan mudah dipahami, seperti bagian warna yang perlu diubah lagi
- 4) Memperbarui susunan kata pada panduan peta eksplorasi bagian cover kedua dan materi *self-acceptance*
- 5) Menambahkan prosedur penggunaan peta eksplorasi
- 6) Mengganti diksi pada posttest dari kata ‘Sangat Setuju’, ‘Setuju’, ‘Tidak Setuju’, dan ‘Sangat Tidak Setuju’ menjadi ‘Sangat Sesuai’, ‘Sesuai’, ‘Tidak Sesuai’, dan ‘Sangat Tidak Sesuai’.

Ahli pertama merupakan seorang Dosen BKI sekaligus Kaprodi BKI. Beliau memberi banyak masukan untuk desain media agar bisa lebih sederhana namun menarik. Selain itu, beliau memberikan pengarahan mengenai konsep media dan korelasinya dengan terapi yang digunakan sehingga mencapai konsep yang menyeluruh.

b. Penguji II

Nama : Dita Kurnia Sari M.Pd.
 TTL : Magetan, 24 September 1988
 Alamat : Simowau Indah Blok F No.2, Taman, Sepanjang, Sidoarjo
 Pendidikan : S1 BK UNESA, S2 BK UM
 Profesi : DLB FDK & FUF UINSA

No.	Indikator	Pernyataan	Skor			
			STS	TS	S	SS
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar				V

		konsep dan tujuan panduan terapi				
		Kesesuaian antara penggunaan media dengan terapi				V
		Ketepatan langkah-langkah pelaksanaan terapi berdasarkan media				V
		Kesesuaian antara desain media dengan target sasaran				V
2	Kelayakan	Kemudahan penggunaan media				V
		Kelayakan media untuk digunakan target yang ditentukan				V
		Efisiensi penggunaan media dalam prosedur terapi				V
		Kelayakan desain yang digunakan pada media				V

3	Kegunaan	Efektivitas penggunaan media untuk prosedur terapi			V	
		Kegunaan media dalam meningkatkan <i>self-acceptance</i> pengguna				V
		Desain media mampu menarik antusiasme pengguna untuk <i>aware</i> dalam menyikapi kondisi penerimaan dirinya			V	

Tabel 4. Validasi desain oleh penguji II

Catatan:

Di bagian awal bisa ditambahkan latar belakang (isinya urgensi media), sasaran penggunaannya siapa, tujuan media untuk apa dan prosedur penggunaan media.

Ahli kedua merupakan salah satu Dosen BKI. Beliau memberi masukan pada bagian awal peta eksplorasi untuk diperbaiki agar lebih jelas urgensinya.

c. Penguji III

Nama : Rahma Kusumandari
 TTL : Surabaya, 11 Februari 1984
 Alamat : Jl. Karang Asem XIIA/16, Surabaya

Pendidikan : S2
 Profesi : Psikolog

No.	Indikator	Pernyataan	Skor			
			STS	TS	S	SS
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar konsep dan tujuan panduan terapi			V	
		Kesesuaian antara penggunaan media dengan terapi			V	
		Ketepatan langkah-langkah pelaksanaan terapi berdasarkan media			V	
		Kesesuaian antara desain media dengan target sasaran		V		
2	Kelayakan	Kemudahan penggunaan media			V	
		Kelayakan media untuk digunakan target yang ditentukan		V		
		Efisiensi penggunaan media dalam			V	

		prosedur terapi				
		Kelayakan desain yang digunakan pada media			V	
3	Kegunaan	Efektivitas penggunaan media untuk prosedur terapi			V	
		Kegunaan media dalam meningkatkan <i>self-acceptance</i> pengguna			V	
		Desain media mampu menarik antusiasme pengguna untuk <i>aware</i> dalam menyikapi kondisi penerimaan dirinya			V	

Tabel 5. Validasi desain oleh penguji III

Catatan:

- 1) Pada tes kognitif, meskipun sudah di setting dalam bahasa Indonesia, tetap ada keterangan atau instruksi yang berbahasa Inggris sehingga akan menyulitkan untuk anak-anak Kanri
- 2) Kata-kata *self-acceptance* mungkin lebih baik diterjemahkan dalam bahasa Indonesia

penerimaan diri sehingga lebih dapat dipahami oleh target.

- 3) Apakah penggunaan media ini bersamaan dengan proses konseling? Karena apabila tidak, rasanya akan sulit bagi target untuk dapat membangun penerimaan diri bila harus melakukannya secara mandiri.
- 4) Pada setiap tes, bagaimana mekanisme untuk menyampaikan hasilnya? Misal tes kognitif, tes bakat, tes skolastik. Alangkah lebih baik apabila target diberikan keterangan hasil dalam bahasa yang sederhana dan aplikatif untuk pengembangan dirinya.

Ahli ketiga merupakan psikolog di tempat peneliti melaksanakan penelitian, yaitu UPTD Kampung Anak Negeri. Selain itu, beliau juga bertugas di Liponsos Kalijudan dan merupakan salah satu Dosen Universitas 17 Agustus Surabaya. Beliau memberi banyak masukan terkait pemilihan bahasa dan tes agar media ini dapat tepat guna dan mudah dipahami subjek penelitian.

Berikut skor akumulasi dari validasi desain oleh para ahli:

Tim Ahli	Poin Penilaian										Skor	
	Ketepatan				Kelayakan				Kegunaan			
1	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	40
2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	42
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	31
Jumlah	11	11	10	10	10	10	11	10	9	11	10	113

Tabel 6. Akumulasi validasi desain

Rumus akumulasi poin persentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$= \frac{113}{132} \times 100\%$$

$$= 86\%$$

Keterangan:

P = Persentasi dari besarnya akumulasi penilaian media

f = Akumulasi skor yang diperoleh

n = skor maksimal seluruh item

Setelah melakukan konversi nilai menghitung perolehan persentasi nilai, selanjutnya menentukan kategori ketepatan skor berdasarkan rentang nilai berikut:

75%-100% : sangat tepat, tidak direvisi

60%-75% : tepat, tidak direvisi

< 60% : tidak tepat, direvisi

Berdasarkan data di atas, maka media peta eksplorasi dapat dikategorikan sangat tepat dengan dan tidak revisi dengan perolehan nilai 86%.

5. Revisi Desain

a. Peta eksplorasi

Pada bagian media, peneliti melakukan revisi pada halaman awal peta eksplorasi dengan menambahkan urgensi media berupa tujuan, target pengguna, dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan media.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Peta eksplorasi merupakan sebuah peta yang membantu kamu dalam proses konseling untuk meningkatkan penerimaan diri kamu. Media ini cocok untuk kamu yang saat ini berada di masa remaja untuk mengembangkan potensi kamu secara optimal.

Hal yang perlu diperhatikan:

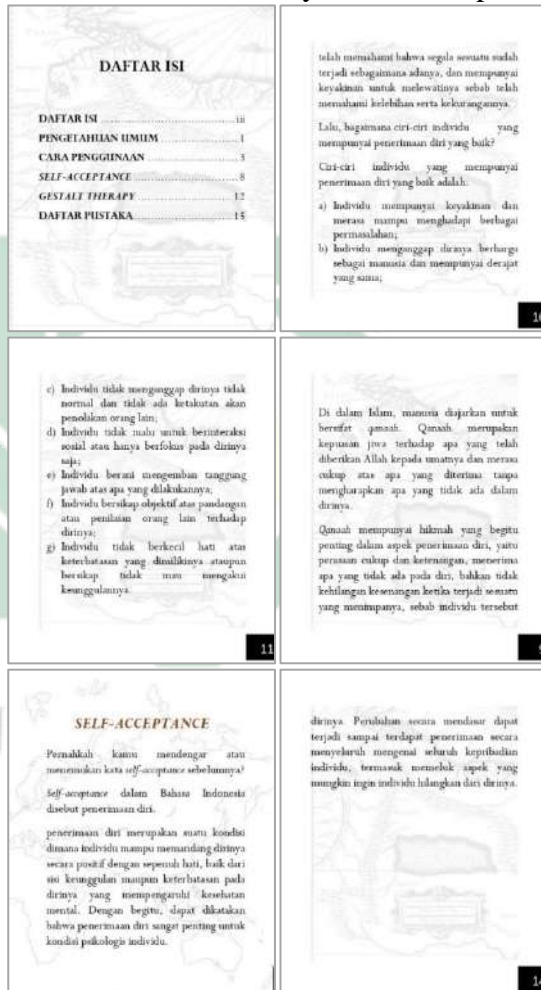
1. Baca panduan terlebih dahulu yaa :)
2. Dari semua fase yang ada, akan lebih baik jika kamu melakukannya secara berurutan.
3. Untuk setiap langkahnya kamu hanya perlu mengikuti arahan dari peta eksplorasi tuliskan.

Ayo kita mulai perjalanan!

Gambar 48. Revisi desain peta eksplorasi

b. Panduan

Memperbarui halaman pada daftar isi. Sebab isi dari panduan terdapat perbaikan, akibatnya nomor halaman ikut berubah menyesuaikan isi panduan.



Gambar 49. Revisi desain panduan peta eksplorasi

6. Uji Coba Produk

Media ini diuji cobakan kepada tujuh remaja yang menjadi konseli atau sampel pada penelitian ini yang terpilih setelah pelaksanaan pretest. Berikut data konseli kelompok eksperimen:

- a. Nama : SSA
Usia : 18 tahun
- b. Nama : RPT
Usia : 17 tahun
- c. Nama : RSS
Usia : 17 tahun
- d. Nama : PDR
Usia : 16 tahun
- e. Nama : CGN
Usia : 16 tahun
- f. Nama : RIN
Usia : 16 tahun
- g. Nama : TAP
Usia : 14 tahun

No	Pernyataan	Konseli							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Saya mudah memahami konsep dari media ini	3	3	4	2	4	3	2	21
2	Saya bisa mengakses media dengan mudah	4	3	4	3	2	3	2	21
3	Saya memahami panduan umum yang tersedia	4	3	3	3	3	3	3	22

4	Media ini menggunakan desain yang menarik	3	2	3	2	3	3	2	18
5	Bahasa yang digunakan mudah untuk dipahami	2	2	3	3	2	4	4	20
6	Saya mendapatkan manfaat dari media ini	3	3	4	2	2	3	3	20
	Total penilaian konseli	19	16	21	15	16	19	16	

Tabel 7. Penilaian media oleh konseli

Perhitungan terhadap penilaian produk dengan formula:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Berdasarkan konsep media

$$P = \frac{21}{28} \times 100\% = 75\%$$

Berdasarkan kemudahan akses media

$$P = \frac{21}{28} \times 100\% = 75\%$$

Berdasarkan kemudahan panduan media

$$P = \frac{22}{28} \times 100\% = 79\%$$

Berdasarkan kemenarikan desain

$$P = \frac{18}{28} \times 100\% = 64\%$$

Berdasarkan kemudahan bahasa

$$P = \frac{20}{28} \times 100\% = 71\%$$

Berdasarkan kebermanfaatan media

$$P = \frac{20}{28} \times 100\% = 71\%$$

Sedangkan, untuk besarnya pengaruh media terhadap konseli dipaparkan sebagai berikut:

Konseli 1 (SSA)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{19}{24} \times 100\%$$

$$P = 79\%$$

Konseli 2 (RPT)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{16}{24} \times 100\%$$

$$P = 67\%$$

Konseli 3 (RSS)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{21}{24} \times 100\%$$

$$P = 88\%$$

Konseli 4 (PDR)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{15}{24} \times 100\%$$

$$P = 63\%$$

Konseli 5 (CGN)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{16}{24} \times 100\%$$

$$P = 67\%$$

Konseli 6 (RIN)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{19}{24} \times 100\%$$

$$P = 79\%$$

Konseli 7 (TAP)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{16}{24} \times 100\%$$

$$P = 67\%$$

Secara keseluruhan, rata-rata dari pengaruh media terhadap konseli ialah sebagai berikut:

$$P = \frac{122}{168} \times 100\% = 73\%$$

Berdasarkan pelaksanaan konseling dan beberapa masukan dari konseli, dapat dipaparkan bahwa media yang digunakan sudah baik tetapi desainnya bisa diimprovisasi lagi. Selain itu bahasa yang digunakan sebaiknya disederhanakan lagi.

Untuk mengetahui pengaruh media tersebut terhadap konseli, peneliti melakukan perbandingan kondisi konseli antara sebelum dan sesudah adanya intervensi. Peneliti menyusun poin-poin pernyataan sejumlah 26 item yang menjadi skala pretest dan posttest konseli.

Konseli 1 (SSA)

No	Pernyataan	Hasil
----	------------	-------

		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	4	3
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	1	2
3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	3	4
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	1	2
5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	3	2
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	1	2
7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	2	2
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	2	2
9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	2	3
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	1	3
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	2	3
12	Sara seringkali merasakan tidak berharga	2	3
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	3	3
14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	1	3

15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	3	1
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya mengesampingkan kepentingan diri sendiri	2	3
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	2	2
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	3	2
19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	2	1
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	1	2
21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	2	1
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	3	3
23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	2	2
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	1	1
25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	3	2
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	2	3

Tabel 8. Skor pretest-posttest Konseli 1 (SSA)

Konseli 2 (RPT)

No	Pernyataan	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	3	3
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	2	3
3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	3	3
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	2	3
5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	3	3
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	2	4
7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	2	3
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	3	3
9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	3	4
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	2	1
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	4	3
12	Sara seringkali merasakan tidak berharga	3	4
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	3	4

14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	2	2
15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	3	2
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya mengesampingkan kepentingan diri sendiri	3	2
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	4	2
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	4	2
19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	3	2
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	2	3
21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	3	3
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	2	4
23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	3	2
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	2	1
25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	3	2
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	2	3

Tabel 9. Skor pretest-posttest Konseli 2 (RPT)

Konseli 3 (RSS)

No	Pernyataan	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	4	3
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	1	2
3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	3	4
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	1	2
5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	3	2
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	1	2
7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	2	2
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	2	2
9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	2	3
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	1	3
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	2	3

12	Sara seringkali merasakan tidak berharga	2	3
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	3	3
14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	1	3
15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	3	1
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya mengesampingkan kepentingan diri sendiri	2	3
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	2	2
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	3	2
19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	2	1
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	1	2
21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	2	1
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	3	3
23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	2	2
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	1	1

25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	3	2
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	2	3

Tabel 10. Skor pretest-posttest Konseli 3 (RSS)

Konseli 4 (PDR)

No	Pernyataan	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	4	4
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	3	3
3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	3	2
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	2	3
5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	2	3
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	2	3
7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	3	3
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	3	4

9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	3	3
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	3	3
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	4	4
12	Saya seringkali merasakan tidak berharga	3	3
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	3	2
14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	2	1
15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	3	4
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya mengesampingkan kepentingan diri sendiri	3	2
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	3	1
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	3	3
19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	3	2
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	3	2
21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	3	3
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	3	2

23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	3	2
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	3	3
25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	3	3
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	2	2

Tabel 11. Skor pretest-posttest Konseli 4 (PDR)

Konseli 5 (CGN)

No	Pernyataan	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	3	4
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	3	2
3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	3	2
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	2	3
5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	3	3
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	3	3

7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	1	3
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	3	3
9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	3	3
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	2	3
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	3	3
12	Saya seringkali merasakan tidak berharga	3	3
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	3	3
14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	2	2
15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	3	2
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya mengesampingkan kepentingan diri sendiri	1	2
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	3	2
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	3	2
19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	1	2
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	2	2

21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	3	2
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	1	3
23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	3	2
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	1	2
25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	4	2
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	2	2

Tabel 12. Skor pretest-posttest Konseli 5 (CGN)

Konseli 6 (RIN)

No	Pernyataan	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	4	4
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	2	2
3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	4	3
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	3	3

5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	3	4
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	4	2
7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	2	4
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	4	3
9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	4	4
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	3	4
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	4	3
12	Saya seringkali merasakan tidak berharga	2	4
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	3	3
14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	3	3
15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	3	3
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya mengesampingkan kepentingan diri sendiri	2	3
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	4	2
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	4	3

19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	4	2
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	2	3
21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	3	2
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	2	3
23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	4	2
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	3	2
25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	4	4
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	3	3

Tabel 13. Skor pretest-posttest Konseli 6 (RIN)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Konseli 7 (TAP)

No	Pernyataan	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Saya bersyukur terhadap apa yang ada pada diri saya	4	4
2	Saya seringkali mengeluh tentang kondisi saya	1	3

3	Saya telah memaafkan kesalahan yang pernah saya lakukan	3	3
4	Saya seringkali menyalahkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang saya miliki	1	2
5	Saya membandingkan diri saya sekarang dengan diri saya di masa lalu	3	3
6	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain	2	3
7	Kehadiran saya berguna untuk orang lain	2	3
8	Saya merasa keberadaan saya tidak diinginkan oleh orang lain	2	3
9	Saya mempunyai kepercayaan diri yang baik	2	4
10	Saya seringkali minder/tidak percaya diri	3	3
11	Saya menyadari bahwa saya berharga untuk diri saya	4	3
12	Saya seringkali merasakan tidak berharga	2	3
13	Saya menerima apapun keadaan saya sekarang	4	3
14	Saya menginginkan kehidupan seperti orang lain	1	1
15	Saya melakukan hal yang saya sukai setelah berhasil mencapai sesuatu (self-reward)	4	4
16	Dunia saya terpusat pada orang lain hingga saya	2	2

	mengesampingkan kepentingan diri sendiri		
17	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik	4	2
18	Saya selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian	3	2
19	Saya mudah tertekan ketika menghadapi masalah	2	2
20	Saya kecewa apabila yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya	3	4
21	Saya bersemangat mengembangkan potensi saya	3	2
22	Saya merasa kurang mengerahkan usaha untuk mengembangkan potensi saya	2	4
23	Saya berani mengambil resiko yang mungkin saya dapatkan dari keputusan yang saya ambil	3	3
24	Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi	1	2
25	Saya memiliki keyakinan dalam menghadapi permasalahan	3	2
26	Saya pesimis bahwa saya akan berhasil menyelesaikan persoalan saya	2	2

Tabel 14. Skor pretest-posttest Konseli 7 (TAP)

Berdasarkan skor pretest dan posttest dari konseli, maka dapat diambil rekapitulasi sebagai berikut:

No	Konseli	Hasil	Kriteria
----	---------	-------	----------

		Pretest	Posttest	
1	SSA	70	67	Baik
2	RPT	71	71	Baik
3	RSS	54	60	Cukup
4	PDR	75	70	Baik
5	CGN	64	65	Baik
6	RIN	83	78	Baik
7	TAP	66	72	Baik

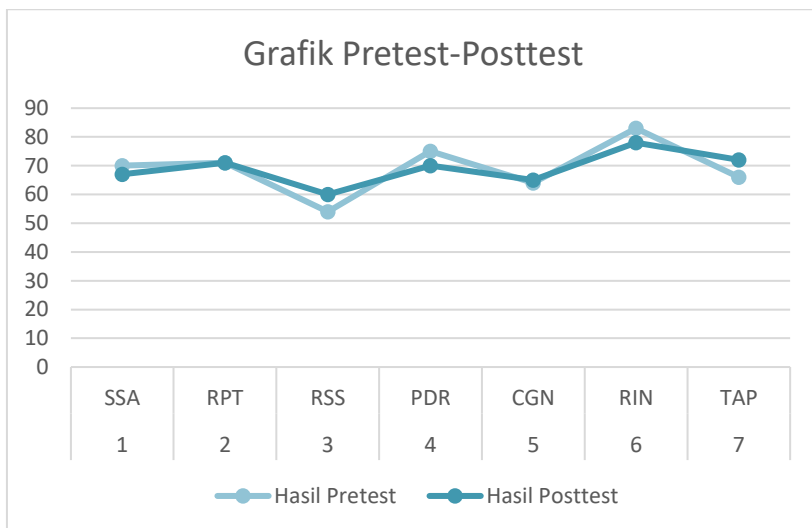
Tabel 15. Rakapitulasi skor pretest-posttest konseli

Rentang penilaian pada skala self-acceptance dalam penelitian ini menggunakan rentang nilai 1 sampai dengan 4 dengan banyak item pernyataan 26 buah. Kriteria skor dari hasil posttest diambil berdasarkan tabel berikut:

Skor	Kriteria <i>Self-Acceptance</i>
85-104	Tinggi
65-84	Baik
45-64	Cukup
26-44	Rendah

Tabel 16. Range kriteria self-acceptance

Untuk memvisualiasi ada tidaknya perubahan pada kondisi *self-acceptance* konseli, peneliti menggunakan grafik perbandingan antara pretest dengan posttest sebagai berikut:



Grafik 1. Analisis pretest-posttest konseli

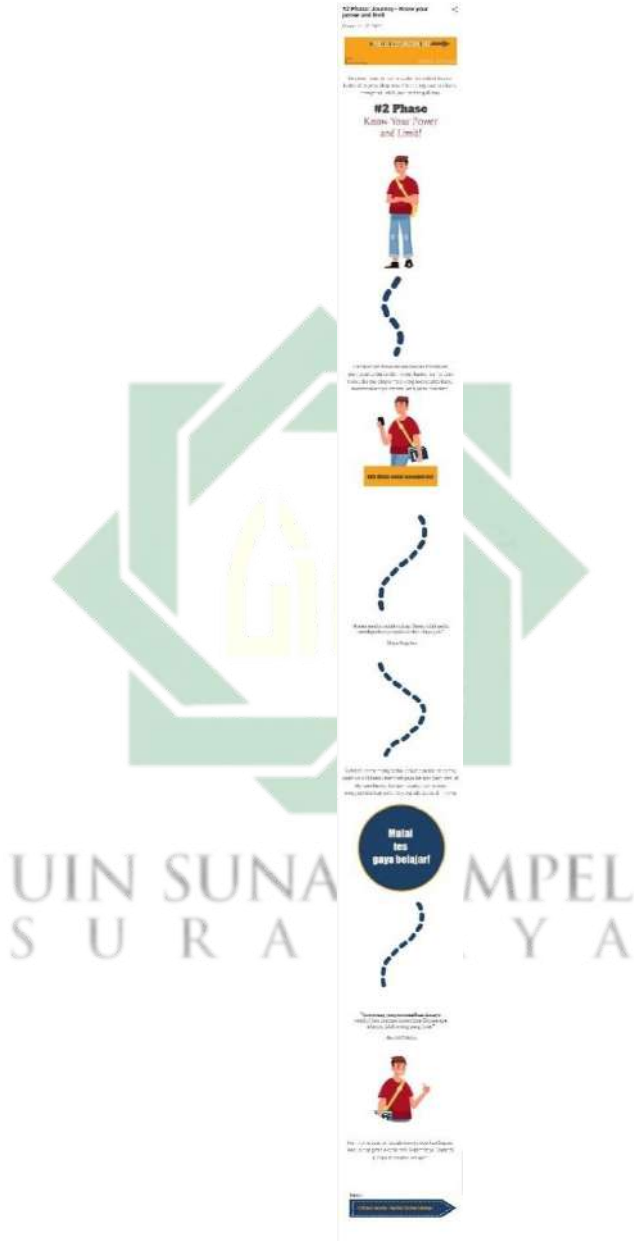
Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa terdapat perbedaan kondisi antara sebelum dan setelah adanya intervensi pada beberapa konseli. Dari tujuh konseli yang mendapatkan intervensi, tiga diantaranya menunjukkan perubahan dengan meningkatnya skala *self-acceptance* yang dimilikinya.

7. Revisi Produk

Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi produk yang dikembangkan yakni peta eksplorasi berdasarkan uji coba produk yang dilaksanakan selama proses konseling.

a. Desain

Desain yang direvisi pada bagian ini ialah menghilangkan bagian tes bakat skolastik dimana soal-soal yang disusun berasal dari berbagai referensi dan belum dilakukan pengujian secara keseluruhan oleh peneliti kepada ahli sebagai pertimbangan. Berikut tampilan penuh peta eksplorasi fase kedua:



Gambar 50. Revisi produk peta eksplorasi fase kedua

Selanjutnya, peneliti juga melakukan revisi pada bagian background panduan peta eksplorasi dengan menambah warna yang senada dengan peta eksplorasi. Kode warna yang digunakan adalah #E6D6B3 dan #F5E9D1.



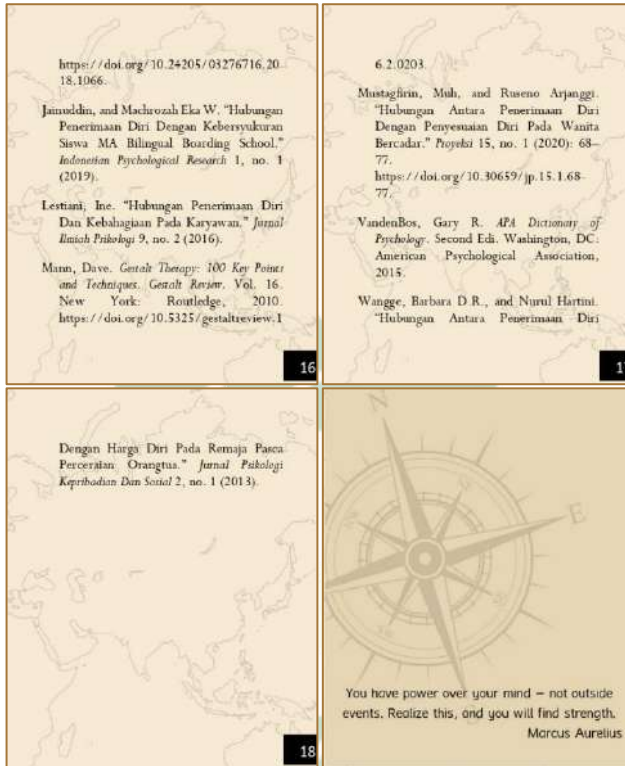
Gambar 51. Revisi panduan peta eksplorasi



Gambar 52. Revisi panduan peta eksplorasi



Gambar 53. Revisi panduan peta eksplorasi



Gambar 54. Revisi panduan peta eksplorasi

b. Bahasa

Peneliti juga melakukan pembaruan pada bagian peta eksplorasi dengan menyusun ulang kalimat-kalimat tertentu agar lebih mudah dipahami oleh pembaca. Bagian mengalami pembaruan terletak pada laman peta eksplorasi, halaman fase pertama, halaman fase ketiga, dan halaman fase keempat.

UI S NAN AMPEL A B A Y A

40 Open Data: Welcome to Exploration Map
Diterbitkan 22/03/2022

PETA EKSPLOKASI

Peta eksplorasi merupakan sebuah peta yang membantu kamu selama proses konseling untuk meningkatkan penerimaan diri kamu. Media ini cocok buat kamu yang saat ini berada di masa remaja untuk mengembangkan potensi kamu secara optimal.

Quote
"Belajar tentang diri Kita Bisa jadi Apa yang membuat kita berbeda, salah satu keahlian yang perlu dimiliki. Kita adalah semua manusia berbeda-beda ya?"

UNDUH PANDUAN

3 langkah untuk konseling:
 1. Download dan install aplikasi ini
 2. Lakukan tes yang ada di dalam aplikasi
 3. Lakukan analisis dan konseling dengan menggunakan hasil tes yang ada

Apa saja fitur pengujian?

- West Java
- West Sumatra
- West Kalimantan
- West Nusa Tenggara

Gambar 55. Revisi produk laman peta eksplorasi

#1 Phase
Know Yourself!

Sebelum memulai perjalananmu dalam mengenal diri lebih baik, mari lakukan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat penerimaan dirimu di sini:

PRETEST

Untuk selanjutnya, kamu diajak untuk menuliskan apa saja tentang kamu dan itu menurut pendapat kamu sendiri, bukan dari apa yang orang lain katakan tentangmu. Kamu dapat menuliskannya disini:

Nah, setelah kamu menuliskan uraian tentang dirimu, sekarang coba untuk mengetahui lebih lanjut dirimu berdasarkan psikologi. Berikut merupakan tes fungsi kognitif yang akan memberikan gambaran besar mengenai proses mental dari jiwa kamu atau sebut saja kepribadian. Selamat mengeksplorasi!

KAMU UNTUK MEMULAI

Klik disini untuk memulai tes

Klik disini untuk melanjutkan

Gambar 56. Revisi produk halaman peta eksplorasi fase pertama

43 Phase - Journey - Express Current Feelings

November 18, 2023

THE JOURNEY

Apakah sudah siap? Kami akan mengajakmu di bagian-bagian ini untuk memahami dirimu lebih dalam dan mengungkapkan perasaanmu yang terpendam. Berilah waktu untukmu!

#3 Phase
Express Current Feelings



Ini adalah buku yang akan membantumu untuk memahami dirimu lebih dalam dan mengungkapkan perasaanmu yang terpendam. Berilah waktu untukmu!

Untuk memahami dirimu lebih dalam, berilah waktu untukmu!



Ini adalah buku yang akan membantumu untuk memahami dirimu lebih dalam dan mengungkapkan perasaanmu yang terpendam. Berilah waktu untukmu!

Untuk memahami dirimu lebih dalam, berilah waktu untukmu!



Ini adalah buku yang akan membantumu untuk memahami dirimu lebih dalam dan mengungkapkan perasaanmu yang terpendam. Berilah waktu untukmu!

Untuk memahami dirimu lebih dalam, berilah waktu untukmu!

UNTUK MEMAHAMI DIRI LEBIH DALAM, BERILAH WAKTU UNTUKMU!

Saat ini coba kamu fokus untuk menaruh perhatianmu sepenuhnya pada diri kamu, yaitu pemikiranmu, perasaanmu, hingga kondisi jasmanimu. Berikan perhatianmu juga lingkungan tempatmu tinggal. Apabila sudah, tuangkan semuanya dalam jurnal hari ini.

UNIVERSITAS JINAN AMPEL
SABAYA

Gambar 57. Revisi produk halaman peta eksplorasi fase ketiga

The image shows a mobile application interface for 'Theories of Change'. The title bar at the top reads 'Theories of Change - Theories of Change'. Below the title, there is a section titled '#4 Phase Theoretical Theory of Change' with an illustration of a person. A text box on the right contains the following text:

Sekarang, dengan rileks, kamu baca panduan bagian materi self-acceptance, setelah itu kamu renungkan, apa kamu merasa sudah memilikinya? Atau berhasil mencapainya? Jika belum, tidak apa apa, hidup adalah perjalanan dan kamu masih dalam proses untuk mencapainya.

The application interface also features a 'POSTTEST' button and several paragraphs of text, some of which are partially obscured by a large green watermark logo of UIN Sunan Ampel Surabaya.

Gambar 58. Revisi produk halaman peta eksplorasi fase

B. Pembahasan Karya Kreatif

1. Perspektif Teori

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode penelitian *research and development* (RnD) yang dilaksanakan sampai prosedur ke tujuh. Metode penelitian ini disebut juga sebagai penelitian karya kreatif. Konsep karya kreatif yang disusun oleh peneliti merupakan sebuah pengembangan dari *exploration map*. *Exploration map* atau peta eksplorasi merupakan sebuah media berupa peta digital yang membantu subjek penelitian dalam proses konseling untuk meningkatkan *self-acceptance* sebagai variabel yang ingin diubah atau ditingkatkan. Variabel independent pada penelitian ini adalah *gestalt therapy* yang digunakan sebagai dasar perancangan media peta eksplorasi. Pendekatan gestalt berprinsip pada eksistensialisme, fenomenologi, dan menyandarkan diri pada pengalaman disini dan saat ini (*here and now*), hubungan interpersonal, dan integrasi holistik.³⁵

Peta eksplorasi digital akan mengarahkan pada laman peta eksplorasi yang berisi panduan dan empat fase yang akan dijalani selama proses konseling. Empat fase ini secara implisit merupakan tahapan utama dalam *gestalt therapy*. Pada fase pertama konseli diajak untuk melakukan pretest untuk mengukur tingkat *self-acceptance* sebelum intervensi diberikan, lalu mengisi autobiografi dan tes fungsi kognitif. Pada tahap ini peneliti membangun hubungan yang nyaman dan memperbolehkan perubahan pada diri konseli ataupun bersikap sesuai keunikan suatu masalah yang sedang dialami. Selain itu, fase ini merupakan tahap awal konseli mengetahui dan memahami siapa dirinya. Menuju pada fase kedua, konseli diarahkan untuk melakukan tes bakat minat dan tes gaya belajar. Hal ini dilakukan agar konseli lebih

³⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020). Hal.113.

memahami dirinya lagi secara holistik. Lalu pada fase ketiga disajikan jurnal untuk konseli mengekspresikan perasannya saat ini. Tahap ini merupakan aplikasi dari prinsip *here and now* dimana konseli diajak untuk berfokus terhadap kondisi disini pada saat ini. Dengan bersikap penuh kesadaran akan membuat konseli tidak terpaku pada masa lalu atau mencemaskan masa depan. Pada fase keempat, konseli diajak untuk menelaah apa yang dilakukannya selama konseling dengan mengarahkannya untuk membaca materi mengenai *self-acceptance* dan *gestalt therapy*. Peneliti mengajak konseli untuk memahami bahwa perubahan autentik pada dirinya adalah dengan menjadi diri sendiri, bukan dengan menjadi seperti orang lain. Hal tersebut bisa dicapai dengan menerima diri sepenuh hati terdapat segala aspek yang ada pada dirinya. Setelah selesai, maka tahap akhir ialah pelaksanaan posttest untuk mengetahui kondisi setelah adanya intervensi.

2. Perspektif Islam

Di dalam Islam, individu diajarkan untuk bersifat *qanaah*. *Qanaah* merupakan kepuasan jiwa terhadap apa yang telah diberikan Allah kepada umatnya dan merasa cukup atas apa yang diterima tanpa mengharap apa yang tidak ada dalam dirinya. *Qanaah* mempunyai hikmah yang begitu penting dalam aspek penerimaan diri, yaitu perasaan cukup dan ketenangan, menerima apa yang tidak ada pada dirinya, bahkan tidak kehilangan kesenangan ketika terjadi sesuatu yang menyimpannya, sebab individu tersebut telah memahami bahwa segala sesuatu sudah terjadi sebagaimana adanya, dan mempunyai keyakinan untuk melewatinya sebab telah memahami kelebihan serta kekurangannya.

Qanaah bukan mendorong individu untuk tidak melakukan apa-apa atau tidak berusaha sama sekali. Namun sebaliknya, *qanaah* ialah sikap yang menunjukkan bahwa individu menerima apa yang sudah ada dengan tetap

melakukan ikhtiar untuk memenuhi kebutuhannya dengan tetap berada di jalan Allah. Oleh karena itu, peneliti mencoba menyusun sebuah media yang bertujuan meningkatkan kondisi penerimaan diri individu. Media yang dikembangkan oleh peneliti adalah peta eksplorasi yang disusun berlandaskan prinsip *gestalt therapy*.

Dalam penelitian ini, peneliti juga mencoba untuk menanamkan nilai dakwah secara implisit, yaitu memberikan pengalaman spiritual yang menenangkan dan tidak memaksakan, seperti yang diajarkan oleh Rasulullah ketika berdakwah melalui jalan damai. Hal ini diaplikasikan melalui proses konseling yang dilaksanakan dalam empat tahap. Peneliti mengajak konseli melakukan konseling dengan berusaha menciptakan kondisi yang nyaman tanpa memaksakan konseli. Dengan situasi kondusif, peneliti mengarahkan konseli ke arah yang lebih positif

Allah berfirman dalam Q.S. Al Luqman ayat 12:

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

Artinya: “Dan sungguh telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.”³⁶

Berpikir yang tidak perlu, berpikir negatif, ataupun bersikap *denial* bisa menyebabkan kondisi mental tidak sehat. Oleh karena itu, individu diarahkan untuk terus bersyukur atas kondisinya karena itu akan membuatnya lebih tenang dalam menjalani kehidupan.

³⁶ RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah New Cordova*. Hal.412.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penggunaan media peta eksplorasi pada penelitian ini dimulai dengan melakukan scan barcode atau mengetik link yang terdapat pada peta eksplorasi digital yang akan mengarahkan pada laman peta eksplorasi yang berisi panduan dan empat fase yang akan dijalani selama proses konseling. Pada fase pertama konseli diajak untuk melakukan pretest untuk mengukur tingkat *self-acceptance* sebelum intervensi diberikan, lalu mengisi autobiografi dan tes fungsi kognitif. Menuju pada fase kedua, konseli diarahkan untuk melakukan tes bakat minat dan tes gaya belajar. Lalu pada fase ketiga disajikan jurnal untuk konseli mengekspresikan perasannya saat ini. Pada fase keempat, konseli diajak untuk menelaah apa yang dilakukannya selama konseling dengan mengarahkannya untuk membaca materi mengenai *self-acceptance* dan *gestalt therapy*. Setelah selesai, maka tahap akhir ialah pelaksanaan posttest untuk mengetahui kondisi setelah adanya intervensi.
2. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, media ini diuji validasinya oleh tiga orang ahli dalam bidang ini dan diujicobakan kepada tujuh remaja yang menjadi konseli. Hasil dari penelitian ini terdiri dari validasi desain oleh para ahli, penilaian produk oleh konseli, pengaruh media berdasarkan analisis media dan pretest-posttest. Akumulasi poin presentasi validasi media ini dari para ahli ialah sebesar 86%. Sedangkan untuk penilaian produk oleh konseli berdasarkan konsep media sebesar 75%, berdasarkan kemudahan akses media 75%, berdasarkan kemudahan panduan 79%, berdasarkan kemernarikan desain 64%, berdasarkan kemudahan bahasa

71%, dan berdasarkan kebermanfaatan media. Secara keseluruhan, rata-rata pengaruh media terhadap konseli ialah 71%. Selain itu, berdasarkan perbandingan pretest-posttest menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi antara sebelum dan setelah adanya intervensi pada beberapa konseli. Dari tujuh konseli yang mendapatkan intervensi, tiga diantaranya menunjukkan perubahan dengan meningkatnya skala *self-acceptance* yang dimilikinya.

B. Rekomendasi

Mengacu pada penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan ataupun terlewatkan dan mungkin luput dari pandangan peneliti. Oleh karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara lebih komprehensif sehingga dapat menunjukkan hasil yang mempunyai tingkat akurasi lebih tinggi. Terlepas dari itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pihak yang memerlukan dan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan mental individu.

C. Keterbatasan Karya Kreatif

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam melaksanakan penelitian. Pelaksanaan penelitian menjadi salah satu kendala utama dimana konseli merupakan siswa sekolah sekaligus anak binaan yang mempunyai jadwal tetap. Selain itu, menciptakan suasana kondusif merupakan tantangan bagi peneliti selama proses berlangsungnya intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, Eko Rian, Suwarjo Suwarjo, and Dwi Setia Kurniawan. "Gestalt Counseling Reduces Anxiety After Failed to Move On." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 657 (2022): 88–96.
- Bingöl, Tuğba Yılmaz, and Meryem Vural Batık. "Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being." *Journal of Education and Training Studies* 7, no. 1 (2019): 67–75. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>.
- Brownell, Philip. *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice*. New York: Springer Publishing Company, LLC, 2010. <http://books.google.com/books?id=gJ5cSFUAuBAC&pgis=1>.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Canada: Cengage Learning, 2013.
- . *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Tenth Edit. United States of America: Cenveo, 2017.
- Duhani, Miranti. "Hubungan Qona’Ah Dan Syukur Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022. [http://repository.uin-suska.ac.id/59134/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/59134/2/SKRIPSI MIRANTI DUHANI.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/59134/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/59134/2/SKRIPSI%20MIRANTI%20DUHANI.pdf).
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedu. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Gamayanti, Witrin. "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2016): 139–52.

<https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.

- GarryKillian. "Ancient Abstract Earth Relief Old Map Generated Conceptual Vector Elevation Map of Fantasy Landscape." Freepik, 2022. https://www.freepik.com/free-vector/ancient-abstract-earth-relief-old-map-generated-conceptual-vector-elevation-map-fantasy-landscape_25145565.htm#from_view=detail_alsolike.
- Herrera, Pablo, Illia Mstibovsky, Jan Roubal, and Philip Brownell. "Researching Gestalt Therapy for Anxiety in Practice-Based Settings: A Single-Case Experimental Design." *Revista Argentina de Clinica Psicologica* 27, no. 2 (2018): 321–36. <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1066>.
- Hirst, Stephen. *Gestalt Therapy A Brief Introduction*. Smashwords Edition License Notes, 2015.
- Jainuddin, and Machrozah Eka W. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School." *Indonesian Psychological Research* 1, no. 1 (2019).
- Kholifah. "Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)." *Al-Tazkiah* 5, no. 2 (2016): 109–23. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1186>.
- Latif, Abdul, Wilujeng Rohmiyanti, and Ira Syafira. "Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Game Edukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Prosiding SEMAI*, 2021, 809–26.
- Lestiani, Ine. "Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2016).
- Mann, Dave. *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. *Gestalt Review*. Vol. 16. New York: Routledge, 2010.

<https://doi.org/10.5325/gestaltreview.16.2.0203>.

- Mono, Genko. "Muslim Woman Do Business Video Call Conference, Telecommuting, Webinar, Using Laptop Talk to Colleagues, Online Learning and Remote Working Concept Illustration Free Vector." Vecteezy, 2022. <https://www.vecteezy.com/vector-art/6648546-muslim-woman-do-business-video-call-conference-telecommuting-webinar-using-laptop-talk-to-colleagues-online-learning-and-remote-working-concept-illustration>.
- Mustagfirin, Muh, and Ruseno Arjanggi. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Wanita Bercadar." *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 68–77. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.68-77>.
- Pikisuperstar. "Student Set with Different Postures." Freepik, 2018. https://www.freepik.com/free-vector/student-set-with-different-postures_2881098.htm#query=student-character&position=3&from_view=search&track=sphhttps://www.freepik.com/free-vector/student-set-with-different-postures_2881098.htm%23query=student-character&.
- Putri, Anugrah Ragil. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Gestalt Dalam Menangani Post Power Syndrom Seorang Pensiunan Tentara Di Kelurahan Kemasari Krian Sidoarjo." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016.
- Putri, Rieny Kharisma. "Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa." *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, no. 1 (2018).
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemah New Cordova*. Bandung: Syaamil quran, 2012.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019.

upklyak. "Retro Compasses with Rose of Wind Arrow and Loop Antique Navigation Tools Isolated Icons Nautical Vintage Travel." Freepik, 2022. https://www.freepik.com/free-vector/retro-compasses-with-rose-wind-arrow-loop-antique-navigation-tools-isolated-icons-nautical-vintage-travel-objects-orienteeing-marine-journey-cartoon-flat-vector-illustration_25917819.htm.

VandenBos, Gary R. *APA Dictionary of Psychology*. Second Edi. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.

Wangge, Barbara D.R., and Nurul Hartini. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua." *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial* 2, no. 1 (2013).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A