



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGEMBANGAN MEDIA JURNAL RASA  
BERBASIS *ISLAMIC NARRATIVE THERAPY*  
UNTUK MENUMBUHKAN PENERIMAAN DIRI  
PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
mendapatkan gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos), untuk  
diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya

Oleh:

**ULFA AULIA HANDAYANI  
NIM. B73219092**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2023**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Ulfa Aulia Handayani  
NIM : B73219092  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja”, adalah benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dakam skripsi ini diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

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

Surabaya, 27 Maret 2023  
Yang Membuat Pernyataan,



**Ulfa Aulia Handayani**  
**NIM. B73219092**

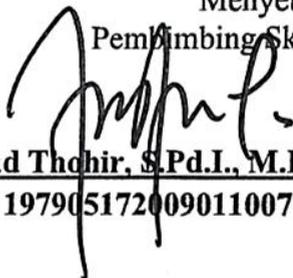
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Nama : Ulfa Aulia Handayani  
NIM : B73219092  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis  
*Islamic Narrative Therapy* untuk  
Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan sebagai salah satu syarat Skripsi untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 27 Maret 2022

Menyetujui,  
Pembimbing Skripsi



Mohamad Thahir, S.Pd.I., M.Pd.I.

NIP. 197905172009011007

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGEMBANGAN MEDIA JURNAL RASA  
BERBASIS *ISLAMIC NARRATIVE THERAPY*  
UNTUK MENUMBUHKAN PENERIMAAN DIRI  
PADA REMAJA

### SKRIPSI

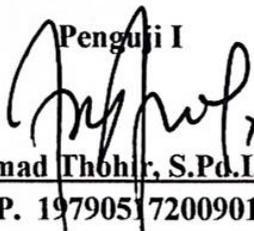
Disusun oleh,

Ulfa Aulia Handayani (NIM. B73219092)

Telah diuji dan dinyatakan LULUS ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 4 April 2023

Tim Penguji

Penguji I



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Penguji II



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

NIP. 196506151993031005

Penguji III



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.

NIP. 196012111992032001

Penguji IV



Drs. Suwatah, M.Si.

NIP. 196412152014111002

Surabaya, 5 Mei 2023

Dekan FDK



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.

NIP. 197110171998031001



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ulfa Aulia Handayani  
 NIM : B73219092  
 Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam  
 E-mail address : aauliaulf@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

.....  
**Pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis Islamic Narrative Therapy**  
 .....

**Untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja**  
 .....

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, 7 Mei 2023

Penulis

( Ulfa Aulia Handayani )  
 .....

## ABSTRAK

Ulfa Aulia Handayani, NIM. B73219092, 2023.  
**Pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* Untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja.**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian RnD berupa pengembangan media berbentuk *journaling* dalam menumbuhkan penerimaan diri pada remaja. Tujuannya yakni membantu remaja dalam mengenali diri dan kebutuhannya dalam hidup bermasyarakat.

Tahapan dalam penelitian ini melalui delapan tahapan dari sepuluh jumlah tahapan dalam penelitian jenis RnD, yakni (1) potensi atau masalah, (2) pengumpulan data dan informasi, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain produk, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, dan (8) uji coba pemakaian, menyisakan dua tahapan terakhir, yakni revisi produk dan produksi produk secara massal.

Hasil dari penelitian ini diantaranya yaitu: (1) Media Jurnal Rasa yang diadopsi dari teknik dalam terapi naratif berbasis islami dalam pengembangannya sesuai untuk membantu menumbuhkan penerimaan diri remaja didukung oleh adanya kajian teori, (2) Hasil uji ahli media dengan rata-rata akhir penilaian 83% membuktikan tingkat kemudahan penggunaan media ini tinggi, dan (3) Media Jurnal Raa efektif dalam membantu menumbuhkan penerimaan diri remaja dibuktikan dengan hasil *pretest-posttest* konseli dalam uji pemakaian produk dengan nilai 33-53.

**Kata Kunci:** Jurnal, terapi naratif islami, penerimaan diri, remaja.

## ABSTRACT

Ulfa Aulia Handayani, NIM. B73219092, 2023. **Development Jurnal Rasa Media Based on Islamic Narrative Therapy to Foster Self-Acceptance in Adolescents.**

This study is a type of RnD research in fostering self-acceptance in adolescents. The goal is to help teenagers in recognizing themselves and their needs in social life.

Stages in this research through eight stages of the ten stages of the RND type of research, namely (1) potential or problem, (2) data collection and Information, (3) Product Design, (4) design validation, (5) revision of Product Design, (6) product testing, (7) product revision, and (8) trial use, leaving the last two stages, namely product revision and mass production of products.

The results of this study include: (1) Jurnal Rasa media adopted from techniques in Islamic-based narrative therapy in its development is appropriate to help foster adolescent self-acceptance supported by theoretical studies, (2) media expert test results with an average final assessment of 83% prove the level of ease of use of this media is high, and (3) Jurnal Raa media is effective in helping foster adolescent self-acceptance evidenced by the results of pretest-posttest counselor in product use test with a value of 33-53.

**Keywords:** journaling, islamic narrative therapy, self-acceptance, adolescents.

## الملخص

ألفة أولياء هانداياني. الرقم الجامعي ب73219092. 2023. تطوير جورنال راسا ميدايا على أساس العلاج السردي الإسلامي القائم على تعزيز قبول الذات لدى المراهقين.

نوع هذا البحث هو البحث التطويري في تعزيز قبول الذات لدى المراهقين. الهدف هو مساعدة المراهقين في تعرف أنفسهم واحتياجاتهم في الحياة الاجتماعية. يتكون هذا البحث من ثماني مراحل من عشر المراحل لنوع البحث، وهي: (1) المحتملة أو المشكلة، (2) جمع البيانات والمعلومات، (3) تصميم المنتج، (4) التحقق من صحة التصميم، (5) مراجعة تصميم المنتج، (6) اختبار المنتج، (7) مراجعة المنتج، (8) الاستخدام التجريبي. وترك المرحتين الأخرى، وهما: مراجعة المنتج والإنتاج الضخم للمنتجات

وتشمل نتائج هذا البحث كما يلي: (1) جورنال راسا ميدايا المتعمدة من تقنيات في العلاج السردى الإسلامى فى تطويرها مناسبة لمساعدة تعزيز قبول المراهقين لذاتهم بدعم من الدراسات النظرية. (2) نتائج اختبار الخبراء الإعلاميين بمتوسط تقييم نهائي بنسبة المئوية 83% تثبت أن سهولة استخدام هذه الوسيلة فى مستوى مرتفع. (3) جورنال راسا ميدايا فعالية فى مساعدة تعزيز قبول ذات المراهقين يتضح من نتائج مستشارى ما قبل الاختبار فى اختبار استخدام المنتج بقيمة 33-53.

الكلمة المفتاحية: وسائل الإعلام، العلاج السردى الإسلامى، قبول الذات، المراهقين.

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	iv
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
المخلص .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Karya Kreatif.....	8
D. Manfaat Karya Kreatif.....	9
E. Penelitian Terdahulu.....	9
F. Definisi Konsep.....	11
G. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II.....	15
KAJIAN TEORETIK & PROFIL PRODUK .....	15
A. Kerangka Teoretik .....	15
1. Terapi Naratif.....	15
2. Penerimaan Diri Remaja.....	29
3. Hubungan Terapi Naratif dengan Isu Penerimaan Diri Remaja .....	41
4. Orisinalitas Karya Kreatif.....	44

5. Positioning Karya Kreatif .....	46
B. Profil Produk.....	46
1. Nilai Dakwah .....	46
2. Pendukung .....	50
3. Penghambat.....	50
4. Peluang.....	51
5. <i>Benchmarking</i> .....	51
BAB III .....	52
DESAIN PRODUK.....	52
A. Perencanaan Karya Kreatif.....	52
1. Konsep Karya Kreatif .....	52
2. Sinopsis .....	53
3. Durasi.....	55
B. Konsep Media.....	56
1. Pemilihan Media dan Alasan .....	56
2. Sasaran .....	58
C. Tahapan Produksi.....	58
1. Pra Produksi.....	60
2. Produksi .....	61
3. Pasca Produksi .....	64
BAB IV .....	65
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN APLIKASI KARYA KREATIF.....	65
A. Identifikasi Subjek Penelitian.....	65
1. Subjek Penelitian .....	65
2. Profil Peneliti .....	65
B. Proses Pelaksanaan Media.....	66
1. Potensi dan Masalah .....	66
2. Pengumpulan Data.....	67
3. Desain Produk.....	68

4. Validasi Desain .....	83
5. Revisi Desain .....	97
6. Uji Coba Produk .....	100
7. Revisi Produk.....	107
8. Uji Coba Pemakaian .....	107
9. Revisi Produk.....	110
10.Produksi Massal.....	111
BAB V.....	112
PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Rekomendasi .....	112
C. Keterbatasan Peneliti .....	113
DAFTAR PUSTAKA .....	114
LAMPIRAN.....	124



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1: Penilaian aspek ketepatan media penguji I .....	85
Tabel 4. 2: Penilaian aspek kelayakan media penguji I .....	85
Tabel 4. 3: Penilaian aspek kegunaan media penguji I .....	86
Tabel 4. 4: Penilaian aspek ketepatan media penguji II .....	88
Tabel 4. 5: Penilaian aspek kelayakan media penguji II .....	88
Tabel 4. 6: Penilaian aspek kegunaan media penguji II .....	89
Tabel 4. 7: Penilaian aspek ketepatan media penguji III .....	91
Tabel 4. 8: Penilaian aspek kelayakan media penguji III .....	91
Tabel 4. 9: Penilaian aspek kegunaan media penguji III .....	92
Tabel 4. 10: Penilaian aspek ketepatan media penguji IV .....	93
Tabel 4. 11: Penilaian aspek kelayakan media penguji IV .....	94
Tabel 4. 12: Penilaian aspek kegunaan media penguji IV .....	95
Tabel 4. 13: Hasil akhir penilaian tim ahli .....	96
Tabel 4. 14: Tabel skor penilaian dengan skala Likert .....	101
Tabel 4. 15: Perhitungan skor maksimum, minimum rentang skor, kategori penilaian, dan panjang interval .....	101
Tabel 4. 16: Kriteria penilaian kuesioner .....	101
Tabel 4. 17: Hasil pretest-posttest subjek .....	103
Tabel 4. 18: Hasil pretest-posttest subjek II .....	105
Tabel 4. 19: Penilaian subjek terhadap media .....	106
Tabel 4. 20: Hasil pretest-posttest konseli .....	109
Tabel 4. 21: Penilaian konseli terhadap media .....	110

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1: Buku Even Happier .....	45
Gambar 2. 2: Buku Imperfect .....	45
Gambar 3. 1: Bagan Prosedur Penyusunan Media.....	59
Gambar 4. 1: Desain Cover Media Jurnal Rasa .....	69
Gambar 4. 2: Desain Bagian Pengenalan Diri .....	70
Gambar 4. 3: Desain Asesmen mendalam bagian I .....	71
Gambar 4. 4: Desain Asesmen mendalam bagian II.....	72
Gambar 4. 5: Desain Asesmen mendalam bagian III.....	74
Gambar 4. 6: Desain Opening Permainan Teknik .....	75
Gambar 4. 7: Desain Permainan Teknik Re-authoring.....	76
Gambar 4. 8: Desain Permainan Teknik Exsternalization .....	77
Gambar 4. 9: Desain Permainan Teknik Unique Outcome.....	79
Gambar 4. 10: Desain Permainan A Day Journaling .....	80
Gambar 4. 11: Desain Mutiara Hikmah .....	82
Gambar 4. 12: Desain Daftar Pustaka dan Profil Penulis .....	83
Gambar 4. 13: Warna visual sebelum revisi .....	98
Gambar 4. 14: Warna visual setelah revisi .....	98
Gambar 4. 15: Kata sesudah .....	99
Gambar 4. 16: Kata sebelum.....	99
Gambar 4. 17: Perbaikan peneliti.....	99

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam keberlangsungan hidup, manusia tentu melalui fase bertemu ragam masalah, tantangan, tuntutan, serta tekanan-tekanan dari lingkungan tempat tinggal. Dalam merespon suatu peristiwa, seringkali pikiran, emosional dan tindakan menjadi tiga hal tak terelakkan yang membersamai perjalanan hidup manusia, serta saling mempengaruhi satu sama lain.

Sebagai makhluk yang unik dan multidimensional<sup>3</sup>, manusia dibekali sang Khaliq kemampuan berpikir dan merasa yang beragam klasifikasinya. Maka kemudian menjadi penting bagi manusia untuk menerima diri, memelihara diri, berpikir positif, berbahagia, mencintai diri, tumbuh, berinteraksi baik dengan sekitar, serta selalu melakukan aktualisasi diri.

Kebebasan manusia dalam menentukan hidup secara pribadi menjadi bukti, bahwa solusi setiap persoalan yang dialaminya adalah datang dari diri sendiri. Penerimaan diri dikemukakan Chaplin sebagai sikap dimana dasarnya seseorang puas dengan diri sendiri, kualitas, bakat, serta pengetahuan dan keterbatasan sendiri, dalam arti yang lain penerimaan diri mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang yang menunjukkan jati diri.<sup>4</sup>

Survey yang dilaksanakan ZAP Beauty Index pada tahun 2018 menunjukkan hasil bahwa sebesar 35,9 % perempuan dari generasi milenial dan 48,9% golongan remaja perempuan pada rentang usia 18-23 tahun, tidak

---

<sup>3</sup> Kun Maryati, Juju suryawati., *Sosiologi untuk SMA dan MA Kelas X*, Edisi 2, (Jakarta: Erlangga, 2001).

<sup>4</sup> JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hal. 250.

percaya diri dengan kondisi fisiknya. Kondisi ini tidak lepas berakibat pada justifikasi terhadap diri secara negatif dan cenderung membandingkan dengan mereka yang ideal bentuk tubuhnya.<sup>5</sup> Pemaparan hasil survey tersebut menunjukkan bahwa generasi milenial telah terpapar penyakit membandingkan diri dengan orang lain, hal tersebut termasuk indikasi bahwa seseorang mengalami masalah penerimaan diri yang rendah.

Supratinya mendefinisikan penerimaan diri sebagai penghargaan atau apresiasi yang tinggi bagi diri sendiri, tindakan menerima diri berkaitan dengan kerelaan seseorang membuka diri atau mengungkapkan pikiran, perasaan dan reaksi terhadap sesuatu. Biasanya orang dengan penerimaan diri baik mengetahui kelemahan dan kesalahan yang harus diperbaiki dan dapat mengambil pelajaran dalam rangka hidup berdampingan dengan orang lain dalam suasana damai.<sup>6</sup>

Fenomena yang mewarnai jagat remaja masa kini salah satunya adalah kurangnya penerimaan diri. Usia remaja menjadi waktu penyesuaian paling riskan dalam perjalanan hidup, masa ini menjadi masa yang terbilang sangat menentukan kepribadian seseorang hingga senja. Kurangnya penerimaan diri dalam kasus ini dipicu oleh pola pikir perfeksionis dan berobsesi dapat melakukan banyak hal secepat kilat, tidak berkenan pencapaiannya tertinggal atau didahului orang lain sebarangpun tingkat banyak dan hebatnya aktivitas produktif remaja saat ini. Di era *melek* kesehatan mental seperti saat ini, masih ditemukan sekian masyarakat yang ramai-ramai mengomentari pencapaian seseorang, tak jarang pula remaja kurang tepat mengartikan ungkapan-ungkapan verbal maupun non-verbal dari

---

<sup>5</sup> ZAP Clinic, *ZAP Beauty Index*, 2018. Di akses dari [www.zapclinic.com/zap-beauty-index-download](http://www.zapclinic.com/zap-beauty-index-download)

<sup>6</sup> Sutadipura, *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Angkasa, 1984), hal. 116.

keluarga, masyarakat, guru, ahli motivasi, dan sejenisnya dalam memaknai perjalanan hidup. Hal demikian memacu remaja untuk berbuat lebih banyak hal agar ia dinilai mampu, cakap, cekatan sebagai remaja, selain yang paling dibutuhkan adalah didapatnya pengakuan orang sekitar.

Calhoun dan Acocella mengemukakan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) berhubungan dengan pembentukan konsep diri yang positif, yang dengan itu seseorang dapat menerima dan memahami fakta yang (mungkin) berbeda dalam dirinya.<sup>7</sup> Penerimaan diri juga berarti sikap positif terhadap diri sendiri, menerima ketetapan dengan tenang dan memiliki penuh kesadaran tentang siapa dan bagaimana dirinya sehingga secara emosional tidak mengganggu siapapun.

Kurangnya penerimaan diri sangat berdampak pada banyak hal bagi remaja, remaja menjadi rentan mengalami kecemasan, labil dalam meregulasi emosi, bahkan rentan mengakibatkan gangguan. Kurangnya penerimaan diri biasanya juga termasuk dampak dari kurangnya rasa penerimaan diri, tidak menerima situasi dirinya dengan baik, rendah diri, rasa malu yang berlebihan membuatnya memilih asing dari orang lain.

Namun, walaupun begitu kurangnya penerimaan diri tidak melulu tentang seseorang di masa kemunduran atau dalam situasi terendahnya. Mengambil persaingan yang memaksa diri juga termasuk bentuk sikap tidak menerima diri. Terkadang standar hidup seseorang diatur oleh orang lain yang sebenarnya bukan siapa-siapa, dan gairah memenuhi ketetapan itu membuat seseorang akhirnya tidak menyadari betapa hal tersebut menjadi awal petaka bagi seseorang. Saat fisik dan Kesehatan mental sudah tidak

---

<sup>7</sup> JF Calhoun, JR Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terj. RS Satmoko, (Semarang: IKIP, 1990).

bertugas baik, maka akan lebih banyak lagi suara masyarakat yang tidak terpuaskan.

Faktor internal yang mempengaruhi kurangnya penerimaan diri adalah ketidakmampuan diri seseorang dalam menghadapi persoalan pribadi, disini ia merasa tidak berguna, kemudian menghadirkan penyebab lain seperti kesulitan mengatur emosi, tidak nyaman, dan kesulitan membedakan diri sendiri dengan orang lain.

Dari buku karya Bernard, *The Streght of Self-Acceptance* disebutkan bahwa penerimaan diri adalah bentuk kemampuan seseorang yang dengan tanpa syarat dalam menerima keadaan dirinya.<sup>8</sup> Penerimaan tanpa syarat terhadap perubahan yang terjadi maupun sikap Tangguh menghadapinya menjadi jalan bagi seseorang dalam mengembangkan diri ke arah positif.

Dilansir dari *website* [parapuan.co](http://parapuan.co) seorang mantan penderita bipolar (Yova) yang dirawat di RSJ dapat melanjutkan hidup dengan baik, belajar di kampus ternama Universitas Indonesia, dan sanggup membuka pada public gangguan mental yang dialaminya. Pengembaraan yang panjang untuk dapat menerima diri sepenuhnya, Kondisi mental yang ringkih dan masih fluktuatif tidak membuat ia berhenti mengupayakan penerimaan dirinya, dan selalu belajar melakukan validasi emosi. Hingga akhirnya ia menciptakan metode BCS (*bath, chill, and sleep*) sebagai upaya mengadaptasi gangguan mental yang di hadapi.<sup>9</sup>

Penerimaan diri mengacu pada kepuasan dan kebahagiaan seseorang, penerimaan diri melibatkan penuh pemahaman diri dan kesadaran realistis yang meskipun

---

<sup>8</sup> M.E Bernard, *The Strength of Self-Acceptance (Theory, Practice, and Research)*, (Australia: Spinger New York Heidelberg Dordrecht London, 2013), hal. 158.

<sup>9</sup> Alessandra Langit, *Perjalanan Yovania Menerima Hidupnya*, diakses dari [www.parapuan.co](http://www.parapuan.co)

bersifat subjektif tetap akan mengubah pandangan tentang dirinya.<sup>10</sup>

Dari berbagai perspektif seputar penerimaan diri, peneliti menyimpulkan bahwa penerimaan diri adalah aktivitas memahami diri sepenuhnya dan menerima setiap pencapaian diri dengan tanpa tapi, tidak tergoyahkan pada capaian-capaian tetangga, serta percaya seutuhnya pada kapasitas diri sendiri yang ditentukan oleh Tuhan. Penerimaan diri di masa ini sangat dipengaruhi oleh orang lain disekitar, karena sebab musabab seseorang sulit menerima diri seringkali karena standar-standar yang ditentukan penonton tanpa mempertimbangkan apapun.

Setiap orang memiliki ragam cara yang tak sama dalam upaya menerima diri, hal ini prosesnya pun beragam, Salah satu aktivitas yang dapat membantu adalah melakukan refleksi, katarsis berbagi tanpa canggung setiap saat.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Indah Deska Basanti dan Achmad Adi Susanto, berusaha menyelenggarakan kampanye bertajuk “#AbsoluteMe” bersama Into the Light Indonesia sebagai upaya meningkatkan penerimaan diri remaja. Kampanye ini digaungkan sebagai tanggapan daro fenomena tren *finstagram* atau *fake account* diangkat sebagai gambaran indikasi adanya dua kepribadian pada remaja yang berujung pada masalah kesehatan mental, hal lain yang turut disoroti adalah kebiasaan remaja yang rela menyakiti diri untuk ketenaran demi memenuhi ekspektasi lingkungan sosialnya.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> LA Shepard, *Self-Acceptance: The evaluative Component of the Self-Concept Construct*, *American Educational Research Journal*, vo. 16, no. 2, tahun 1979.

<sup>11</sup> Indah Deska Basanti, Achmad Adi Susanto, “Pelaksanaan Kampanya “#AbsoluteMe” Bersama Into The Light Indonesi untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja”, *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No.2, Agustus tahun 2020.

Sementara itu, Nurni Amiroh dan Budi Purwoko berusaha menggambarkan penerapan konseling naratif dalam lingkungan pendidikan, pasalnya masih sangat jarang konselor sekolah mengaplikasikan konseling naratif dalam menangani masalah atau kebutuhan siswa, hal ini terjadi karena terbatasnya bahasan pustaka tentang konseling naratif secara komprehensif dalam bahasa Indonesia. Padahal bernarasi dapat membantu siswa untuk meningkatkan penerimaan diri, konsep diri, serta menurunkan kecemasan tertentu.<sup>12</sup>

Kemudian penelitian dalam bahasa asing yang dilakukan oleh Delaura L. Hubbs dan Charles F. Brand, menerangkan bahasan terkait jurnal reflektif. Telah diakui dalam dunia pendidikan bahwa reflektif jurnal sangat penting dalam pertumbuhan dan pengembangan kepribadian siswa secara professional, hal ini sepadan dengan teori pendidikan John Dewey yang mendukung pengalaman edukatif yang penuh makna dengan melibatkan siswa pada konten yang sangat pribadi bahkan dalam dirinya, hal tersebut juga memberikan pengalaman luar biasa bagi siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Pergejolakan siswa turut menjadi sorotan betapa pentingnya proyek pembelajaran mandiri yang dipilih dan dilakukan sendiri.<sup>13</sup>

Menuangkan narasi hidup dalam kanvas kertas menjadi salah satu aktivitas komunikasi paling dekat yang dapat dilakukan diri seseorang dengan suasana jiwanya, hal ini seringkali dapat mengembangkan pemikiran sehingga

---

<sup>12</sup> Nurni Amiroh Dwi Isma Ardana, Budi Purwoko, “*Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Lingkup Pendidikan*”, Jurnal BK UNESA, Vol. 8 No. 2, tahun 2018.

<sup>13</sup> Delaura L. Hubbs, Charles F. Brand, *The Paper Mirror: Understanding Reflective Journaling*, (Dept. of Psychology Marymount University, 2005), Vol. 28, No. 1.

seseorang akan sampai pada tahapan mencapai kesadaran penuh atas peristiwa yang dialami.<sup>14</sup>

Terapi naratif merupakan metode yang berkembang di Amerika Serikat sebagai salah satu landasan praktik konseling. Terapi ini dekat dengan narasi dan cerita, yakni semakna dengan pengutaraan rentetan peristiwa secara sistematis dan dituangkan dengan sadar.

Dalam pendekatan kognitif, terapi naratif merupakan proses konseling yang mendorong konseli membentuk kembali persepsi yang ada melalui pemeriksaan tertentu yang dapat mengunci ulang pengalamannya.<sup>15</sup>

Terapi naratif membantu konseli yang tengah dalam suasana gelisah, sulit berkomunikasi, tidak percaya diri dengan bercerita tentang diri tentang sudut pandang dan persepsi kearah lebih baik.

Langkah-langkah pelaksanaan terapi naratif dibagi dalam tiga tahapan, yakni:

1. Menyusun kembali masalah yang dialami dengan focus pada sebab.
2. Menemukan partikel tertentu yang berkesan, semisal pengalaman sukses.
3. Menekuni aktifitas lain untuk memperkuat interpretasi baru.<sup>16</sup>

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penyusunan media Jurnal Rasa adalah upaya pengembangan media terapi naratif berbasis islami yang dikemas dalam bentuk buku yang *simple*, dan *elegant*. Dengan dikembangkannya media ini, besar harapan peneliti dapat memperkaya media sebagai

---

<sup>14</sup> G. Bulton, dkk., *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*, (New York: Brunner Routledge, 2004).

<sup>15</sup> Martine Payne, *Narrative Therapy*, (London: SAGE Publications Ltd, 2006), hal. 11.

<sup>16</sup> Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*, (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2003), hal. 404-405.

pendukung layanan bimbingan dan konseling, yang dalam konteks ini adalah membantu remaja dalam upaya menerima diri dengan baik melalui media yang dicanangkan. Dengan ini diharapkan remaja dapat mengerti pencapaian-pencapaiannya sehari-hari, serta apa dan bagaimana sesungguhnya keinginan serta kebutuhannya sebagai remaja yang merdeka.

Penggunaan media Jurnal Rasa yang bersifat pribadi, akan sangat ramah digunakan oleh remaja. Penelitian terdahulu yang relatif sedikit justru menyuntikkan semangat peneliti untuk menyelesaikan upaya pengembangan media berbasis naratif terapi islami ini untuk menumbuhkan penerimaan diri dengan mengadopsi ide kreatif dari teknik-teknik dalam pelaksanaan terapi naratif.

## **B. Rumusan Masalah**

Mengacu pada latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat kesesuaian Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja?
2. Bagaimana tingkat kemudahan Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja?
3. Bagaimana tingkat keefektifan Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja?

## **C. Tujuan Karya Kreatif**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penyusunan karya kreatif ini ialah dalam rangka menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesesuaian Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja.

2. Untuk mengetahui tingkat kemudahan pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja.
3. Untuk mengetahui tingkat keefektifan Media Jurnal Rasa Berbasis *Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri Pada Remaja.

#### **D. Manfaat Karya Kreatif**

Dengan tersusunnya karya kreatif ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan layak dimanfaatkan sebagai salah satu media pengembangan yang memudahkan peneliti dan praktisi dalam mengembangkan ilmu, kajian, serta wawasan baru khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

##### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan penulis, hasil penelitian ini dapat menyumbangkan *insight* baru, menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti, sehingga mampu memberikan layanan terbaik sesuai kebutuhan konseli, terkhusus yang memiliki masalah relevan dengan penelitian ini.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan layak menjadi media yang dimanfaatkan mahasiswa, guru, konselor, maupun praktisi yang terkendala dalam memberikan layanan bantuan bagi konseli dengan masalah penerimaan diri.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Dalam rangka mendukung penelitian yang dilakukan, penting penulis cantumkan penelitian terdahulu yang membahas variabel sejenis dengan penelitian ini. Hal ini disampaikan sebagai upaya menunjukkan gagasan baru yang

diharapkan solutif dari penelitian sebelumnya, walaupun dengan teknik ataupun metode yang berbeda.

Penelitian terdahulu yang pertama yakni, penelitian yang dilaksanakan oleh Nurni Namiroh Dwi Dwi Isma Ardana dan kawannya pada tahun 2018. Persamaannya dengan penelitian kali ini yakni peneliti terdahulu menyoroti terapi naratif sebagai solusi untuk menangani masalah tertentu dalam layanan bimbingan dan konseling. Sedangkan pembedanya, penelitian terdahulu ini menggunakan metode penelitian dengan kajian kepustakaan dengan tujuan mendeskripsikan terapi naratif itu sendiri.<sup>17</sup>

Berikutnya yakni penelitian pada tahun 2020 yang dilaksanakan oleh Indah Deska Basanti dan rekannya berjudul Pelaksanaan Kampanye “#AbsoluteMe” bersama Into the Light Indonesia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Remaja. Penelitian terdahulu ini memiliki kesamaan variabel masalah penerimaan diri, sedangkan yang membedakan kedua penelitian ini yakni teknik penyelesaian masalah yakni menggunakan enam langkah POSTAR menurut Goldsworthy & Morris yang terdiri dari *Positioning, Objective, Strategy, Tactics, Administrations, dan Results*.<sup>18</sup>

Kemudia terakhir yakni penelitian yang dilaksanakan Angelica Fayola Ayu Paramita dan rekan pada tahun 2022, berjudul *The Design of The Visual Asset of Journaling Book Explore My Self for Mental Health in Generation Z*. Kedua penelitian ini sama-sama bermaksud merancang media kreatif “*Journaling Book*” yang menawarkan alternatif penyembuhan bagi subjek penelitian. Sedangkan

---

<sup>17</sup> Nurni Amiroh Dwi Isma Ardana, dkk. *Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif Dalam Lingkup Pendidikan*, Jurnal BK UNESA, tahun 2018.

<sup>18</sup> Indah Deska Basanti, dkk. *Pelaksanaan Kampanye “#AbsotuteMe” bersama Into the Light Indonesia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja*, Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengembangan Masyarakat, Vol. 3, No. 2, tahun 2020.

perbedaanya, penelitian terdahulu ini mengangkat isu kesehatan mental yang diindap oleh GenZ dengan tujuan mengajak GenZ untuk merawat dan belajar tentang kesehatan mental.<sup>19</sup>

## F. Definisi Konsep

### 1. Media Jurnal Rasa

*Journaling* merupakan aktifitas mencatat harian dalam rangka mengungkap dan mengeksternalisasi perasaan dan pikiran, maupun sebagai upaya peluapan ekspresi yang disimpan seseorang secara personal.<sup>20</sup> *Journaling* dilakukan untuk memudahkan seseorang dalam mengatur dan merencanakan tujuan hidup sehingga berjalan penuh arti dan penerimaan.

Dalam penelitian ini, media Jurnal Rasa adalah sebuah karya kreatif berupa buku sebagai media bercerita, mengekspresikan hari-hari melalui tulisan epik dengan tujuan jurnal tulisan ini suatu masa dapat dibuka kembali dan membuat pemiliknya mengerti pencapaian-pencapaiannya setiap hari, sehingga mampu memahami keinginan dan kebutuhan sesungguhnya sebagai remaja yang merdeka. Buku ini akan diciptakan dalam bentuk cetak pada lembar kertas ukuran A5 yang desainnya disesuaikan dengan kebutuhan pasar dengan tetap mempertimbangkan kemudahan dan kenyamanan pengguna.

### 2. Terapi Naratif Islami

---

<sup>19</sup> Angelica Fayola Ayu Paramita, Paulina Tjandrawibawa, “*The Design of The Visual Asset of Journaling Book Explore My Self for Mental Health in Generation Z*”, *Journal of Visual Communication Design*, Vol. 07, No. 2, tahun 2022.

<sup>20</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisis Kedua*, Terj. Helly Prajitno dan Sri Mulyani, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), hal. 269.

Terapi naratif adalah suatu upaya bercerita yang terpusat pada diri seseorang secara pribadi, hal ini sebagai bentuk usaha mengungkap kisah tertentu yang kebanyakan menahan seseorang pada situasi tertekan.<sup>21</sup> Ide utama yang membentuk terapi naratif adalah upaya mengekspos cerita negatif dan untuk mengetahui bagaimana seseorang menyelesaikan masalahnya.

Dalam pengembangan media ini, peneliti mengadopsi tiga teknik utama terapi naratif, yakni *re-authoring*, *externalization of the problem*, dan *unique outcome techniques*, yang akan dilengkapi dengan uraian kajian islami dari al-Qur'an dan as-Sunnah yang sehubungan dengan terapi naratif.

### 3. Penerimaan Diri pada Remaja

Supratikya yang memaknai penerimaan diri sebagai penghargaan tertinggi pada diri, bersikap baik dan rela membuka diri dengan menyampaikan pemikiran, perasaan, serta berkenan mengambil reaksi atas orang lain.<sup>22</sup> Kesimpulannya penerimaan diri tampak dari bagaimana seseorang berbuat pada dirinya, positif dan rela menerima situasi tertentu tanpa menghakimi siapapun termasuk dirinya pribadi.

Remaja sebagai asset agama, bangsa, dan negara dalam mengambil peran sebagai bagian dari masyarakat, oleh karenanya fisik dan psikologis dengan penting untuk dikembangkan secara menyeluruh. Toenggoel P. Siagian (1985), mengemukakan masa remaja merupakan waktu transisi yang sulit dalam penentuan identitas dan arah, kesulitan ini menjadi lebih sulit akibat adanya kontradiksi

---

<sup>21</sup> Rudi Dallos, *Attachment Narrative Therapy*, (New York: Open University Press, 2006), hal. 95.

<sup>22</sup> Sutadipura, *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Angkasa, 1984), hal. 116.

di lingkungan masyarakat.<sup>23</sup> Sederhananya, dalam hal bersosial, remaja membutuhkan norma yang jelas untuk dipatuhi, serta memiliki panutan sebagai sosok teladan. Menurut Hall perubahan yang dialami remaja secara biologis, kognitif dan sosio-emosional berkisar dari fungsi seksual, hingga proses berpikir abstrak mandiri.<sup>24</sup>

Adapun yang dimaksud dengan penerimaan diri remaja pada penelitian ini fokus pada upaya remaja menerima dirinya dengan sepenuhnya, tidak membandingkan pencapaian siapapun dengan pencapaiannya, berusaha bangkit dan menjalani hari-hari penuh arti dengan percaya dan yakin pada diri sendiri. Hidup di masa sekarang yang orang-orang sekitar turut menciptakan standar untuk hidup orang lain, membuat banyak remaja mengalami krisis identitas, dan berdampak pada tindakan tidak menghargai diri sendiri.

## G. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka memudahkan pembaca dalam memahami pola pembahasan pada penelitian skripsi ini, peneliti perlu menjabarkan ringkas terkait isi dari penelitian yang bertajuk *Pengembangan Media Jurnal Rasa Berbasis Islamic Narrative Therapy* untuk Menumbuhkan Penerimaan Diri pada Remaja.

**BAB Pertama** yakni Pendahuluan, pada bagian ini peneliti menggambarkan latarbelakang masalah; rumusan masalah yang menjadi dasar pengembangan karya ini dilaksanakan; tujuan pengembangan karya; manfaat pengembangan karya; metode perancangan karya yang isinya mencakup konsep, sinopsis, durasi, serta metode

---

<sup>23</sup> Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, (Surabaya: UINSA Press, 2017), hal. 166.

<sup>24</sup> Santrock, JW. *Perkembangan Anak Jilid 2* (terj.), (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 25.

pengumpulan data dalam penyusunan karya kreatif; dan yang terakhir sistematik pembahasan.

**BAB Kedua** adalah Kajian Teoritik dan Profil Produk, bahasan pada bagian ini berisi tentang kerangka teoretik yang mengandung penjelasan tentang orisinilitas, pemosisian karya dan perspektif Islam. Kemudian bagian ini juga membahas tentang profil produk yang menjelaskan detail karya kreatif.

**BAB Ketiga** yakni Desain Produk, bagian ini membahas tentang konsep media, meliputi penjelasan terkait pemilihan jenis media, alasan penggunaan jenis media, serta siapa yang akan menjadi sasaran yang dapat mengambil manfaat dari media yang dirancang. Pada bagian ini pula memaparkan tentang tahapan produksi media dari pra-produksi, proses produksi, hingga momentum setelah produksi. Tidak tertinggal, di ujung bab ini turut membahas anggaran biaya produksi.

**BAB Keempat** adalah Aplikasi Karya Kreatif dan Pembahasan, pada bagian ini membahas mengenai eksekusi penyusunan karya kreatif kepada objek sasaran. Di bab ini peneliti juga membahas tentang analisis data berupa penambahan karya kreatif dengan perspektif teori dan perspektif Islam.

**BAB Kelima** yakni Penutup, di ujung bab peneliti menyimpulkan kesimpulan hasil penelitian, selain itu rekomendasi untuk menyempurnakan penelitian berikutnya juga dipaparkan di bagian ini, serta uraian mengenai keterbatasan karya kreatif yang dikembangkan peneliti.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK & PROFIL PRODUK

#### A. Kerangka Teoretik

##### 1. Terapi Naratif

###### a. Pengertian Terapi Naratif

Dalam *Chambers Concise Dictionary*, naratif dimaknai dengan *narrating*: “giving an account of any occurrence: inclined to narration: story-telling. -n that which is narrated: a continuing account of any series of occurrences: story”. Maksudnya yakni aktivitas memberikan penjelasan atas suatu kejadian yang sifatnya berkelanjutan, atau sama halnya dengan bercerita.<sup>25</sup>

Sebagai manusia, tentu kita menjalani hidup dengan cerita. Cerita yang digambarkan televisi, film, panggung teater, buku maupun surat kabar, bahkan kita terlibat dalam cerita kita masing-masing. Tentang sesuatu yang dihadapi hari ini, atau sekedar berkeluh menetralkan emosi. Maka cerita-cerita ini bukanlah sekedar kata. Winslade dan Monk menyebut bahwa seseorang memahami kehidupan mereka melalui cerita pengalaman hidup, suatu cerita yang dialami maknanya dan dihayati akan membawa peran penting bagi individu.<sup>26</sup>

Terapi naratif sebagai bagian dari konstruksi sosial berperan menjadi alat terapi perubahan, maksudnya pendekatan dalam konseling semacam ini bersifat individual dan kelompok dengan bertujuan mengajak konseli dalam rangka terbuka

---

<sup>25</sup> Martin Payne, *Narrative Therapy: Second Edition*, (London: SAGE Publications, 2006), hal. 19.

<sup>26</sup> Karen C. Roswurm, Anthony DiLollo, *Survivor: A Narrative Therapy Approach for Use with Sex Trafficked Women and Girls*, *Women & Therapy*, Vol 40, No. 1-2, tahun 2017, hal. 62.

menarasikan sebuah pengalaman dalam cerita rinci.<sup>27</sup> Bertahun-tahun silam terapi naratif dikembangkan oleh konselor di Amerika Serikat sebagai bagian dari praktik konseling untuk membantu memecahkan masalah konseli, terapi ini juga memandang bahwa setiap orang adalah ahli atas masalah-masalah yang dialami.<sup>28</sup>

Terapi naratif berperan penting dalam mendekonstruksi pendekatan bantuan dengan sangat istimewa, oleh karenanya Michael White dan David Epton dalam karyanya *Narrative Means to Therapeutic Ends* (1990), memberikan dasar dari sisi mana narasi atau cerita dapat dieksplorasi, diperkuat, dan membudaya sehingga penggunaannya terbilang efektif dari segi pengaturan menyesuaikan kebutuhan.<sup>29</sup>

Menurut White dan Epton, bernarasi dalam naratif terapi ini didasarkan pada gagasan bahwa masalah diproduksi dalam konteks budaya, sosial, dan politik. Secara lebih lanjut masalah hendaknya diamati dari berbagai sudut, maka eksplorasi ini kemudian berdampak pada pengolahan dan penciptaan formula menyelesaikan masalah.

White dan Denborough turut bercerita tentang kehidupan manusia sekaligus hubungan yang dibangun dari pengembangan cerita memberikan makna tersendiri. Saat seseorang dalam kesulitan, sering kali anggapan yang lebih dulu dimunculkan adalah kegagalan. Kebanyakan seseorang tidak memandang masalah sebagai peristiwa diluar diri

---

<sup>27</sup> Rahayu Ginintasasi, *Teknik Terapi Keluarga, Jurnal Psikologi UPI*, hal. 6.

<sup>28</sup> Martin Payne, *Narrative Therapy*, (London: SAGE Publications Ltd, 2006), edited by I O Yard.

<sup>29</sup> Paul Abels, Sonia L. Abels, *Understanding Narrative Therapy*, (New York: Springer Publishing Company, 2001), hal. ix.

kita yang mempengaruhi kehidupan, seseorang memandang dirinya sebagai masalah sehingga memunculkan perspektif ketidakberdayaan, maka dari itu terapi naratif focus pada penetapan tujuan terapeutik yang efektif.

Worden mendefinisikan layanan konseling yang menerapkan terapi naratif sangat menekankan pengetahuan dan pemaknaan sosial terbentuk melalui interaksi sosial, sebab manusia terpancang sebagai makhluk yang mampu menginternalisasi diri dengan berbagi tentang kehidupannya. Biasanya kegiatan ini didominasi dengan narasi negatif tentang situasi yang mengganggu konseli.<sup>30</sup>

Dasar terapi naratif yakni pada pemahaman bahasa dimana seseorang memahami kehidupannya dan menempatkan kehidupan sebagai perkembangan sementara.<sup>31</sup> Dalam perkembangannya terapi naratif berupaya membantu konseli untuk menginternalisasi cerita kehidupannya secara inklusif, serta menghargai kekuatan dan tanggung jawab konseli atas persoalan maupun kehidupannya.

Tujuan utama terapi naratif disebutkan para ahli dalam rangka membangun hubungan dengan konseli untuk mengakses, mendorong, dan mempromosikan kemampuan konseli dalam terkoneksi dengan diri dan orang-orang di sekitar.<sup>32</sup> Terapi ini menolak perspektif memandang manusia sebagai masalah, manusia dan masalah adalah dua

---

<sup>30</sup> Widya Juwita, dkk. “*Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri*”, Jurnal Bimbingan Konseling UNNES, tahun 2017, hal. 46.

<sup>31</sup> Donald E. Polkinghorne, *Narrative Therapy and Postmodernism*, (California: University of Southern California), hal. 53.

<sup>32</sup> Abels, Paul, *Understanding Narrative Therapy: A Guide Book For The Social Worker*, (New York: Springer Publishing Company, 2001), hal. 1.

partikel yang terpisah. Pertumbuhan manusia menawarkan ragam peluang untuk menciptakan alternatif cerita dalam rangka menguatkan dan menghasilkan garis hidup yang memuaskan.<sup>33</sup>

Kunci keberhasilan dalam penerapan terapi naratif yakni konselor berperan aktif memperhatikan cerita konseli sebagai informan utama atas masalah yang dihadapi konseli, dan berfokus pada niat serta tujuan yang ingin ditempuh konseli, bukan mempengaruhi konseli.<sup>34</sup>

#### b. Sejarah Terapi Naratif

Kisaran tahun 1990, *narrative therapy* dikembangkan seorang ahli bernama Michael White dan David Epston. Yang menjadi dasar dari terapi ini adalah seseorang hidup dalam alur cerita serta dalam sudut pandang yang bercerita.<sup>35</sup> Terapi naratif dikembangkan dengan tindakan menciptakan makna dari sesuatu yang didapat secara sosial. Ketika konseli datang pada konselor, biasanya mereka memberitahukan kehidupan mereka melalui sebuah cerita dengan menghubungkan pemahaman mereka terhadap masalah, maupun suatu penyakit dengan urutan peristiwa yang sistematis.

Konstruksionis sosial fokus pada narasi sosiokultural yang diinternalisasikan oleh seseorang, dan narasi ini merupakan realitas/kenyataan. Sedangkan konstruktivisme

---

<sup>33</sup> Mary Etchison, dkk., *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, vol. 8, no. 1. (London: Sage Publications, 2000), hal. 61.

<sup>34</sup> JIM. Hibel, Marcela Polanco, "Tuning The Ear: Listening in Narrative Therapy", *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 29, No. 1, hal. 51-66.

<sup>35</sup> Michael White, David Epston, *Narrative Means Therapeutic Ends*, (New York: Norton & Company, 1990), Vol. 148.

sosial focus pada persepsi dan pemikiran seseorang sebagai pembentuk pandangan tentang realitas.<sup>36</sup>

c. Tujuan Terapi Naratif

Terapi naratif memandang manusia menjalani kehidupan melalui cerita, dengan itu konseli akan belajar mengkonstruksi cerita dan makna baru dalam hidup sebagai proses membangun realita hidupnya sendiri.

Secara umum tujuan terapi ini adalah mengundang konseli mendeskripsikan pengalamannya dengan Bahasa yang lebih baru dan segar, dengan itu harapannya konseli dapat mengembangkan makna baru dari masalah-masalah pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, selain itu diharapkan konseli dapat mengembangkan kesadaran bahwa faktor budaya termasuk satu yang sangat mempengaruhi hidupnya.<sup>37</sup>

Terapi ini bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi dan membentuk Kembali persepsi tentang dirinya dengan menulis ulang secara kreatif untuk kehidupan lebih positif bagi konseli. Terapi naratif biasanya digunakan dalam menangani masalah seperti:

- 1) Krisis Identitas.
- 2) Psikosis.
- 3) Gangguan Makan.
- 4) Penerimaan Diri.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Albert R, Gilbert J., *Buku Pintar Pekerja Sosial*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hal. 187-188.

<sup>37</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hal. 260.

<sup>38</sup> Ainul Azizah, *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Naratif*, (Jurnal BK Unesa, 2017).

d. Hakikat Manusia & Perkembangan Perilaku Perspektif Terapi Naratif

Sifat dasar manusia dipandang pendekatan naratif sebagai berikut:

- 1) Manusia adalah pakar kehidupannya sendiri.
- 2) Manusia terbiasa melakukan identifikasi diri dan masalah yang dihadapi.
- 3) Manusia adalah makhluk yang terampil, berkompeten, serta memiliki sumber daya internal yang menarik dalam menghadapi tantangan.
- 4) Manusia adalah penafsir utama pada perjalanan dan pengalaman hidupnya.

Sedangkan perkembangan perilaku manusia dibagi pendekatan ini menjadi dua, yakni berdasarkan struktur kepribadian dan berdasarkan pada kepribadian sehat dan bermasalah. Terapi naratif berperan sebagai pembentuk kembali struktur kepribadian dari masalah-masalah sosial yang besar.

Kepribadian yang sehat dalam terapi naratif dimaknai sebagai pribadi yang mampu menginterpretasi makna positif dalam hidup dan dapat membangun alur cerita yang berpotensi membawa kebaikan dalam hidup, sedangkan kepribadian bermasalah cenderung sulit memaknai peristiwa yang terjadi dalam hidup.

e. Teknik dalam Terapi Naratif

Terapi naratif melibatkan berbagai teknik sebagai upaya membantu konseli menata kehidupan mereka dengan cara membuat cerita. Biasanya konselor memilihkan teknik menyesuaikan dengan kebutuhan konseli, implementasinya biasanya dilaksanakan lebih fluiditas atau tidak terlalu

terstruktur. Secara umum ada lima teknik dalam terapi naratif, yakni *re-authoring*, *externalization of the problem*, *deconstructing the story*, *unique outcomes technique*, dan *existentialism*.<sup>39 40 41</sup>

Teknik *re-authoring* berusaha membantu konseli dalam membangun dan mendukung cerita dengan teliti, mengklarifikasi preferensi yang disampaikan konseli menyesuaikan dengan nilai budaya, mengembangkan cerita dengan tindakan yang bermakna, memastikan kemungkinan baru dari sebuah cerita, bahkan mengembangkan dukungan agar tercipta cerita baru.<sup>42</sup> Teknik ini berusaha membantu konseli menulis ulang elemen kunci dari suatu peristiwa untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri serta meningkatkan kemungkinan penyerapan strategi manajemen diri yang lebih baik, hal ini tidak lepas dari penyesuaian manfaat dari pemikiran baru filsafat maupun ilmu kognitif.<sup>43 44</sup> Selaras dengan ungkapan sebelumnya *re-authoring* memiliki agenda utama, yakni mengidentifikasi narasi suatu peristiwa sehingga praktisi dapat memperhitungkan rekomendasi

---

<sup>39</sup> Paul Abels, Sonia Abels, *Understanding Narrative Therapy: A Guidebook for the Social Worker*, (New York: Springer Series on Social Work, 2001).

<sup>40</sup> Thomas D. Carlson, Martin J. Erickson, “*Re-Authoring Spiritual Narratives: God in Persons’ Relational Identity Stories*”, *Journal of Systemic Therapies*, Vo. 19, No. 2, tahun 2000, hal. 65.

<sup>41</sup> Mary Etchison, David M. Kleist, “*Review of Narrative Therapy: Research and Utility*”, *The Family Journal*, Vol. 8, No. 16, tahun 2000, hal. 62.

<sup>42</sup> Robert H. Rice, “*Narrative Therapy*”. *The Sage Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychology 2*, tahun 2015, hal. 698.

<sup>43</sup> Daniel D. Hutto, Shaun Gallagher, “*Re-Authoring Narrative Therapy: Improving Our Self-Managements Tools*”, *Philosophy Psychiatry & Psychology*, Vol. 24, No. 2, Juni 2017, hal. 157.

<sup>44</sup> J Winslade, G. Monk, *Narrative Mediation: Re-authoring Conflict Stories*”, *ACResolution*, Vol. 6, No. 2, tahun 2007, hal. 12-13.

penyembuhan yang sesuai bagi konseli.<sup>45</sup> Dalam kajian yang lain White mengungkapkan juga bahwa *re-authoring* menjadi fokus yang penting bagi seseorang dalam bercerita tentang kepribadian dan masalah-masalah di sekitar mereka, penekanan makna dan keyakinan yang diekspresikan secara naratif menurutnya sesuai dengan pendekatan Milan yang penggunaannya dari dimulai dari tindakan dan pernyataan tentang kesadaran.<sup>46</sup>

Pada penerapan teknik *externalization of the problem*, konselor dan konseli bekerjasama dalam menemukan bahasa guna menggambarkan cara pikir tentang masalah konseli. Eksternalisasi ini sering mengacu pada masalah yang unik dalam diri konseli, serta membantu menghilangkan rasa bahwa dirinya adalah sumber masalah. Proses ini turut membantu menghilangkan patologi individu. Tujuan terapi naratif salah satunya adalah membantu konseli memisahkan kehidupan dari krisis-krisis cerita yang berkembang di masyarakat, hal itu dapat dilakukan dengan teknik ini. Didefinisikan White dan Epston bahwa *externalization of the problem* merupakan suatu pendekatan yang mendorong seseorang melakukan objektivitas dan personifikasi masalah yang dialami sebagai penindasan yang bahkan datang dari orang-orang terdekat.<sup>47</sup> Eksternalisasi masalah ini cukup rumit, proses ini dimulai dengan mendorong seseorang mengidentifikasi cerita yang

---

<sup>45</sup> L.E Angus, J McLeod, *The Handbook of Narrative and Psychotherapy*, (London: Sage Publishing), hal. 211-226.

<sup>46</sup> Bruce Hart, "Re-Authoring the Stories We Work by Situating the Narrative Approach in the Presence of the Family of Therapists", *A.N.Z.J. Family Therapy*, Vol.16, No. 4, tahun 1995, hal. 184.

<sup>47</sup> M. White, D. Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, (New York: Norton, 1990), hal. 38.

dijalani, serta berbicara tentang identitasnya. Biasanya seseorang akan berhenti bercerita apabila membahas tentang krisis identitas dan kebenaran hubungan, dengan demikian akan terjadi pemisahan cerita pada seseorang dan akan terbebas mengeksplorasi identitas dirinya.<sup>48</sup>

Selain itu teknik *deconstructing the story* mengarahkan konselor untuk membuat pertanyaan-pertanyaan yang kontradiksi dalam membantu konseli memahami masalahnya lebih dalam. Pertanyaan dekonstruktif sangat membantu konseli dalam belajar tentang pengaruh dan efek dari masalah yang dihadapi konseli, serta memberitahukan strategi dan taktik seperti apa yang dapat dilakukannya. Pada bagian ini konselor akan tahu mengenai preferensi konseli tentang masalah, pengaruh, taktik, serta dukungan yang dibutuhkan konseli.

Teknik *Unique Outcomes* berperan mengidentifikasi tema yang bertentangan dengan cerita konseli, dengan mengambil isu-isu yang bertentangan maka akan membuat konseli memaknai kehidupan mereka dengan cara yang baru.<sup>49</sup> Teknik ini menjadi yang juga tidak boleh diabaikan dalam terapi naratif, teknik ini sama halnya dengan ide pengecualian yang fokus pada solusi, yaitu terapis meminta konseli untuk menemukan waktu dalam hidup di masa lalu maupun sekarang tanpa memandang hal tersebut sebagai masalah. Dan tujuan lain dari terapi ini

---

<sup>48</sup> Thomas D. Carlson, "Using Art in Narrative Therapy: Enhancing Therapeutic Possibilities", *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 25, No. 3, tahun 2007, hal. 273.

<sup>49</sup> Robert H. Rice, "Narrative Therapy". *The Sage Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychology* 2, tahun 2015, hal. 698.

adalah memfasilitasi makna baru bagi konseli untuk memunculkan pengalaman hidup yang telah diabaikan karena pengaruh cerita publik yang mendominasi.<sup>50</sup>

Berikutnya teknik *existentialism* membantu konseli untuk dapat meyakini bahwa segala kejadian di dunia ini hadir secara natural, terjadi bukan tanpa makna yang dipaksakan. Proses eksistensial ini adalah langkah untuk memahami bagaimana suatu masalah berdampak pada konseli, sehingga dengan teknik ini konseli dapat membuat makna baru atas suatu pengalaman berharga.<sup>51</sup>

f. Terapi Naratif Islami

Dalam ilmu kedokteran, terapi merupakan bentuk *treatment* atau bantuan diperuntukkan dalam membantu orang-orang yang sakit fisik maupun psikis dalam rangka memulihkan kesehatannya dan dapat melanjutkan hidup dengan sehat.<sup>52 53</sup>

Terapi naratif merupakan bentuk bantuan yang dapat dilakukan konselor supaya konseli dapat menciptakan makna atas kehidupan yang dijalani, terapi ini berasumsi bahwa setiap orang memiliki ceritanya masing-masing yang dapat menentukan bagaimana seseorang melihat dan memaknai dunia,

---

<sup>50</sup> M. White, *Deconstruction and Therapy*, (New York: Norton, 1993).

<sup>51</sup> Paul Abels, Sonia L. Abels, *Understanding Narrative Therapy: A Guidebook for the Social Worker*, (New York: Spinger Publishing Company, 2001), hal. 74.

<sup>52</sup> CW Green, H. Setyowati, *Terapi Alternatif*, (Yogyakarta: Yayasan Spiritia, 2004), hal. 7.

<sup>53</sup> Atika Khoirona, Mohamad Thohir, “*Escalating Student’s Self-Confidence Through Islamic Art Therapy with Doodle Art in UIN Sunan Ampel*”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 12, No. 1, tahun 2021, hal. 114.

situasi, dan dirinya sendiri.<sup>54</sup> Dengan kompetensi, keyakinan dan komitmen diri, serta keterampilan terapi naratif merupakan metode yang berupaya memisahkan seseorang dari masalah tertentu dengan mengandalkan keahliannya sendiri dalam rangka meminimalkan masalah-masalah yang meradang dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan terapi naratif islami ini berakar dari kata '*islam*' yang berarti keselamatan, perdamaian, ketaatan dan serah diri. Artinya yakni terapi ini merupakan wujud ketaatan dan ketundukan peneliti kepada al-Qur'an dan as-Sunnah sehingga akan mengembangkan suatu media kreatif berbasis terapi naratif yang didalamnya dibubuhkan ajaran agama islam menuju kedamaian dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Apabila ditelisik mendalam, teknik-teknik dalam terapi naratif juga dibahas dalam kitab suci al-Qur'an, tidak sedikit hadits Rasulullah SAW yang turut menghidupkan fungsi teknik tertentu dalam terapi naratif. Islam mengajarkan umat untuk meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini ialah kehendak Allah SWT, yang demikian ini berkaitan dengan konsep teknik *re-authoring* dalam terapi naratif yang mengidentifikasi makna dari suatu peristiwa dalam hidup. Al-Qur'an menjawab persoalan ini dalam QS. Surah al-Hadid ayat 22 sebagai berikut:

---

<sup>54</sup> Yenni Elfira, "*Terapi Naratif: Sebuah Pendekatan dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*", *Journal of Counseling Education and Society*, Vol. 2, No. 1, tahun 2021.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.*”<sup>55</sup>

Selain itu hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmidzi: “*Tidaklah beriman salah seorang dari kalian hingga ia beriman kepada qadar baik dan buruk dari Allah, dan hingga ia yakin bahwa apa yang menyimpannya tidak akan luput darinya, serta apa yang luput darinya tidak akan menyimpannya.*”<sup>56</sup> Maka hal ini memperkuat adanya teknik *re-authoring* yang membantu seseorang dalam memaknai peristiwa dalam hidup dengan cara pandang yang terbaik dan berkenan mengupayakan hal terbaik bagi dirinya.

Penerapan teknik *externalization of the problem* yang mengambil peran penting dalam membantu seseorang menggambarkan masalah tertentu, ini tidak luput dari pembahasan dalam al-Qur’an pada ayat yang sangat familiar bagi umat islam, yakni QS. Al-Insyirah ayat 7-8 berikut:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

<sup>55</sup> Tim Penyusun, *Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemah Makna dalam Bahasa Indonesia Juz 1-15*, (Kudus: Penerbit Menara Kudus, 2006), hal. 34.

<sup>56</sup> Moh. Zuhri, dkk, *Terjemah Sunan at-Tirmidzi Jilid IV*, (Semarang: Asy-Syifa, 1992), hal. 451.

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya kamu berharap.”<sup>57</sup>

Ayat ini selaras dengan teknik eksternalisasi masalah, yang menggambarkan bahwa tidak seharusnya seseorang terdistraksi oleh satu masalah saja dalam hidup, saat telah menyelesaikan satu urusan hendak melanjutkan hidup dengan mengerjakan urusan-urusan lainnya, sehingga akan tercapai harapan-harapan yang disandarkan manusia pada Rabb-nya.

Berikutnya yakni teknik *deconstructing story* atau dapat diartikan dengan penataan ulang cerita, hal ini selaras dengan hadits Rasulullah SAW yang diceritakan oleh Umar ibn al-Khatab sebagai berikut:

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ  
وَلِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ  
وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوُّهَا فَهَجْرَتُهُ  
إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: “Diceritakan Umar ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda, `Amal itu tergantung niatnya, dan seseorang hanya mendapatkan sesuatu sesuai niatnya. Barangsiapa yang hijrah kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, dan barangsiapa yang

<sup>57</sup> Tim Penyusun, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Makna dalam Bahasa Indonesia Juz 16-30*, (Kudus: Penerbit Menara Kudus, 2006), hal. 596.

*hijrahnya karena dunia atau karena Wanita yang hendak di nikahnya, maka hijrahnya itu sesuai kemana ia hijrah."*  
(HR. Bukhori & Muslim)<sup>58</sup>

Hal ini dapat dimaknai bahwa kisah kita adalah bergantung pada sesuatu yang kita niatkan. Maka menata niat dengan baik sesuai tuntunan islam merupakan upaya menata cerita hidup yang lebih unik dan kaya makna di kemudian hari yang dapat diupayakan kita sebagai manusia.

Selanjutnya al-Qur'an membahas tentang penciptaan manusia dalam sebaik-baik bentuk, dalam QS. At-Tiin ayat 4 berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: "Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

Ayat diatas menjelaskan tentang penciptaan manusia yang tegak tubuhnya sehingga dapat memakan makanannya dengan tangan, Allah SWT juga menciptakan manusia dengan kemampuan memahami, berbicara, mengatur dan berbuat bijak atas sesuatu yang menimpa.<sup>59</sup> Maka sama halnya dengan teknik *unique outcome* pada terapi naratif yang melucuti manusia untuk menjalani hidup dengan melakukan hal-hal unik dan menarik yang membahagiakan bagi diri sendiri dan sekitar.

<sup>58</sup> Imam An-Nawawi, *Matan Hadits Arbain Nawawi*, (Solo: Insan Kamil, 2013).

<sup>59</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir al-Mukhtasar*, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2005).

Berikutnya teknik *existentialism* membantu konseli untuk dapat meyakini bahwa segala kejadian di dunia ini hadir secara natural, terjadi bukan tanpa makna, dan tidak juga dipaksakan. Hal ini dibahas dalam QS. Al-Hadid ayat 22 berikut:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya: “Setiap bencana yang menimpa di bumi dan menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfudz) sebelum kami mewujudkannya. Sungguh yang demikian itu mudah bagi Allah.”

## 2. Penerimaan Diri Remaja

Dalam meregulasi perasaan bahagia, penerimaan diri menjadi salah satu bagian yang sangat penting. Menurut Ryff (1989) kebahagiaan seringkali bercirikan dengan penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), kemampuan mengendalikan lingkungan (*environment mastery*), serta adanya tujuan hidup (*purpose life*), maupun kemampuan merealisasikan potensi (*personal growth*).<sup>60</sup>

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ ۖ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۖ وَرَسُولُهُ ۖ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

Artinya: “Dan sekiranya mereka benar-benar ridha dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, “Cukuplah

<sup>60</sup> Abdul Rahman Shaleh, dkk. *Bahagia dan Bermakna*, (Banten: CV. AA Rizky, 2020), hal. 3.

*Allah bagikami, Allah dan Rasul-Nya akan memberikan kepada kami Sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya kami orang-orang yang berharap kepada Allah.”.*

QS. At-Taubah: 59 diatas menerangkan bahwa Islam menganjurkan umatnya untuk tidak mudah putus asa dan percaya sepenuhnya dengan kuasa Allah SWT. Dengan begitu muncullah sikap lapang dada dan percaya bahwa Allah SWT akan menunjukkan jalan terbaik lainnya.<sup>61</sup>

*Self-acceptance* atau penerimaan diri hampir selalu berkaitan dengan kepribadian dan konsep diri, kemampuan seseorang memproses penerimaan tanpa tapi pada diri dengan memahami karakteristik diri untuk menjalani hidup dengan *vibes* yang lebih positif.

Bernard menafsirkan penerimaan diri sebagai kemampuan individu penuh dan tanpa syarat dalam menerima diri sendiri.<sup>62</sup> Dalam hidup individu tentu mengalami perubahan-perubahan signifikan, ibarat roda diputar seseorang akan bertemu dengan fase-fase yang tidak sama setiap saatnya. Menerima perubahan yang terjadi dalam hidup dan menghadapinya dengan baik merupakan *sirrah* menuju bertumbuhnya konsep diri positif dalam hidup.

Penerimaan diri menempati urutan kedua dari 17 ciri-ciri seseorang yang memiliki aktualisasi diri (*self-actualizing person*) yang dikemukakan Maslow, menurutnya seseorang yang sehat mentalnya dapat menunjukkan rasa hormatnya pada dirinya maupun orang

---

<sup>61</sup> Mahfudh Fauzi, *Diktat Mata Kuliah Psikologi Keluarga*, (Tangerang: PSP Nusantara Press, 2018), hal. 154.

<sup>62</sup> Nita Angnia Dewi, *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Peserta Didik*, (Bandung: Perpustakaan UPI, 2017), hal. 11.

lain, mampu menerima kelemahan, keterbatasan, dan kerapuhannya, bahkan terbebas dari perasaan malu, merasa bersalah, merasa rendah dan cemas akan penilaian orang lain atas dirinya, Penerimaan diri termasuk salah satu kebutuhan harga diri (*self-esteem*), seseorang memerlukan pengetahuan yang banyak dan terarah sebagai proses pemenuhan hidup.<sup>63</sup>

Salah satu aspek yang penting dalam penerimaan diri ialah kemampuan dan kemauan orang lain dalam memaknai sejatinya diri seseorang. Penerimaan diri mengajarkan seseorang yang hidup penuh perhatian untuk menjalani hidup dengan tidak berpura-pura, tidak pula mengkhawatirkan bagaimana penilaian dan penemuan orang lain atas dirinya.<sup>64</sup>

Disampaikan dalam sebuah buku, Sheere menyatakan penerimaan diri adalah nilai dan standar diri yang dipengaruhi lingkungan luar, iman pada hidup, tanggung jawab atas setiap perbuatan yang dilakukan, siap menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menyalahkan diri atas perasaan akibat orang lain, menganggap diri sendiri sama dengan orang lain, tidak menolak siapapun dalam kondisi apapun, tidak merasa rendah diri, serta tidak beranggapan dirinya berbeda dengan orang lain.<sup>65</sup> Selain itu Sheerer menyebutkan aspek-aspek penerimaan diri yang baik terdiri dari hal-hal berikut<sup>66</sup>:

---

<sup>63</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UM Press, 2009), hal. 211.

<sup>64</sup> Shelley H. Carson, Ellen J. Langer, *Mindfulness and Self-Acceptance*, (USA: Journal of Rational-Emotive & Cogniive-Behavioe Therapy Harvard University, 2006), hal. 31.

<sup>65</sup> L.J. Cronbach, *Educational Psychology*, (New York: Harcourt, Bruce, and World, 1963), hal. 562.

<sup>66</sup> Balnadi Sutadipura, *Kompetensi Guru dan Kesiapan Mental*, (Bandung: Angkasa Publishing, 1994), hal. 83.

- a. Percaya akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan yang digariskan Tuhan. Hal ini semakna dengan kriteria seseorang yang disebut *qana'ah* oleh Barnawie Umary bahwa seseorang yang cukup atas dirinya akan berusaha sekuat tenaga sembari memohon kepantasan kepada Allah SWT, ridho, sabar, dan tawakal atas segala ketetapan Allah SWT, dan tidak satupun hal-hal di dunia dapat memperdayanya.<sup>67</sup>
- b. Yakin bahwa dirinya sederajat dengan orang lain. Selaras dengan pemikiran Hamka, seorang pemerhati sufistik, beliau berpendapat bahwa seseorang yang merasa cukup atas dirinya akan menerima dengan suka rela segala rezeki dan ketetapan Allah SWT sehubungan dengan apapun, tidak terkecuali derajatnya dengan sesama manusia, selalu bersabar dan berserah kepada Allah SWT.<sup>68</sup> Konsep penerimaan diri adalah adanya keikhlasan dan rela hati dalam menerima karunia Allah SWT dengan maksimal, dengan itu biasanya seseorang cenderung membatasi keinginan yang sudah dalam genggamannya maupun sebaliknya.
- c. Tidak beranggapan dirinya terbaik, pun sebaliknya. Dalam hidup seseorang memang selalu dipertemukan dengan beragam perselisihan, perlu disadari bahwa dalam hidup ada kalanya roda berputar dan terdiam di atas, pun ada kalanya berputar dan berhenti dibawah. Kesadaran tidak adanya kesempurnaan kecuali Allah SWT akan membantu seseorang memahami konsep penerimaan diri yang sesuai dengan al-Qur'an dan as-Sunnah, terpenting seseorang tahu bagaimana

---

<sup>67</sup> Barnawie Umary, *Materi Akhlaq*, (Solo: Ramadani Publishing, 1989).

<sup>68</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1996).

dapat terus bertahan hidup, mendapatkan penghasilan, dan bekerja keras atas mimpi dan cita.<sup>69</sup>

- d. Tidak takut dengan cemooh dan celaan. Kehidupan modern sejatinya telah membuat banyak manusia tertipu daya oleh berbagai penawaran kemudahan, banyak yang berpendapat bahwa modernisasi membawa kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, hal ini membuat manusia berlomba-lomba memenuhi keinginan yang justru menjauhkan dari nilai agama, sehingga menciptakan persaingan, dan konflik kepentingan yang tak berkesudahan, salah satu yang tak terelakkan yakni manusia cenderung akan bermegah-megah agar tidak menerima celaan dan cemoohan.<sup>70</sup>
- e. Tanggung jawab penuh atas segala perbuatan. Seseorang dituntut sanggup dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sosial sebagai manusia, tidak akan cukup bila seseorang berserah dan menerima diri tanpa mempertanggungjawabkan sesuatu yang telah dilakukannya, sebab dalam hidup keserasia fungsi jiwa diberikan Allah SWT salah satunya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan tertentu.<sup>71</sup>
- f. Memiliki orientasi hidup yang matang dan tidak ikutan *trend*. Ini menjadi satu yang cukup penting dalam upaya menerima diri, biasanya sangat mudah

---

<sup>69</sup> Sulaiman Al Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), hal. 129.

<sup>70</sup> Dwijayanto Arik, Yusmicha Ulya Afif, “*A Religious State (A Study of Hasyim Asyari and Muhammad Iqbal's Thought on the Relation of Religion, State and Nationalism)*”, *Jurnal Sejarah Peradaban Islam*, Vol. 3, No. 2, tahun 2020.

<sup>71</sup> Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, Terjemah Zakiah Darajat, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1974), hal. 29.

membedakan seseorang yang memiliki konsep hidup yang matang, secara keseharian ia adalah pembelajar yang baik, tumbuh secara terus menerus, berkembang dan matang dalam hal pemikiran, tanggung jawab, serta mampu berpartisipasi dan menyesuaikan diri dalam memelihara norma-norma yang berlaku di masyarakat.<sup>72</sup>

- g. Menerima kritik dan saran secara objektif. Menurut Ellis seseorang yang dapat memahami kritik dan saran tanpa merasa cemas akan pendapat orang lain telah terlepas dari penerimaan diri yang rendah, mampu menerima diri saat melakukan kesalahan, mengevaluasi diri dengan baik, melakukan justifikasi secara objektif dan merasa bahwa dirinya berharga walaupun telah melakukan kesalahan adalah ciri penerimaan diri yang baik menurut Ellis.<sup>73</sup>
- h. *Aware* terhadap diri sendiri. Menentukan tujuan hidup yang jelas dengan integritas kejiwaan yang sehat lahir batin, serta berbuat sesuatu dengan efisien menjadi sejumlah faktor yang menunjukkan bahwa seseorang peduli dengan diri dan kesehatan jiwanya.<sup>74</sup>
- i. Realistis dalam berbuat pada dirinya. Hal ini semakna dengan pendapat Jersild bahwa seseorang mampu menerima diri sendiri dan berekspektasi

---

<sup>72</sup> Notosoedirjo, dkk, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2002).

<sup>73</sup> Rieny Kharisma Putri, “*Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa*”, Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2018, hal. 2).

<sup>74</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal. 5.

dengan realistis yang tetap mementingkan *self-respect* adalah bukti penerimaan diri yang baik.<sup>75</sup>

Penerimaan diri merupakan faktor psikologis yang memberikan kontribusi kesehatan mental seseorang, semakin seseorang dapat menerima diri, maka semakin baik penyesuaian diri dan penyesuaian sosialnya. Derajat dimana seseorang memiliki kesadaran atas karakteristik pribadi dan bersedia hidup dengan karakteristik tersebut disebutkan Jersild adalah bagian dari penerimaan diri.<sup>76</sup> Selain itu disebutkan pada hasil suatu penelitian bahwa inferioritas turut mempengaruhi penerimaan diri seseorang, apabila inferioritas seseorang tinggi maka rendahlah penerimaan dirinya.<sup>77</sup>

Pada dasarnya, memiliki rasa penerimaan diri yang baik bukanlah hal yang mudah. Seseorang cenderung lebih mudah menerima kelebihan diri daripada kekurangannya, sedangkan kekurangan diri menjadi satu tuntutan yang wajib diterima seseorang dengan ikhlas hati tanpa menyalahkan siapapun. Hurlock mengemukakan penerimaan diri dipengaruhi oleh lima hal, sebagai berikut:

- a. Aspirasi realistis
- b. Keberhasilan diri
- c. Wawasan diri
- d. Wawasan sosial
- e. Kestabilan konsep diri

Biasanya penerimaan diri yang rendah wujudnya adalah kurang percaya diri, kurang menerima kondisi diri, rendah diri, dan memiliki rasa malu yang berlebihan

---

<sup>75</sup> Endah Puspita, Sartini Nuryoto, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", Jurnal Psikologi UNY, tahun 2002.

<sup>76</sup> Hurlock, *Personality Development*, (New Delhi: Tata McGraw-Hill, 1995), hal. 117.

<sup>77</sup> F. Tentama, *Mencari Sisi Penerimaan Diri Difabel*, (Jakarta: Republika, 2012), hal. 69.

sehingga membuat seseorang mengasingkan diri dari sekitar.<sup>78</sup>

Ciri-ciri seseorang telah menerima diri sepenuhnya, disebutkan Johnson David sebagai berikut:

- a. Menerima diri tanpa syarat.
- b. Tidak membuat penolakan atas segala sesuatu pada dirinya.
- c. Menyadari kekurangan dan kelemahan diri.
- d. Yakin pada kemampuan dalam diri.
- e. Saling menghargai dan tidak membuat perbandingan.
- f. Meyakini bahwa untuk menjadi berharga, seseorang tidak harus sempurna.<sup>79</sup>

Konsep penerimaan diri cukup bertentangan dengan harga diri, penerimaan diri menunjukkan bahwa seseorang menghargai diri sendiri dalam hidup, bukan karena telah melakukan sesuatu yang hebat dengan orang lain dalam kehidupan. Jika harga diri adalah abstraksi yang tidak dapat dibuktikan maupun di ukur, hal ini sama halnya dengan penerimaan diri. Namun, dalam hidup seseorang akan lebih baik jika berhenti mengukur pencapaian orang lain secara sepihak, sebaliknya cukup melakukan sesuatu yang disukai dan membawa pada bahagia jangka panjang, sebab sesuatu yang diupayakan atas dasar cinta akan mendorong individu bertemu dengan tujuan-tujuan yang hampir selalu baik dalam hidup.<sup>80</sup>

---

<sup>78</sup> Dianawati, *Perasaan Inferioritas dan Kompensasi Remaja Penyandang Cacat Fisik*, Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe, Vol. 10, No. 2, tahun 2005, hal. 119-136.

<sup>79</sup> Allin Riwayat, *Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memasuki Masa Lansia*, Skripsi, FP UINMA, 2010, hal. 36.

<sup>80</sup> Catherine Ponzoha, Ricks Warren, *Self-Acceptance Techniques for Structured Groups*, Journal of Rational-Emotive Therapy, hal. 36.

Penerimaan diri sangatlah penting bagi kesehatan mental manusia, kurangnya kemampuan dalam menerima diri tanpa syarat dapat mengakibatkan kesenjangan emosional, dapat berupa kemarahan, kesakitan, kesedihan dan depresi yang mendalam.<sup>81</sup> Orang-orang yang terjebak dalam evaluasi diri tanpa penerimaan diri tentu membutuhkan perhatian lebih dari ahli situasi.

Hurlock menjelaskan bahwa penerimaan diri didukung oleh beberapa faktor, yakni:

- a. Memahami diri adalah adanya kepekaan seseorang akan kemampuan dan ketidakmampuannya, semakin mengenali diri, semakin mudah seseorang menerima dirinya.
- b. Harapan realistis dapat dilakukan seseorang dengan menyesuaikan kebutuhan dan kemauannya dengan tetap mempertimbangkan kemampuannya tanpa arahan orang lain.
- c. Hambatan lingkungan menjadi tolak ukur sulit atau mudahnya seseorang mencapai sesuatu.
- d. Masyarakat yang tidak *toxic* membantu seseorang dalam memutuskan untuk bersedia bersosialisasi dengan mengikuti kebiasaan di lingkungan masyarakat.
- e. Tekanan emosi seseorang dengan intensitas sekecil biji kedelai dapat mengganggu keseimbangan hidup seseorang.<sup>82</sup>

Upaya melakukan penerimaan diri memang tidak melulu halus dan mulus tanpa hambatan, dalam mencapai keberhasilan menerima diri ada banyak sekali komponen yang turut penting dipenuhi. Seperti,

---

<sup>81</sup> E. Langer, *Mindfulness*, (MA: Addison-Wesley, 1989).

<sup>82</sup> EB. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1994).

menerima diri berarti lebih dahulu hendak memahami diri (*self-insight*), dalam hal ini seseorang hendak berada satu tingkat lebih tinggi dalam hal kesadaran atas segala kondisi diri. Selain itu individu hendak memaknai hidup dengan baik sehingga tujuan yang diimpikan dapat terpenuhi. Selanjutnya tentang perubahan sikap (*changing attitude*), dalam hal ini bukan berupa paksaan untuk menjadi A, B, atau C, melainkan merubah diri dari sikap dan pemikiran-pemikiran negatif menjadi positif sehingga dapat melakukan *problem solving* dengan baik saat berhadapan dengan suatu permasalahan. Terakhir individu perlu mengikat diri (*self-commitment*), dalam hal ini adalah meneguhkan diri terhadap pilihan-pilihan yang ditetapkan dalam hidup, harapannya komitmen ini dapat membawa diri dan hidup seseorang bermakna lebih dalam.<sup>83</sup>

Sama halnya dengan penerimaan diri, suatu hal dapat diidentifikasi kebenarannya sebab terdapat tanda-tanda yang berkaitan dengan hal tersebut. Mirip dengan pendapat Johnson, dalam sebuah kajian tertulis Santrock mengemukakan tanda seseorang menerima diri diantaranya yakni:

- a. Seorang dengan *self-acceptance* tinggi menghargai diri secara realisis, segala aspek dalam diri dihimpun dengan harga dan kebergunaan dirinya. Individu ini iman terhadap norma dan keyakinan pribadi sehingga tidak diperbudak oleh pemikiran/pendapat orang lain.
- b. Seseorang dengan *self-acceptance* yang baik sangat menghargai dan mengenal sepenuhnya sesuatu yang menjadi potensinya, sangat menyadari kapasitasnya

---

<sup>83</sup> HD. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 57.

sebagai ciptaan Tuhan yang sempurna tanpa menyesali apapun.

- c. Ciri *self-acceptance* yang paling tampak adalah tanggung jawab dan refleksi menjaga diri, individu tidak lagi memasalahkan hal-hal diluar control dan kemampuannya.<sup>84</sup>

Penerimaan diri (*self-acceptance*) berperan penting dalam pelaksanaan interaksi sosial dengan mudah, penerimaan diri dapat membantu seseorang melakukan interaksi dengan orang lain dengan baik, meningkatkan rasa percaya diri dan mampu mengait hubungan yang akrab antar individu. Dari praktik tersebut harapannya seseorang dapat menyadari bahwa manusia diciptakan sama, hanya kelebihan dan kekurangan ditempatkan Tuhan dalam satu kesamaan. Dampak dari penerimaan diri dibagi Hurlock dalam dua kategori, yaitu:

- a. Dalam penyesuaian diri

Seseorang dengan penyesuaian diri yang baik dapat mengenali kekuatan dan kelebihannya sendiri, biasanya mereka juga memiliki keyakinan diri yang tidak diragukan lagi (*self-confidence*), mereka mampu menerima kritik dengan sangat tenang. Dengan situasi seperti ini maka proses penerimaan diri dapat membantu seseorang mengevaluasi diri dengan realistis sehingga dapat mengembangkan potensinya secara jujur.

- b. Dalam penyesuaian sosial

Penerimaan diri seringkali diiringi dengan penerimaan lingkungan, seseorang yang menerima diri dengan baik cenderung merasa aman dalam

---

<sup>84</sup>Santrock, *Perkembangan Remaja* (terj.), (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 232.

berempati. Maka dengan ini penerimaan diri dapat membantu seseorang melakukan penyesuaian dengan lebih baik sehingga dapat mengorientasikan sikap sendiri.

Seragam dengan pendapat Kilicci bahwa Ketika seseorang menilai, memandang, dan memahami diri sendiri secara nyata, maka tidak berbeda dengan mereka berupaya mengidealkan pikiran, sehingga mudah baginya menerima situasi dari dalam maupun luar dirinya. Sebaliknya, apabila terdapat kesenjangan antara diri dan pengalaman lapangan akan menimbulkan masalah psikologis.<sup>85</sup> Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri ialah sikap yang sehat dalam membantu seseorang mengevaluasi efisiensi diri dan ketepatan pandang terhadap realita.

Dalam bukunya, Tracy menyebutkan ada beberapa cara untuk meningkatkan penerimaan diri, diantaranya yaitu:

- a. Jadikan contoh orang lain yang dirasa memiliki pola hidup yang berhasil atas dirinya (*pick a role model*),
- b. Yakin dengan kemampuan sendiri dalam rangka mengerjakan sesuatu dengan baik, efektif dan efisien yang akan menghadirkan kepercayaan orang lain (*develop good work habits and to work efficiently and effectively toward the accomplishment of high value results*).
- c. Memberikan kesan baik pada orang lain dan menyadari bahwa setiap perilaku manusia akan dinilai orang lain (*be very aware of your image and the way you appear to people*).

---

<sup>85</sup> Brian Tracy, *The Key to Self-Acceptance*, Jurnal Online, tahun 2005.

- d. Tanggung jawab dan turut menerima orang lain (*take complete responsibility for the various parts of your life*).
- e. Memaknai berbagai peristiwa dalam hidup dengan positif (*interpreting events in a positive way*).
- f. Membuat rencana hidup (*become a habitual goal setter*).
- g. Bersikap hangat dan ramah terhadap setiap yang dikerjakan dan yang ditemui (*practice the law of indirect effort, or reverse effort and realize that everything you do*).<sup>86</sup>

### 3. Hubungan Terapi Naratif dengan Isu Penerimaan Diri Remaja

Sebagai layanan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli, terapi naratif diterapkan dengan harapan mampu membantu konseli membuat makna dalam kehidupan yang telah, sedang, maupun yang akan dihadapi. Terapi ini mengasumsikan bahwa manusia mempunyai cerita sendiri dalam hidup dengan cara menghadapi yang juga sendiri-sendiri. Selain itu terapi ini berupaya memisahkan manusia dengan masalah yang dihadapi dengan mengandalkan keahlian yang dimiliki, sehingga dapat meminimalisir masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa orang mengartikan penerimaan diri sebagai bentuk menyerah seseorang atas suatu peristiwa, jika demikian tidaklah mungkin seseorang dapat berkembang dengan baik. Peneliti memaknai penerimaan diri sebagai usaha pengikhlasan, menerima segala ketetapan Allah SWT dengan *kaafah* (penuh, sempurna), bahwa dalam hidup ada hal-hal yang patut kita terima

---

<sup>86</sup> Nita Angnia Dewi, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Peserta Didik", Jurnal UPI, tahun 2017, hal. 30-31.

dengan lapang, dan ada hal-hal yang dengan mudah dapat kita ubah dan optimalkan, dan penting dipahami bahwa tidak setiap hal di dunia dapat dikontrol dengan mudah.

Pemaknaan ikhlas pada sikap penerimaan diri ini tidak main-main, dengan keikhlasan seseorang dapat memahami kebutuhannya dalam hidup, menerima kehendak Allah SWT yang memang tak terubahkan, hingga upaya belajar dalam memperbaiki yang dapat diperbaiki. Hal ini akan menambah kemampuan seseorang dalam melakukan aktualisasi diri sendiri.

Dalam penelitian ini konselor berperan sebagai fasilitator yang penuh peduli, minat, keingintahuan dengan hormat, keterbukaan, dan empati aktif bagi masalah konseli. Selain itu konselor mengasumsikan konseli sebagai ahli dalam segala hal sehubungan dengan keinginan konseli, konselor juga berusaha menghidupkan harapan besar konseli dalam hidup dengan meninjau peristiwa yang pernah dilalui sebelumnya.

Kurangnya penerimaan diri berdampak cukup besar bagi kehidupan konseli, salah satunya dipengaruhi oleh tekanan sosial. Jastifikasi dan komentar lingkungan sehubungan dengan konseli berupa komentar pencapaian, akademik, dan fisik mengakibatkan timbulnya perasaan marah dan ingin menyerah. Hal tersebut akan menghambat perjalanan-perjalanan konseli yang lain. Target peneliti disini yakni membantu konseli untuk menjalani hidup dengan damai dan penuh keikhlasan atas ketetapan apapun dari Allah SWT.

Selain itu sikap fokus pada orang lain turut melatarbelakangi munculnya perasaan rendah diri, sikap ini berdampak negatif pada konseli. Fokus pada orang lain akan membuat konseli terobsesi atas orang lain, tidak menghargai diri sendiri, dan menafikkan semua yang telah dicapainya. Tidak hanya itu, iri hati juga termasuk salah satu akibat dari latarbelakang masalah tersebut, iri

hati akan membuat konseli menghalalkan banyak cara untuk dapat diadu dengan orang lain, hal ini juga dapat menjauhkan konseli dari syukur atas nikmat dan karunia Allah SWT. Dengan ini peneliti berharap dapat membantu konseli bersikap lebih positif pada diri sendiri, menerima kondisi dan cukup atas limpahan kasih sayang Allah SWT dan orang-orang sekitar, sehingga turut menumbuhkan rasa syukur pada diri konseli.

Kemudian *overthinking* juga menjadi dampak dari sikap kurangnya penerimaan diri, banyak hal negative yang timbul dari perilaku ini. Sibuk memikirkan prasangka orang lain akan membuat konseli *over-work* (melakukan aktivitas berlebihan) dan membuat konseli lebih sensitif (temperamental). Aktivitas berlebihan akan mengganggu kondisi kesehatan konseli, fokusnya berkurang dan sangat emosional dalam menjalani hidupnya. Peneliti menarget konseli dapat lebih tenang dalam beraktivitas, pandai mengatur waktu dan lebih tenang menghadapi ragam fenomena sosial disekitarnya.

Berdasarkan penjabaran diatas, kesimpulan yang dapat ditarik yakni konseli mengalami masalah penerimaan diri rendah (rendah diri), hal tersebut akan diatasi dengan melakukan terapi naratif (*journaling*). Targetnya, konseli dapat menumbuhkan rasa penerimaan dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Konseli hanya perlu menjalani hari-harinya seperti biasa, dengan baik dan penuh perasaan sayang terhadap dirinya, menjadi sahabat bagi dirinya sendiri, dan mendampingi dirinya mengecap berjuta rasa dalam hidup dan menyelesaikan masalah pribadi dengan baik. Hal ini sejalan dengan konsep terapi naratif yang mengasumsikan konseli sebagai ahli atas masalah yang dihadapi.

#### 4. Orisinalitas Karya Kreatif

Dalam sebuah buku berjudul *The Mind-Changing Habit of Journaling* karya Zoe McKey dituliskan, “*Journaling is a great tool to self-reflect*”<sup>87</sup>, dengan kata lain menulis jurnal adalah alat yang hebat untuk merefleksikan diri. Lindsay C. Gibson turut menyampaikan bahwa manusia memiliki dua diri palsu, yang pertama fantasi penyembuhan yang bukan dari diri, dan yang kedua diri palsu diadopsi dari masa kanak-kanak sebagai pertahanan mekanisme. Saat seseorang mengenal keduanya dengan baik, hal ini akan membantu dalam menemukan ide tentang diri sendiri, mengidentifikasi kebutuhan diri, bahkan melakukan penyembuhan diri.

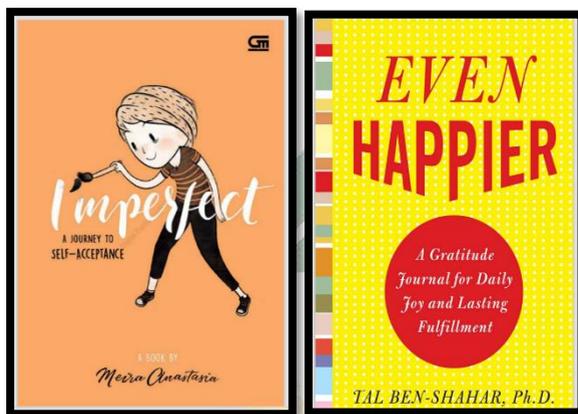
Pengembangan karya kreatif berupa *template journaling* ini terinspirasi oleh sebuah buku terbitan Gramedia Pustaka Utama, berjudul *Imperfect a Journey to Self-Acceptance* karya Meira Anastasia, seorang istri dari komika hebat Ernest Prakarsa. Media buku tersebut berukuran panjang 20cm atau seukuran dengan kertas A5. Buku ini merupakan kisah perjalanan penulis mencatat cerita kehidupannya, pengalaman *follower* akun sosial medianya, juga orang-orang disekitarnya. Spesifiknya buku ini membahas tentang ekspektasi lingkungan sosial tentang seseorang (kamu) dan cara seseorang (kamu) bersikap atasnya, lebih jelasnya buku ini berisi *sharing* tentang *positive body image* yang berusaha mengajak pembaca belajar menghargai, mencintai, menerima, dan berdamai dengan tubuh masing-masing.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Zoe McKey, *The Mind-Changing Habit of Journaling*, (United State: 2019).

<sup>88</sup> Meira Anastasia, *Imperfect*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utaman, 2018), hal. 8.

Selain itu, berikut ini adalah buku-buku yang secara konseptual hampir sama dengan buku yang peneliti gagas, diantaranya yaitu:



Gambar 2. 2: Buku *Imperfect*

Gambar 2. 1: Buku *Even Happier*

Sedikit berbeda dengan buku tersebut, peneliti merancang media dengan nama Jurnal Rasa yang menerapkan teknik dalam terapi naratif dan dihubungkan dengan kajian islami yang sesuai. Jika buku diatas konteksnya berbagi cerita dan *sharing* pengalaman, maka karya kreatif yang dirancang peneliti fokus mengajak konseli untuk menceritakan kisahnya sendiri dalam media Jurnal Rasa. Tujuannya yakni membantu konseli untuk dapat memaknai sendiri kisahnya, mengambil hikmah atas suatu peristiwa dan menjadi pribadi yang bersyukur atas segala tentang dirinya untuk kemudian mampu memaksimalkan diri memunculkan potensi-potensi unik dalam dirinya.

## 5. Positioning Karya Kreatif

Akhir-akhir ini sedang marak sekali akun media sosial yang menggunakan tagar *#mentalhealth* sebagai *chapter* pembahasan yang tidak ada habisnya. Yang tidak kalah ramai dibahas salah satunya adalah kegunaan *journaling* sebagai media penyembuh bagi masalah kesehatan mental tersebut.<sup>89</sup>

Media yang dirancang peneliti bermaksud menempatkan diri sebagai solusi yang dikemas berbeda yang lebih spesifik dalam menangani masalah-masalah penerimaan diri (*self-acceptance*) pada remaja. Harapannya hal ini dapat memberikan sumbangsih yang turut memudahkan praktisi kesehatan mental dalam mendapatkan data konseli, juga secara khusus membantu konseli belajar menumbuhkan penerimaan diri atas rute perjalanan kehidupannya.

## B. Profil Produk

### 1. Nilai Dakwah

Dalam sebuah buku karangan Profesor tercinta Prof. Dr. Ali Aziz, M.Ag. yang banyak diidolakan kaula muda berjudul Ilmu Dakwah terdapat satu risalah hadits yang sangat dalam maknanya, dari hadits tersebut penulis belajar tentang kesetaraan gender dalam dakwah, kewajiban berdakwah, dan pesan dakwah yang disesuaikan dengan *mad'u*. Dengan begitu maka dapat diterjemahkan bahwa dakwah tidaklah hanya wewenang tokoh agama, setiap muslim dapat melakukan dakwah, sebab berdakwah tidak hanya berwujud ceramah di atas mimbar. Berdakwah tidak hanya dilaksanakan dengan berbicara, bertindak dan membuahkan sesuatu yang baik

<sup>89</sup> <https://www.instagram.com/p/ChFEkDPkAF/?igshid=NjcyZGVjMzk=>

juga termasuk dakwah, dakwah pemberdayaan masyarakat.<sup>90</sup>

Maka nilai dakwah dalam penelitian ini nilai dakwah cenderung membahas implementasi al-Qur'an dan as-Sunnah secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Inspirasi peneliti hadir dari tokoh Internasional yang fenomenal di kalangan masyarakat. Dr. Zakir Naik dari India, kecerdasan beliau mengimplementasikan kitab suci dengan realita kehidupan menjadi daya tarik tersendiri bagi pendengarnya, yang demikian itu dinilai pemuda-pemudi masa sekarang sebagai pembahasan yang runut, dalam, dan berbobot. Model dakwah yang dilakukan peneliti adalah *da'wah bil-hikmah*, yaitu jenis metode dakwah secara arif dan bijaksana yang bersifat menjauhkan konseli dari keraguan, mengajak konseli pada kebaikan dengan cara tertentu yang baik dengan penuh nasihat agar hatinya tergerak menuju Allah SWT. Seperti *kalamullah* pada QS. An-Nahl: 125 sebagai berikut:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهِمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan debatlah mereka dengan cara yang baik pula. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk”.

Ayat diatas mengajarkan bahwa dalam berdakwah, seseorang hendak melakukannya dengan bijak, tidak bersifat aniaya, bahkan diminta mendebat dengan baik.

<sup>90</sup> Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal. 2.



serakah.<sup>91</sup> Menurut Hamka dan Aa Gym, *qana'ah* adalah merasa puas dan cukup dengan mensyukuri rezeki dari Allah SWT sebarangpun nominal atau penghargaannya, hal tersebut diiringi dengan *ikhtiyar* maksimal dalam mendekati diri kepada pemilik kehidupan.<sup>92</sup> Rasulullah SAW bersabda tentang hal ini, sebagai berikut:

ليس الغني عن كثرة العرض ولكن الغني غني النفس

Artinya: “Kekayaan (yang *haqiqi*) bukanlah dengan banyaknya harta, melainkan kekayaan (yang *haqiqi*) adalah hati yang merasa cukup”. (HR. Bukhari)

Risalah diatas menunjukkan bahwa segala macam harta dunia yang berusaha dikumpulkan dalam hidup tidak akan pernah sampai pada kata puas, selalu kurang, padahal yang demikian itu tidak kekal selamanya. Dan kekayaan yang sejati ialah dimana seseorang dapat menerima, mensyukuri dan merasa cukup atas apapun yang dikaruniakan Allah SWT.

Abu Abdillah bin Khafifah mendefinisikan *qana'ah* adalah meninggalkan keinginan terhadap sesuatu yang tidak dimiliki, yakni hilang atau menghilangkan ketergantungan terhadap sesuatu yang dimiliki.<sup>93</sup> Dengan kata lain dapat diartikan sebagai perasaan puas atas sesuatu yang dimiliki dan merasa cukup dengannya.

Dalam hidup, seseorang perlu mengaktualisasikan diri dengan baik terkait beberapa hal, puas dengan diri

<sup>91</sup> Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hal. 57.

<sup>92</sup> Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke AA Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), ha. 246.

<sup>93</sup> Abd Karim Ibn Hawazim Al-Qusyairi, *Risalah Sufi al-Qusyairi*, terjemah Ahsin Muhammad, (Bandung: Pustaka Publishing, 1994), hal. 107.

sendiri dan menerima diri dilakukan sebagai ungkapan kecukupan diri. Namun begitu, bukan seharusnya seseorang merasa tidak perlu mengerahkan kemampuan dan potensi untuk mencapai suatu tujuan, hendak dipertimbangkan yang memaksa seseorang tersebut adalah saat menghadapi keinginan yang tidak dapat direalisasikan atau menjadi satu kebutuhan yang sangat tidak mungkin untuk dipenuhi.<sup>94</sup>

Maka penelitian ini sangat erat dengan kajian keislaman yang mendalam, oleh karenanya kiblat pemikiran tersebut memacu peneliti berupaya untuk menyusun suatu media kreatif sebagai alat yang membantu konseli dalam menghadapi masalah penerimaan diri, dengan tetap menuangkan sunnah dan ajaran-ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah.

## 2. Pendukung

Perancangan media ini dimulai dari antusiasme peneliti dalam membeli buku catatan (*note-book*) yang kebanyakan diisi pemiliknya dengan cerita-cerita perjalanan, rencana jarak dekat, atau bahkan kutipan kalimat dari buku-buku tebal. Bermula dari kesukaanya itu peneliti mulai bergerak merancang sebuah karya kreatif yang tidak sekosong *note-book*, peneliti mencoba memasukkan edukasi kesehatan mental yang ringan, khususnya tentang penerimaan diri (*self-acceptance*).

## 3. Penghambat

Hal-hal yang menghambat terciptanya karya kreatif ini adalah kemampuan desain peneliti yang terbilang minimal. Ilustrasi yang dibuat sendiri tampak *basic* untuk dipasarkan secara luas, sedangkan bila peneliti banyak menggunakan ilustrasi online akan terkena pelanggaran hak cipta. Walaupun demikian peneliti berusaha

---

<sup>94</sup> Muhammad Husain Fadhullah, *Islam dan Logika Kekuatan*, (Bandung: Anggota IKAPI, 1995), hal. 57.

menawarkan penggunaan media dengan mudah dan teratur, sederhana namun sarat makna, sehingga konseli dapat meluangkan perasaannya dengan mudah.

#### 4. **Peluang**

Era modern membuat segala sesuatu tampak dapat dilakukan dengan mudah. *Smartphone* menjadi salah satu ujian terbesar bagi apapun dan siapapun. Aktivitas *journaling* diperkenalkan sebagai bala bantuan bagi masyarakat dengan permasalahan kesehatan mental. Bagi beberapa orang, menuliskan sesuatu dengan pena, memperhatikan, dan merapalkannya dalam doa merupakan keistimewaan tanpa tara. Oleh karenanya menarasikan kisah kasih seseorang dalam aktivitas *journaling* akan menjadi pilihan baik yang menyuntikkan hikmah dengan baik.

#### 5. **Benchmarking**

Menurut Andersen *benchmarking* merupakan proses pengukuran berkesinambungan guna membandingkan satu atau lebih bisnis untuk mendapatkan informasi yang membantu identifikasi dan implementasi peningkatan sebuah bisnis<sup>95</sup>. Ahli lain turut mengemukakan *benchmarking* adalah proses perbandingan dalam rangka mengukur kinerja perusahaan tertentu untuk mendapatkan informasi yang dapat digunakan sebagai perbaikan berkelanjutan.

Maka sebagai pembanding atau tolok ukur karya peneliti menunjukkan sebuah akun pribadi dengan nama @jurnalrasaa<sup>96</sup> sebagai tempat produksi yang prosesnya langsung dikelola oleh peneliti.

---

<sup>95</sup> B. Andersen, P. Pettersen, *The Benchmarking Handbook*, Dalam Michael Paulus & Devie, *Analisis Pengaruh Penggunaan Benchmarking Terhadap Daya Saing dan Kinerja Perusahaan*, Bussiness Accounting Revie, Vol. 1, No. 39.

<sup>96</sup> Instagram account benchmarking <https://www.instagram.com/jurnalrasaa>

## BAB III DESAIN PRODUK

### A. Perencanaan Karya Kreatif

Metode penelitian dengan penciptaan media kreatif atau sering disebut dengan *RnD (Research and Development)* dipilih peneliti dalam melakukan penelitian ini. Fokus penelitian ini adalah pada upaya mengembangkan sebuah media kreatif untuk dapat diujikan keefektifan bagi penggunaannya, dan besar harapan peneliti media kreatif ini dapat dimanfaatkan masyarakat umum.<sup>97</sup>

Melihat persoalan yang rentan dihadapi remaja seperti kurangnya kemampuan memahami diri, maka jenis penelitian ini dipilih sebagai bentuk media yang dirasa ramah dan solutif bagi kebutuhan remaja. Dengan ini peneliti menawarkan sebuah solusi dalam rancangan media kreatif sebagai berikut:

#### 1. Konsep Karya Kreatif

Media kreatif yang disusun peneliti adalah berupa buku *journaling* yang dimanfaatkan sebagai media bercerita bebas dalam kanvas buku kreatif untuk membantu remaja mengungkapkan diri dengan baik, tujuannya adalah membantu remaja menumbuhkan penerimaan diri seutuhnya, dengan harapan jika satu masa buku kreatif itu dibuka, pemiliknya akan merasakan betapa dirinya adalah sebaik ciptaan Tuhan dengan kelebihan-kelebihan yang tidak dapat dibandingkan dengan siapapun.

Buku *journaling* yang diberi nama `Jurnal Rasa` ini didesain peneliti sebagai alat bantu layanan konseling yang berusaha membantu konselor dalam melakukan assesmen mendalam pada konseli dengan sikap

---

<sup>97</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 297.

penerimaan diri yang rendah. Buku ini didesain diatas kertas berukuran A5, tidak berhenti sebagai alat yang membantu assesmen mendalam, buku ini turut menawarkan permainan-permainan menarik sebagai bentuk *treatment* dari permasalahan yang diangkat, yakni dengan mengadopsi beberapa teknik dari terapi naratif yang dimodifikasi dengan ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah.

Media yang berupaya dikembangkan sebagai alat bantu assesmen mendalam pada masalah konseli ini tentu dilengkapi dengan buku panduan penggunaanya yang dituangkan peneliti dalam kertas cetak A6 berukuran 10,5 x 14,8 cm dengan kertas HVS 70 GSM menggunakan *soft-cover*. Media ini sengaja dibuat minimalis agar mudah diterapkan pengguna pada objek yang sesuai. Buku panduan ini tentu menggambarkan petunjuk umum penggunaan media bagi konselor, serta dilengkapi dengan materi yang mendukung terlaksananya proses konseling yang dilakukan dengan tetap mengedepankan ciri khas konselor dalam menangani masalah konseli.

## 2. Sinopsis

Buku *journaling* yang diberi nama `Jurnal Rasa` dalam penelitian ini dibagi menjadi dua bagian besar. Bagian yang pertama yakni assesmen mendalam terhadap masalah penerimaan diri yang dihadapi konseli, bertujuan untuk membawa konseli menyadari bahwa perilaku tidak qona'ah atas versi terbaik dirinya dari Allah SWT merupakan suatu perbuatan yang kurang wajar, mengakibatkan penyakit, dan berdampak besar pada aktivitas kehidupan yang lainnya.

Selanjutnya bagian kedua yakni permainan-permainan yang diadopsi dari teknik-teknik dalam terapi naratif yang dituangkan dengan turut memasukkan

kajian keislaman didalamnya. Permainan pertama disini adopsi dari terapi naratif teknik *re-authoring* yang mengajak konseli untuk mengulas kembali suatu peristiwa yang pernah dilalui dahulu, mengingat pemaknaan konseli atas peristiwa tersebut, serta mengajak konseli untuk memperbaiki pemaknaan peristiwa dengan hal yang lebih baik, unik, dan spesial. Permainan kedua diadopsi dari teknik *externalization of the problem*, yang berupaya membantu konseli memisahkan diri dengan masalah yang dihadapinya agar konseli menyadari bahwa dirinya dapat meng-*upgrade* diri lebih baik, dan tidak sama dengan masalah. Dan permainan selanjutnya adopsi dari teknik *unique outcome*, disini konseli lebih dulu diajak untuk mengingat kembali peristiwa yang menggelitik ingatan setiap saat, menuliskan sebagai daftar isi kehidupannya dan menyimpulkan ia sebagaimana daftar isi tersebut. Dari aktivitas tersebut konseli kemudian dibawa untuk melanjutkan daftar isi hidupnya yang akan datang, dengan syarat unik, positif, dan memukau bagi dirinya sendiri maupun orang-orang di sekitarnya dengan mengisi jurnal harian dalam kurun waktu tertentu, hal ini akan membantu konseli dalam menelisik dan memandang ulang betapa membahana perjalanan hidupnya, sisanya hal ini akan membantu konselor dalam memonitoring perkembangan konseli.

Media ini sengaja dibuat fleksibel dengan berusaha memudahkan konselor dalam penggunaannya. Dibawah ini peneliti tuliskan panduan penggunaan media yang dapat menjadi referensi konselor serta dapat dikembangkan sesuai dengan ke-khas-an konselor dalam pemberian layanan konseling, yaitu:

- a. Konselor dan konseli menggendakan di suatu tempat yang kondusif.

- b. Sesi dimulai dengan menerapkan Ketrampilan Komunikasi Konseling.
- c. Konselor menyerahkan Media `Jurnal Rasa` kepada konseli.
- d. Konselor menjelaskan peranan Media `Jurnal Rasa` dalam sesi konseling yang akan dilaksanakan, sesuai dengan yang telah disampaikan penulis di Bagian Kedua (Sub. Peranan Konselor). Konselor hendaknya juga mengabarkan durasi sesi konseling yang akan dilaksanakan.
- e. Konselor memandu konseli untuk mengisikan namanya dalam Media `Jurnal Rasa` miliknya.
- f. Konselor membantu konseli memahami halaman demi halaman berikutnya dalam pengisiannya.
- g. Pada tahap penggalan masalah, konselor mengambil peran aktif dalam memberikan pemahaman dan penjelasan mendalam terkait isian tertera. Konselor juga hendak menarasikan setiap quotes serta ungkapan-ungkapan diluar isian tertera untuk membantu konseli menangkap pemahaman utuh.
- h. Pada tahap *treatment*, konselor berperan penting dalam menstimulus konseli untuk mengungkap sebenar-benarnya yang dirasakan serta mengungkap kebutuhan yang sangat diperlukan konseli dalam hidup.

### 3. Durasi

Dalam penelitian ini, karya kreatif yang dirancang peneliti dapat diterapkan kepada konseli sekurang-kurangnya dalam waktu 3 x 90 menit dengan kurun waktu kurang lebih satu bulan. Pertemuan pertama dihabiskan untuk sesi asesmen mendalam, sesi kedua *treatment*, dan sesi berikutnya ialah penugasan yang hendak di cek konselor minimal dua minggu tugas.

Diluar itu, konselor dapat mengembangkan model layanan konseling sesuai kebutuhan di lapangan.

## B. Konsep Media

### 1. Pemilihan Media dan Alasan

Zaman 5.0 tentu menawarkan digitalisasi yang menantang regenerasi catatan harian dengan pena. Walaupun begitu, eksistensi pena sepertinya belum benar-benar punah dan luluh lantah. Oleh karenanya pengembangan media ini menggunakan terapi naratif sebagai rujukan dan landasan teori yang berusaha dikembangkan dengan konsep *journaling*.

*Journaling* dalam sebuah kajian turut didefinisikan sebagai catatan permanen seseorang yang digagas dari pemikiran pribadi, diproses dan diklarifikasi dalam sebuah narasi yang merekam pengalaman seseorang. Salah satu yang menjadi alasan perancangan media ini adalah pendapat Koontz bahwa proses *journaling* yang sebenarnya telah dilaksanakan manusia sejak seseorang bisa menulis, hal ini merupakan bentuk strategi pedagogis yang baru dan terus meningkat 30 tahun belakangan.<sup>98</sup> Pendapat lainnya *journaling* berperan penting sebagai strategi yang berharga dalam memeriksa pemahaman seseorang terkait konsep inti diri, promosi reflektif sehubungan dengan praktis dalam rangka meningkatkan wawasan, dan pemikiran kritis terkait diri sendiri.

Dalam memilih media, penting bagi peneliti untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari penggunaan media tersebut. Menurut Killion *journaling* merupakan upaya sederhana dalam menulis untuk belajar, tidak

---

<sup>98</sup> C. Koontz, *Introduction to Articles on Journals in the Classroom*, University of Detroit Mercy, tahun 2004, diakses dari website: <http://liberalarts.udmercy.edu/~koontzc2/menuartcl.html> pada 5 Januari 2023.

perlu memikirkan gagasan yang membuat ngantuk, *journaling* menjadi proses mencatat permanen guna mentranfer ide melalui narasi sebagai alat memperjelas ide. Sebab bila seseorang menggunakan narasi dalam mengutarakan ide, maka ide akan terus terbentuk seiring berjalannya waktu.<sup>99</sup> Ada banyak sekali kelebihan *journaling* apabila diterapkan dalam kehidupan remaja, di antara kelebihannya yakni:

- a. Memandu hubungan pengetahuan baru dan pengetahuan sebelumnya.
- b. Memeriksa hubungan yang dipelajari dalam kehidupan.
- c. Merefleksi tujuan pribadi dalam kehidupan.
- d. Memilah pengalaman kehidupan.
- e. Memecahkan masalah.
- f. Meningkatkan pemikiran reflektif pribadi.
- g. Meningkatkan kesadaran dan keyakinan diri.
- h. Pemecahan masalah pribadi secara kritis.
- i. Mengeksplorai perkembangan diri.
- j. Membantu memadukan ide, pengalaman, dan pendapat sosial tertentu.<sup>100</sup>

Pada era perkembangan zaman seperti saat ini, penggunaan *gadget* dan komputer memang mengancam pergerakan pena sebagai alat mencatat. Namun, faktanya pergerakan pena tidak pernah terhenti bahkan dengan berbagai moda perkembangan tampilan *keyboard*.<sup>101</sup>

---

<sup>99</sup> J. Killion, *Journaling*, Journal of Staff Development, 1999. Diakses dari: <http://www.nsd.org/library/publications/jsd/killion203.cfm> pada 5 Januari 2023.

<sup>100</sup> Frederick B King, Diana J. LaRocco, “*E-Journaling: A Strategy to Support Student Reflection and Understanding*”, Current Issues in Education, Vol. 9, No. 4, tahun 2006.

<sup>101</sup> Renjean Plamondon, Sargur N. Srihari, “*On-Line and Off-Line Handwriting Recognition: A Comprehensive Survey*”, IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence, Vol. 22, No. 1, Januari 2000, hal. 63.

Selain hemat dan ekonomis, pena sangat ramah dan merakyat, persis kebutuhan seorang perintis.

Maka dengan melihat kelebihan dari *journaling* yang sangat banyak, serta mempertimbangkan esensi pena dan buku yang masih menjadi bagian dari aktivitas belajar, perancangan karya kreatif yang ditawarkan peneliti ini adalah media cetak dengan kertas cetak yang disesuaikan kebutuhan pasar dengan tampilan yang *aesthetic* dan *eye-catching* menggunakan warna-warna netral yang cocok digunakan untuk laki-laki maupun perempuan sebagai satu bentuk media terapi naratif yang disalamnya menuangkan permainan-permainan yang diadopsi dari teknik-teknik dalam terapi naratif. Selain itu konsep *journaling* yang diambil peneliti ini menawarkan kemudahan bagi konselor dan konseli dalam membantu mengenali konseli dan kebutuhan-kebutuhannya dalam hidup, karna pena jarang sekali berbohong.

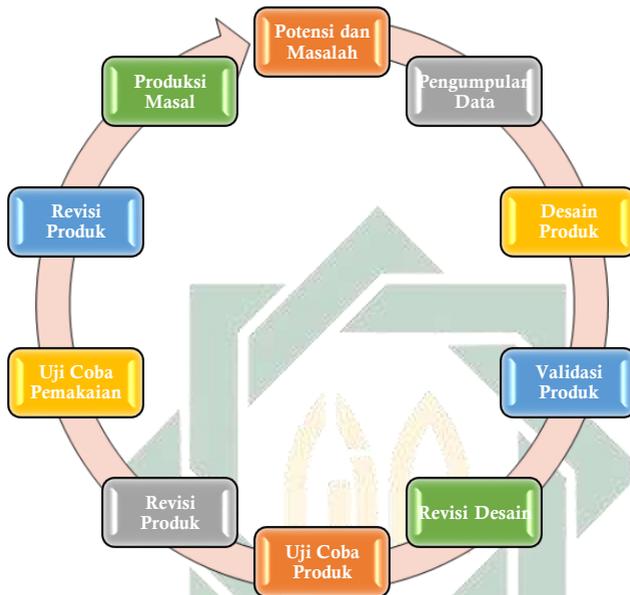
## 2. Sasaran

Karya kreatif yang disusun peneliti ini akan dimaksimalkan manfaatnya secara khusus bagi praktisi kesehatan mental, konselor, psikolog, serta umumnya bagi seluruh konseli remaja. Karya kreatif ini peneliti fokuskan pada praktisi kesehatan mental dan remaja dengan masalah kurangnya penerimaan diri (*self-acceptance*) mulai usia minimal 12 tahun hingga 21 tahun.

## C. Tahapan Produksi

*Research & Development* (RnD) menjadi metode penelitian yang dipilih peneliti karena fokusnya pada penelitian pengembangan perangkat pendidikan serta riset yang melalui sejumlah tahapan. Prof. Sugiyono menyebutkan

terdapat 10 tahapan inti dari pembuatan media pengembangan.



Gambar 3. 1: Bagan Prosedur Penyusunan Media

Bagan diatas merupakan alur dari prosedur penyusunan media, 10 tahapan adalah jumlah yang tidak sedikit dengan tingkat kesulitan yang beragam. Secara metodologis, penelitian RnD terbagi menjadi empat tingkat kesulitan.

Tingkat pertama, pelaksanaannya yaitu membuat rancangan produk dengan referensi yang akurat, peneliti disini tidak bertugas membuat produk secara nyata, tidak pula melakukan uji atas perancangan media, prosesnya cukup sampai di tahap desain produk.

Tingkat kedua, peneliti tidak melakukan penelitian secara mendalam, prosesnya dipercepat ke tahapan produksi, kemudian mengujinya, dalam arti lain tingkatan ini melewati tahapan pengumpulan data serta uji ahli.

Tingkat ketiga, disini peneliti mengembangkan media dari produk yang yang sebelumnya pernah ada, dengan perancangan yang sama, setelah itu perannya membuat versi yang disempurnakan. Perbedaanya pada tingkat keefektifan yang ditawarkan media tersebut. Penelitian ini melalui tujuh tahapan dari awal, dengan kata lain penelitian dan riset dilakukan sepenuhnya oleh peneliti.

Dan terakhir, tingkatan keempat merupakan puncak kesulitan dari metode penelitian RnD. Tingkatan terakhir ini lebih fokus pada proses produksi dan pengembangan produk dengan tuntutan produk ciptaannya ini belum pernah ada sebelumnya.<sup>102</sup>

Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti dalam pengembangan media ini mengambil tingkat kesulitan ketiga yang melalui tujuh tahapan utama metode penelitian RnD. Berangkat dari itu, peneliti membagi tahapan penelitian menjadi tiga, sebagai berikut:

## **1. Pra Produksi**

### **a. Menentukan Potensi Masalah**

Dalam menentukan potensi masalah, peneliti memulai dari kasus di masyarakat yang berpotensi tinggi sedang dialami oleh masyarakat. Fenomena remaja membandingkan diri dengan orang lain seringkali peneliti temukan menjadi momok dalam masyarakat, ditambah dengan kebiasaan masyarakat membuat jastifikasi sebagai bentuk penilaian atau kritik bagi remaja, hal ini menjadi ketakutan dan keterbelakangan mental tersendiri pada remaja. Rumah yang seharusnya menjadi tempat pulang yang ramah, kadang justru menjadi momok bagi remaja dengan tipekal keluarga yang banyak membuat pembedan seseorang didalam rumah dengan

---

<sup>102</sup> Sri Sumarni, Skripsi: “*Model Penelitian dan Pengembangan RnD Lima Tahap (Mantap)*”, (Yogyakarta: UINSUKA, 2019), hal. 5-6.

tetangganya. Sementara itu, cuitan publik tentang penerimaan diri tampak *mentereng* disebut-sebut di media sosial, maka perilaku tersebut berpotensi termasuk *bad-impact* bagi diri remaja.

b. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini terbagi menjadi jenis data kualitatif dan kuantitatif.<sup>103</sup> Jenis data kualitatif akan berbentuk narasi maupun kata, yang dalam penelitian ini berupa hasil analisis kebutuhan, hasil validasi media dari tim ahli, serta hasil uji coba media di lapangan. Sumber datanya berasal dari responden yang menjadi subjek penelitian melalui observasi, wawancara, maupun dokumentasi.

Sedangkan jenis data kuantitatif yang berbentuk angka dalam penelitian ini berupa bilangan yang dianalisis dengan perhitungan statistic matematis. Sumber datanya didapatkan dari responden angket penelitian yang disebarakan, serta hasil validasi uji ahli media.

## 2. Produksi

a. Desain Produk Awal

Setelah melalui proses pengumpulan data, selanjutnya peneliti masuk pada tahap mendesain produk yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Konselor membuat produk yang bahasanya terinspirasi dari maha karya Meira Anastasia tentang perjalanan menerima diri sendiri, walaupun pengemasannya akan tampak berbeda. Konselor

---

<sup>103</sup> Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 280-281.

mendesain media dimulai dari *cover* sampai akhir, garis besarnya yakni berisi pengantar materi yang akan menggambarkan teori, praktik, dan *insight* orang-orang disekitar seputar masalah penerimaan diri. Selain itu peneliti mendesain *template journal* yang dapat diisi konseli sedemikian. Berikutnya peneliti juga menyiapkan buku panduan bagi konselor yang akan menggambarkan cara kerja media tersebut.

b. Validasi Desain

Arikunto mengutarakan bahwa validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan atau kevalidan suatu media penelitian, biasanya media dikatakan valid bila memiliki validitas yang tinggi, dan suatu media dikatakan valid bila mampu mengukur sesuatu yang diinginkan serta mampu mengungkap data dari variabel yang menjadi objek penelitian secara tepat.<sup>104</sup>

Pada tahap validasi desain akan dilakukan uji media oleh pakar media atau tim ahli. Kriteria tim ahli yang dapat melakukan uji interer pada media ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki pengalaman bidang psikologi remaja dan perkembangannya.
- 2) Memiliki kemampuan dan pengalaman dalam bidang desain grafis.

Sebagai alat uji keabsahan atau uji interer, para ahli akan disiapkan lembar penilaian dengan aspek-aspek yang telah disesuaikan, yaitu:

- 1) Aspek Ketepatan

---

<sup>104</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 211.

Aspek ini akan menimbang tepat tidaknya media terkait disusun untuk menangani masalah yang ada. Dimulai dari desain media, cara penggunaannya serta teknik yang digunakan didalamnya. Ketepatan media *journaling* ini berdasarkan pada tingkat keefektifan media sebagai pengembangan terapi naratif dengan teknik *unique outcome* yang ditawarkan sebagai solusi dari masalah remaja yang ada. Hal tersebut akan terlihat dari skala penilaian yang diberikan oleh pakar atau tim ahli.

2) Aspek Keefektifan/Kelayakan

Efisiensi dalam pengembangan media akan dinilai pada aspek ini, tingkat kemudahan dan kesulitan serta pengaruh penggunaan media sebagai *treatment* menjadi aspek penting yang perlu diuji kelayakannya, sehingga akan lebih mudah diterima oleh calon pengguna.

3) Aspek Kegunaan

Uji kevalidan pada aspek ini akan lebih mengarah pada fungsi atau kegunaan (*usability*) suatu media, utamanya dalam rangka memahami konseli atas diri sendiri, juga sebagai alat konselor memperoleh data permanen dalam pelaksanaan layanan konseling. Hal ini dinilai berdasarkan fungsi praktis dan solutif bagi pengguna.

c. Revisi Desain

Setelah desain media selesai diujikan, peneliti pada tahap ini akan melakukan *cross-check* pada bagian-bagian yang perlu diperbaiki dari saran dan masukan tim ahli. Kemudian dilakukan perbaikan menyeluruh pada bagian tertentu agar dapat dilanjutkan ke tahap uji coba produk.

### 3. Pasca Produksi

#### a. Uji Coba Produk

Setelah menyelesaikan serangkaian tahapan produksi dan telah melakukan perbaikan media sebagai jawaban kritik dan saran tim ahli, maka media yang dikembangkan sampai pada tahapan pengujian coba pada subjek penelitian. Setelah proses uji coba produk pada subjek, peneliti hendak mengumpulkan tanggapan dari subjek terkait perasaan subjek selama penggunaan media. Tanggapan tersebut menjadi informasi penting yang dapat membantu peneliti dalam penindaklanjutan media.

#### b. Revisi Produk

Disini media akan memasuki tahap revisi yang selanjutnya, revisi ini dilaksanakan atas hasil uji coba media pada subjek yang terjawab dari perbandingan sebelum dan setelah melakukan *treatment*. Bentuk revisinya dapat berupa penambahan materi, pengurangan materi, atau kutipan pernyataan-pernyataan dari subjek.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN APLIKASI KARYA KREATIF**

#### **A. Identifikasi Subjek Penelitian**

##### **1. Subjek Penelitian**

Subjek adalah seorang remaja berusia 20 tahun dengan inisial Re, sedang menempuh pendidikan di IAIN Ponorogo.

Dalam sesi wawancara, Re menceritakan keresahannya. Secara sadar ia menyampaikan bahwa keluarga terhimpit masalah ekonomi sejak masa pandemi kala itu, sering merasa minder dalam pergaulan, dan ragu akan bagaimana menghadapi masa depan. Re termasuk remaja yang cukup pandai, seperti wajarnya remaja, ia aktif dalam sejumlah organisasi, melaksanakan tugas dengan baik, dan bersaing dengan sehat. Awalnya ia seperti remaja pada umumnya yang tidak masalah dengan persoalan atau masalah apapun, karena baginya hidup adalah tranformasi dari A ke Z. Namun narasi orang-orang disekitar membuatnya berubah drastis, kehidupannya kini ditentukan oleh standar yang ditentukan oleh masyarakat, ia terus memenuhi ekspektasi publik yang semakin dipuaskan semakin tak terpuaskan. Hal tersebut membuat kesehatan mental dan psikis Re menurun.<sup>105</sup>

##### **2. Profil Peneliti**

Peneliti adalah seorang mahasiswa asal Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, yang mengambil konsentrasi belajar pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan

---

<sup>105</sup> Hasil wawancara dengan konseli.

Komunikasi. Profil pengenalan peneliti dapat dilihat sebagai berikut:

Nama : Ulfa Aulia Handayani  
 Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 17 Agustus 2000  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Riwayat Pendidikan : - Baitul Jannah Education Center  
 - Asrama Santri Al-Islam Joresan  
 - MAS Al-Islam Joresan  
 - MTs Al-Islam Joresan  
 Riwayat Organisasi : - Sekretaris Umum HMP BKI UINSA  
 - Pengurus Kamanggolo UINSA  
 - Trainer BBN UINSA

## B. Proses Pelaksanaan Media

### 1. Potensi dan Masalah

Melaksanakan sebuah penelitian, seringkali berangkat dari adanya potensi masalah, potensi ini adalah sesuatu yang apabila didayagunakan akan menghasilkan nilai tambah.<sup>106</sup> Disini peneliti mengangkat fenomena penerimaan diri yang rendah dan berpotensi menjadi masalah bagi seseorang, hal ini karena menurut peneliti penerimaan diri berperan penting dalam pelaksanaan interaksi sosial, selain itu bagi peneliti penerimaan diri merupakan sikap yang sehat dalam membantu seseorang mengevaluasi efisiensi diri dan ketepatan pandang terhadap realita dalam hidup.

---

<sup>106</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*, (Bandung: Alfabeta, 2020), hal. 404.

Hal tersebut tentu didukung oleh berbagai literatur yang mengafirmasi adanya fenomena terkait pada remaja.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Ida Ayu Shintya Dewi dan Yohanes Kartika Herdiyanto menunjukkan bahwa penerimaan diri bernilai penting yang harus dimiliki remaja dalam menyesuaikan diri dengan realitas hidup sehingga dapat menghadirkan toleransi terhadap berbagai peristiwa atau konflik yang terjadi dalam hidup.<sup>107</sup> Selain itu penelitian Hilma Ulya dan teman-teman turut menunjukkan bahwa kekerasan verbal pada remaja dapat mengakibatkan rendahnya penerimaan diri, kekerasan verbal sangat mempengaruhi perkembangan psikis remaja yang berakibat pada kesulitan belajar, gangguan emosi, konsep diri rendah, serta agresivitas yang sulit dimengerti serta penyintas cenderung memiliki hubungan sosial yang lemah.<sup>108</sup>

Darisini, perasaan rendah diri dan perasaan tidak mampu yang tak terkendali diketahui sering dialami remaja, hal ini tentu akan menghambat tumbuh kembang, pola pikir, dan bertindak remaja. Oleh karenanya, yang demikian ini tidak patut dikesampingkan. Berangkat dari sejumlah literatur tersebut, menjadi penting bagi peneliti untuk membantu remaja menghadapi dan melalui proses penerimaan diri dengan sarana media yang dikembangkan.

## 2. Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, peneliti lebih banyak mengambil data yang termuat dalam literatur akademik

---

<sup>107</sup> Ida Ayu Shintya D, Yohanes Kartika Herdiyanto, *Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home di Bali*, Jurnal Psikologi Udayana: Edisi Khusus Psikologi Positif.

<sup>108</sup> Hilma Ulya, dkk., *Pengaruh Dukungan Sosial Emosional Terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja Penyintas Kekerasan Verbal di Surabaya*, Jurnal MPPKI, Februari 2023, Vol. 6, No. 2.

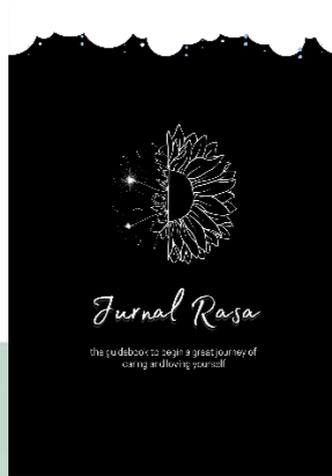
seputar teori dan teknik naratif terapi, masalah penerimaan diri remaja, serta lebih banyak membaca buku-buku pengembangan diri dalam mengembangkan media. Selain itu, peneliti memanfaatkan kuesioner dalam mengumpulkan data penilaian untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada subjek penelitian, serta untuk mendapatkan data penilaian ahli terkait media yang diteliti.

### **3. Desain Produk**

Setelah menganalisis data dan informasi dari masalah yang diangkat, peneliti memulai desain produk yang akan dikembangkan sebagai media pelaksanaan layanan konseling. Disini peneliti membuat desain produk dengan platform desain grafis yakni Canva Premium. Peneliti memilih Canva Premium karena termasuk salah satu platform desain yang ringan dan kaya akan fitur, penggunaan Canva Premium sangat membantu menyediakan beragam template sesuai kebutuhan yang dapat dinikmati secara gratis maupun berbayar. Berikut ini merupakan desain awal media konseling yang dikembangkan peneliti.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## a. Cover



Gambar 4. 1: Desain Cover Media Jurnal Rasa

Bagian cover diawali dengan gambar bunga matahari yang merekah sebelah, sebelah lainnya lagi tampak berproses dengan hati-hati, dalam gambar ini terkandung makna bahwa dalam hidup manusia tidak diciptakan Tuhan utuh dan sempurna dalam sekejap, ada proses tumbuh yang memakan tidak sedikit umur. Berikutnya diikuti dengan penamaan media `Jurnal Rasa` yang disambung dengan sub-tulisan *‘the guidebook to begin a great journey of caring and loving yourself’* bermaksud untuk membantu pengguna mengetahui alasan penting membuka media ini, yaitu untuk membantu memulai perjalanan luar biasa dalam peduli dan mencintai diri. Pemilihan warna hitam dan putih disini ialah bentuk peneliti menghadirkan nuansa netral pada media, teduh, dan penuh kekuatan.

## b. Bagian Assesmen Mendalam



Gambar 4. 2: Desain Bagian Pengenalan Diri

Bagian ini berisi pengenalan diri dari calon pemilik/pengguna media ini. Penempatan quotes dari Joko Pinurbo pada bagian ini bertujuan untuk membantu konselor dalam mengomunikasikan



*Teman,*

Jika kamu diminta untuk menggambarkan masa kecilmu, emoji apa yang mewakili? Coba ekspresikan!

Lalu bagaimana dengan sekarang? Bagaimana perasaan remaja-mu? pendidikanmu? sosialisasimu? Oh ya, percintaanmu juga bagaimana?

Ada orang yang kehidupan sekarang dan masa lalunya to: gambar sama. Namun, tidak sedikit juga yang berbeda.

*Tidak masalah Berbeda Hidup yang berjalan pada garis edarnya wajar begitu 'hoo?'*

Pada lembar setelah ini, telah disediakan tiga lembar notes kosong. Jika berkenan, kamu boleh menceritakannya :) Ceritakan peristiwa pentingmu yang hangat/dingitan sampai sekarang!

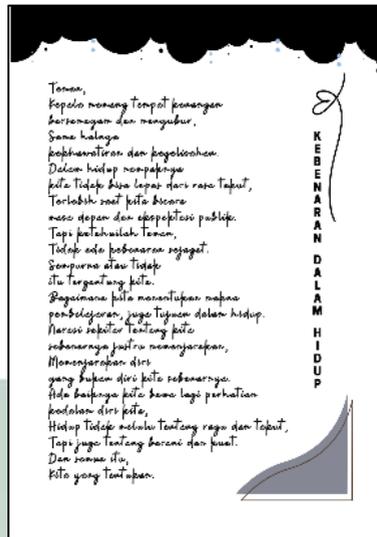
UIN S  
S U  
PEL  
Y A

Gambar 4. 4: Desain Asesmen mendalam bagian II

Disini konseli diajak untuk bermain emoji untuk mengungkapkan perasaan mendalamnya, ekspresi masa kecil dan masa remaja tentu mengalami transformasi yang beragam prosesnya, sehingga besar kemungkinan akan menghasilkan

pengekspresian yang berbeda dalam apabila tergambar diatas kanvas. Bagian ini turut didukung oleh afirmasi positif atas pengungkapan ekspresi konseli, tidak berhenti disana konseli disediakan tempat untuk menumpahkan lebih banyak ekspresi pada tiga lembaran berbaris berikutnya.

<p>Atas segala yang sudah kamu lalui. Seringkali tak urung cari komentar tetangga jika aku dan kamu lihat kanvas dan tinta. Aku harap kamu berkenan menoreh pendapat mereka disini :)</p> <p><i>Mereka bilang, Aku ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p><i>Jadi kesimpulannya, Bagaimana hidupnya??</i></p> <p><input type="radio"/>  biasa aja!</p> <p><input type="radio"/>  kecewa :(</p> <p><input type="radio"/>  full senyum :)</p> <p><i>Jika dibenarkan, seperti apa?</i></p> <p>“ _____ ”</p> <p>_____ ”</p>
<p><i>Teman</i></p> <p>Sajak kapan kamu monyetari hal itu?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Apa ia membawa dampak bagi perjalanan hidupmu?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Lalu, bagaimana kamu menilai dirimu atas hal itu?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Kalau boleh tahu pendapatmu, Apa itu wajar terjadi padamu?</p> <p><input type="checkbox"/> wajar. <input type="checkbox"/> engga sih.</p> <p>Lalu, apa rencanamu?</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>



Gambar 4. 5: Desain Asesmen mendalam bagian III

Jika bagian sebelumnya berisi perspektif pribadi konseli, bagian ini peneliti mencoba mengajak konseli untuk menuliskan pendapat orang di sekitar tentang dirinya, hal ini tujuannya yakni untuk mendapatkan informasi tambahan apakah anggapan konseli tentang dirinya tersebut sama dengan narasi lingkungan tentang dirinya. Dari kedua gambaran ungkapan tersebut harapannya konseli dapat menyimpulkan bagaimana keadaan hidupnya yang sebenarnya. Dengan begitu konseli akan lebih mudah mengungkapkan kebutuhannya dalam hidup.

Inti kegiatan dari bagian assesmen mendalam ini dituangkan dalam bait kata berjudul `Kebenaran dalam Hidup` yang menyatakan bahwa sebenarnya tidak pernah ada kebenaran universal, masyarakat dengan budayanya, pun konseli dengan persepsinya. Assesmen mendalam ini membantu konselor dan

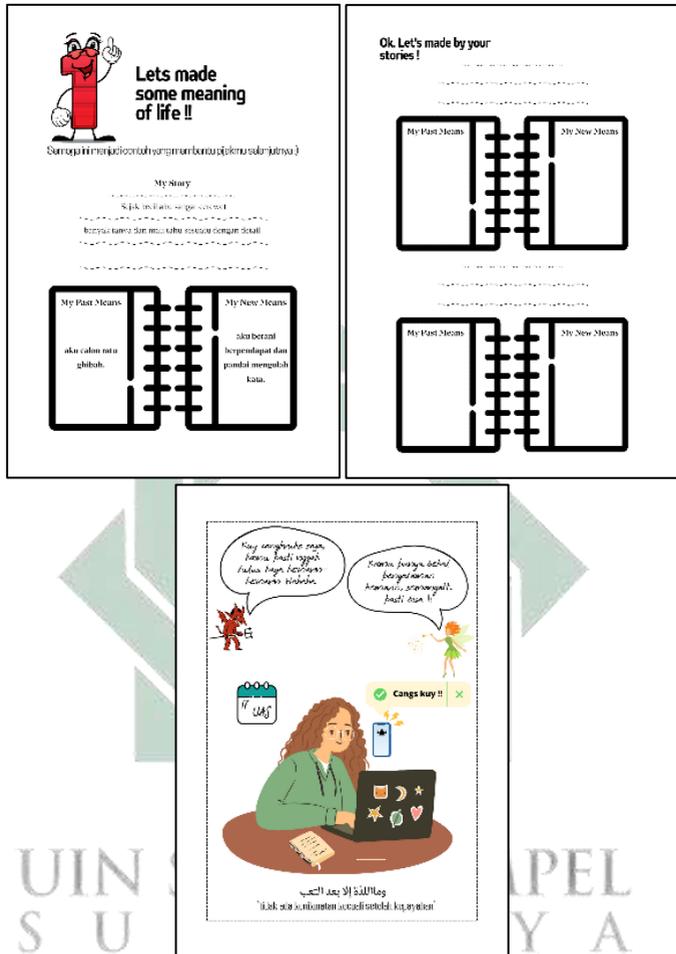
konseli dalam memusatkan perhatian dengan lebih mendasar pada masalah yang dihadapi, membawa konseli menyadari bahwa melalui hal-hal yang sebelumnya di-*checklist* tidak selamanya tepat, beberapa mungkin wajar, tetapi sebagian lainnya justru cenderung salah. Konselor melalui bait narasi ini akan terbantu dalam membawa konseli kembali memperhatikan kebutuhan dan kebaikan bagi dirinya dengan lebih intens dan mendalam.

c. Bagian Permainan dengan Teknik Terapi Naratif



Gambar 4. 6: Desain Opening Permainan Teknik Terapi Naratif Islami

Permainan dengan Teknik Terapi Naratif dibuka dengan afirmasi positif tentang ilustrasi sosok yang berkaca dan menguatkan diri dengan memeluk bayangannya sendiri yang disusul dengan ungkapan *You're Worthy* (kamu layak), yang karena kelayakan itu maka wajib untuk memulai perjalanan dengan natural dan tanpa paksa.



Gambar 4. 7: Desain Permainan Teknik Re-authoring

Permainan pertama adalah adopsi dari teknik *re-authoring* dalam terapi naratif. Disini konselor mengajak konseli untuk mengulas kembali suatu peristiwa yang pernah dilalui dimasa dahulu, mengingat kembali pemaknaan konseli atas peristiwa tersebut, serta mengajak konseli untuk memperbaiki pemaknaan peristiwa dengan hal yang

lebih unik, baik dan spesial. Permainan ini dilengkapi dengan ilustrasi yang memudahkan konselor dalam menegaskan pendalaman karakter keislaman sesuai permainan yang dilakukan.



**Let's breaks up !!**  
Whose u,  
Whats a problem?  
What u needs ?

Untuk itu mohon jawablah pertanyaan ini dengan jujur berati!!

**Siapakah kamu?**

---

**Apakah 'masalah' itu?**

---

**Apa masalah kemarin bisa diubah?**

Ya.       Tidak!

**Apa kamu hari ini bisa diubah?**

Ya.       Tidak!

**Let's ask yourself,  
more questions !**

Apa hal yang paling kamu sukai dari dirimu ?

-----

Menurutmu, apa pencapaian terbesarmu ?

-----

Hal apa yang terjadi dalam hidup dan kamu sukai ?

-----

Lalu, sebagai apa kamu ingin dikenang orang lain?

-----

Apa kamu percaya bila sesuatu terjadi bukan tanpa alasan ?

-----

Kalau boleh tahu, apa pengasahan terbesarmu dalam hidup ?

-----

bagaimana memaafkan mu karena itu ?

-----

Jika diizinkan merubah satu sifatmu, sifat apa yang ingin kamu ubah? mengapa demikian ?

-----

Lalu, apa harapanmu untuk masa depan ?

-----

Untuk merealisasikan itu, apa yang akan kamu usahakan ?

-----

Menang Tak Terbilang bukanlah batu  
Tantu pelah yang membuat benteng itu laruh  
Canduh yang manduk bekhalangan Terdik  
Sika lalah beruang rebahis लगण,  
Atau batu Telah melawai pelah yang sama itu  
Berhala batu

Dan batu tahu batu pernah melaluanya  
Mungkin batu akan tetap diuap pada pantai senda  
yang sama

Mencari realis yang namu  
Langkah lambot yang namu  
Berat rebahis pingir, Tanar  
Batu dikalangan Tuhan

Apan mengilanya dengan apa dan bagaimana  
Sudi, pelah itu batu tinggalkan saga di gudang  
kolapur meniti batu terpekas menengas  
kita Tangkahan saga dalam besh  
Lalu besh itu batu lipat dalam anlip  
Kamudu di melan yang gelap  
Batu berisikan pada besh  
Pulanglah,  
Bersinipaklah.

Permainan ini terinspirasi dari buku "The Power of Now" oleh Eckhart Tolle. Permainan ini bertujuan untuk membantu konselor dalam menegaskan pendalaman karakter keislaman.

**Now, it's time to focus  
on the achievements of life.  
Let's leave the negative prejudices  
that hinder a journey!**



Gambar 4. 8: Desain Permainan Teknik Externalization of the Problem

Permainan kedua diadopsi dari teknik *externalization of the problem*, yang berupaya membantu konseli memisahkan diri dengan masalah yang dihadapinya agar konseli menyadari bahwa dirinya dapat meng-*upgrade* diri lebih baik, membuat *self-mapping* dari proses menjawab setiap pertanyaan, serta menengaskan bahwa ia bukan masalah dan tidak sama dengan masalah, dalam hidup manusia juga dibebaskan dalam memilih terus berjalan meninggalkan masalah di gudang rumah atau tetap menggendongnya kemana saja, hal ini menjadi afirmasi positif pada permainan ini.

 <p><b>Let's know your past story !!</b></p> <p>Ini culture bi hidupku, Kamu dipersiapkan menuliskan di laman baikyaa!</p> <p>Si kumal yang diduakan <input type="checkbox"/></p> <p>Pencuri dari sang ahli <input type="checkbox"/></p> <p>Reporter tak berkesudahan <input type="checkbox"/></p> <p>Kegaduhan jelanan dan lezatnya hidangan Ibu <input type="checkbox"/></p> <p>Musim semi yang sengaja ku bagi <input type="checkbox"/></p> <p>... <input type="checkbox"/></p> <p>... <input type="checkbox"/></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Simpulan</p> <p>Aku kecil adalah cadangan, tidak pernah menjadi pilihan pertama, mengendap-endap sercaha menemukan keahilan, tapi rumahku dirumute.</p> </div>	<p>The Story lines of . . . . .</p> <p>1 / _____ / 2</p> <p>3 / _____ / 4</p> <p>5 / _____ / 6</p> <p>7 / _____</p> <p>-----</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 80px; margin-left: 20px;"> <p>Simpulan</p> </div>
--	---



## d. Bagian Lanjutan

The image shows four panels of a journaling activity design:

- Top-left panel:** Contains Arabic text: "إنا نحن البشر المذنبون ونطلب ما كنا نقول أو فعلنا؟" and "وذلك اليوم المنتهية بين إنا نحن". Below it is a drawing of four plants of increasing height, with a sun in the background. Text below the drawing reads: "Jadi, Tugasmu kini menjahat apa yang bisa di kintam. Berkarya lagi, yang banyak, yang positif, yang unik. Dan terus belajar dari karya itu."
- Top-right panel:** Labeled "Daily Journal". It has a date line "Hari / Tanggal : / /" and a large empty box for writing. To the right is a vertical list of 12 circular icons representing various emotions and states.
- Bottom-left panel:** Labeled "Weekly Reflections". It has a date line "Hari / Tanggal : / /" and a section for "Berpikir-pemikiran atau perasaanmu minggu ini" with five lines. Below are two columns: "Alasan kebahagiaan" and "Evaluasi capaianmu". At the bottom is a line for "Mintalah tolong kepada:".
- Bottom-right panel:** Labeled "Bear Awaiting me, On future". It has a large empty box for writing and a signature line "Written by: \_\_\_\_\_" with the year "2023" below it.

Gambar 4. 10: Desain Permainan A Day Journaling

Pada bagian ini merupakan aktivitas terapi naratif dalam kurun waktu yang saling disepakati. Permainan ini merupakan aktivitas *a day journaling* berisikan narasi tentang pentingnya melanjutkan kehidupan dengan versi lebih baik, unik dan spesial. Salah satu upaya monitoring-nya konselor



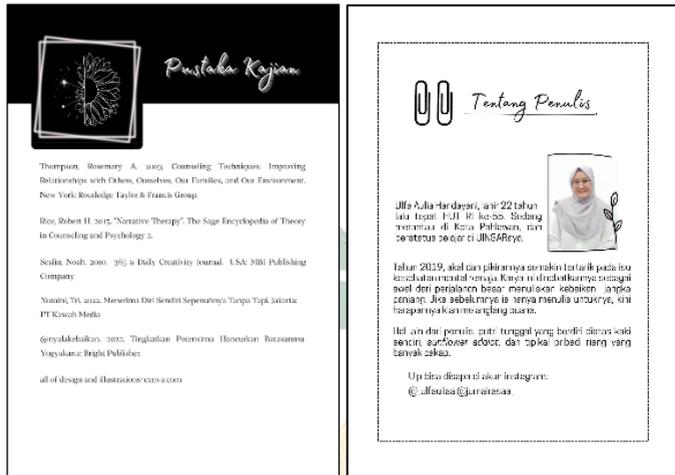


Gambar 4. 11: Desain Mutiara Hikmah

Bagian ini merupakan pendukung dari proses utama pelaksanaan terapi naratif. Dari quotes yang tersaji, besar harapan peneliti bacaan tersebut dapat membantu pengguna dalam muhasabah diri, dan memperkuat tekad untuk memilih membulatkan tekad hidup dengan lebih unik dan spesial seperti anjuran al-Qur'an dan as-Sunnah, serta dapat belajar dari para terdahulu melalui kata-kata bijak yang dituangkan.

SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## f. Daftar Pustaka dan Profil Penulis



Gambar 4. 12: Desain Daftar Pustaka dan Profil Penulis

Sitasi dan referensi penulisan media penting sekali dibutuhkan sebagai penguat teori maupun materi terkait. Oleh karenanya media yang disusun ini mencatatnya di akhir buku, sekagigus menggambarkan profil penulis sebagai tanda pengenal.

## 4. Validasi Desain

Setelah melaksanakan tahap desain produk awal, peneliti melakukan uji validasi penggunaan teori dan desain produk kreatif tersebut kepada para ahli. Ahli yang ditunjuk disini ialah orang-orang yang direkomendasikan dosen pembimbing skripsi dengan mempertimbangkan kompetensi ahli pada bidang Bimbingan dan Konseling serta ahli pada bidang Media dan Visual Desain, hal ini dilakukan dengan harapan mendapatkan penilaian yang objektif, sehingga produk

kreatif dapat dikembangkan secara maksimal. Berikut ini adalah hasil uji ahli yang telah dikumpulkan peneliti, yaitu:

a. Ahli Uji I

Nama : Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.  
 TTL : Malang, 24 Agustus 1970  
 Alamat : Legok, Gempol, Kab. Pasuruan  
 Pendidikan : - S1 Tarbiyah Bahasa  
                   - S2 Bimbingan & Konseling  
                   - S3 Bimbingan dan Konseling  
 Organisasi : PABKI  
 Pekerjaan : - Sekprodi Magister  
                   Pascasarjana Program Studi  
                   Islam  
                   - Dosen BKI UINSA  
                   - Mubaligh

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Ketepatan (Impact)</b>					
1.	a. Bagaimana ketepatan landasan teori dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	b. Bagaimana ketepatan rumusan tujuan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	c. Bagaimana ketepatan sasaran pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√

	d. Bagaimanan ketepatan tahapan intervensi dapat memotivasi pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
--	--	--	--	---	--

Tabel 4. 1 : Penilaian aspek ketepatan media penguji I

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kelayakan (<i>Effectiveness</i>)</b>					
2.	a. Bagaimana tingkat kemudahan landasan teori media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	b. Bagaimana tingkat kemudahan memahami instrumen konseling dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	c. Bagaimana tingkat kemudahan memahami tujuan kegiatan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	d. Bagaimana tingkat kemudahan memahami bahasa yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	

Tabel 4. 2 : Penilaian aspek kelayakan media penguji I

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kegunaan (Efficiency)</b>					
3.	a. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.				√
	b. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` dalam membantu layanan bimbingan dan konseling oleh konselor maupun praktisi kesehatan mental.			√	
	c. Bagaimana tingkat kebermanfaatan instrumen konseling yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja			√	
	d. Bagaimana tingkat kebermanfaatan tahapan intervensi dalam memotivasi remaja untuk menumbuhkan penerimaan diri.			√	

Tabel 4.3 : Penilaian aspek kegunaan media pengujian I

Berdasarkan lembar penilaian uji ahli di atas, pengujian ahli menyatakan bahwa media ini tepat digunakan sebagai alat bantu layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan yang berbasis islami. Walaupun begitu, pengujian menganjurkan untuk dibuat juga petunjuk penggunaan media yang turut menggambarkan pola pelaksanaan layanan dengan media, serta mengetahui lebih jelas target akhir perilaku subjek pengguna media.

## b. Ahli Uji II

Nama : Dra. Psi. Mierrina, M.Si.  
 TTL : Surabaya, 13 April 1968  
 Alamat : Griyo Mapan Utara 3 Blok AK-9,  
 Tropodo Waru, Kab. Sidoarjo.  
 Pendidikan : - S1 Psikologi  
 - S2 Magister Psikologi  
 Organisasi :  
 Pekerjaan : - Psikolog  
 - Trainer dan Konsultan  
 - Dosen BKI & Psikologi  
 UINSA

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Ketepatan (Impact)</b>					
1.	a. Bagaimana ketepatan landasan teori dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	b. Bagaimana ketepatan rumusan tujuan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	c. Bagaimana ketepatan sasaran pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	d. Bagaimanan ketepatan tahapan intervensi dapat memotivasi pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk			√	

	menumbuhkan penerimaan diri remaja.				
--	-------------------------------------	--	--	--	--

Tabel 4. 4 : Penilaian aspek ketepatan media pengujian II

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kelayakan (<i>Effectiveness</i>)</b>					
2.	a. Bagaimana tingkat kemudahan landasan teori media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	b. Bagaimana tingkat kemudahan memahami instrumen konseling dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	c. Bagaimana tingkat kemudahan memahami tujuan kegiatan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	d. Bagaimana tingkat kemudahan memahami bahasa yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	

Tabel 4. 5 : Penilaian aspek kelayakan media pengujian II

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kegunaan (Efficiency)</b>					
3.	a. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.				√
	b. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` dalam membantu layanan bimbingan dan konseling oleh konselor maupun praktisi kesehatan mental.			√	
	c. Bagaimana tingkat kebermanfaatan instrumen konseling yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja			√	
	d. Bagaimana tingkat kebermanfaatan tahapan intervensi dalam memotivasi remaja untuk menumbuhkan penerimaan diri.			√	

Tabel 4. 6 : Penilaian aspek kegunaan media penguji II

Penguji kedua berdasarkan lembar penilaian diatas menyatakan bahwa media ini tepat digunakan praktisi konseling untuk menangani masalah sosial remaja yakni penerimaan diri. Sebagai psikolog klinis, beliau menyarankan untuk tidak banyak menggunakan istilah-istilah yang (dalam tanda kutip) “terlalu islami”, sehingga membingungkan pengguna yang tidak banyak mengangsu ilmu agama, serta beliau menyarankan untuk mengurangi kata-kata bijak didalam media tersebut dengan

alasan agar tidak tampak menggurui kehidupan pengguna media.

c. Ahli Uji III

Nama : Yunita Ardilla, S.Kom., M.MT.  
 TTL : Surabaya, 4 Juni 1992  
 Alamat : Rungkut  
 Pendidikan : - S1 Ilmu Komunikasi  
                   - S2 Magister Manajemen  
                   Teknologi  
 Organisasi :  
 Pekerjaan : - Dosen

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Ketepatan (Impact)</b>					
1.	a. Bagaimana ketepatan landasan teori dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	b. Bagaimana ketepatan rumusan tujuan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	c. Bagaimana ketepatan sasaran pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	d. Bagaimanan ketepatan tahapan intervensi dapat memotivasi pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk				√

	menumbuhkan penerimaan diri remaja.				
--	-------------------------------------	--	--	--	--

Tabel 4. 7 : Penilaian aspek ketepatan media penguji III

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kelayakan (<i>Effectiveness</i>)</b>					
2.	a. Bagaimana tingkat kemudahan landasan teori media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	b. Bagaimana tingkat kemudahan memahami instrumen konseling dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	c. Bagaimana tingkat kemudahan memahami tujuan kegiatan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	d. Bagaimana tingkat kemudahan memahami bahasa yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√

Tabel 4. 8 : Penilaian aspek kelayakan media penguji III

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kegunaan (Efficiency)</b>					
3.	a. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.				√
	b. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` dalam membantu layanan bimbingan dan konseling oleh konselor maupun praktisi kesehatan mental.				√
	c. Bagaimana tingkat kebermanfaatan instrumen konseling yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja				√
	d. Bagaimana tingkat kebermanfaatan tahapan intervensi dalam memotivasi remaja untuk menumbuhkan penerimaan diri.				√

Tabel 4. 9 : Penilaian aspek kegunaan media penguji III

Melihat hasil penilaian oleh ahli media pertama, dapat diketahui bahwa penguji menyatakan penyusunan media ini sangat tepat secara visual desain dan *layouting*. Tampak visual media ini dinilai beliau sesuai dengan kontekstual kebutuhan remaja.

## d. Ahli Uji IV

Nama : Pardianto, S.Ag., M.Si.  
 TTL : Magetan, 22 Juni 1973  
 Alamat : Rungkut  
 Pendidikan : - S2 Psikologi  
 Organisasi : - Yayasan Yatim dan Dhuafa  
 Nurul Karomah  
 Pekerjaan : - Dosen  
 - Aktivistis Sosial

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Ketepatan (Impact)</b>					
1.	a. Bagaimana ketepatan landasan teori dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.		√		
	b. Bagaimana ketepatan rumusan tujuan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	c. Bagaimana ketepatan sasaran pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.				√
	d. Bagaimanan ketepatan tahapan intervensi dapat memotivasi pengguna dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	

Tabel 4. 10: Penilaian aspek ketepatan media penguji IV

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kelayakan (<i>Effectiveness</i>)</b>					
2.	a. Bagaimana tingkat kemudahan landasan teori media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	b. Bagaimana tingkat kemudahan memahami instrumen konseling dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	c. Bagaimana tingkat kemudahan memahami tujuan kegiatan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	
	d. Bagaimana tingkat kemudahan memahami bahasa yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.			√	

Tabel 4. 11: Penilaian aspek kelayakan media penguji IV

No.	Pernyataan	Skala Penilaian (√)			
		1	2	3	4
<b>Aspek Kegunaan (Efficiency)</b>					
3.	a. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.			√	
	b. Bagaimana tingkat kebermanfaatan media `Jurnal Rasa` dalam membantu layanan bimbingan dan konseling oleh konselor maupun praktisi kesehatan mental.			√	
	c. Bagaimana tingkat kebermanfaatan instrumen konseling yang digunakan dalam media `Jurnal Rasa` untuk menumbuhkan penerimaan diri pada remaja			√	
	d. Bagaimana tingkat kebermanfaatan tahapan intervensi dalam memotivasi remaja untuk menumbuhkan penerimaan diri.			√	

Tabel 4. 12: Penilaian aspek kegunaan media penguji IV

Berdasarkan lembar penilaian uji ahli media ini, diketahui penguji menyatakan media ini tepat dengan sasaran pengguna akhir remaja, hanya saja menurut beliau secara visual penggunaan warna yang hanya hitam dan putih akan lebih baik bila ditambah dengan warna-warna khas remaja.

Penguji Ahli	Poin Pernyataan												Skor
	Ketepatan				Kelayakan				Kegunaan				
Teori I	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Teori II	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	37
Media I	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Media II	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Jumlah												159	

Tabel 4. 13 : Hasil akhir penilaian tim ahli

Rumus akumulasi poin persentase:

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

$$P = \frac{159}{192} \times 100\% \\ = 83\% = \text{Sangat Tepat/Layak}$$

Keterangan:

$P$  = Persentase pengaruh produk

$f$  = Besar poin

$n$  = Jumlah poin

Dalam skala pengukuran, peneliti menggunakan skor 1-4 dimana setiap skor memiliki makna dan rincian yang berbeda, yakni: poin 1 berarti sangat tidak tepat, poin 2 berarti tidak tepat, poin 3 berarti tepat, dan poin 4 bermakna sangat tepat. Darisini, poin-poin tersebut dikonversi dalam persentase seperti berikut:

76% - 100% : sangat tepat/layak, tidak direvisi

51% - 75% : tepat/layak, tidak revisi

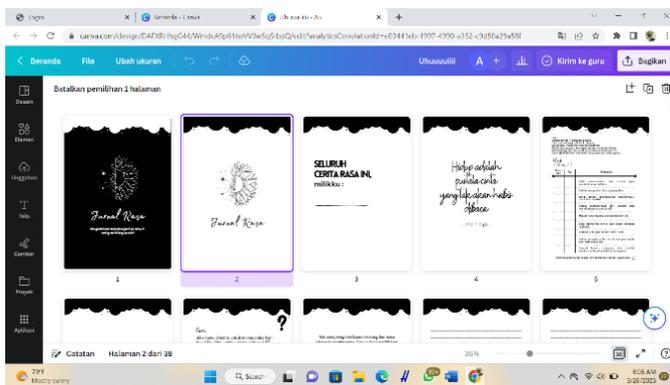
< 50% : tidak tepat/layak, revisi

Nilai data yang diperoleh dari tim uji ahli terhadap produk penelitian diakumulasikan peneliti dan menghasilkan persentase sebesar 83%. Maka berdasarkan kategori diatas, produk yang dikembangkan peneliti termasuk pada kategori sangat tepat (efektif) untuk dimanfaatkan sebagai alat bantu layanan bimbingan dan konseling dalam menangani masalah penerimaan diri, khususnya bagi remaja. Walaupun demikian, sejumlah saran dan masukan tim penguji ahli teori maupun media tetap akan dipertimbangkan serius oleh peneliti.

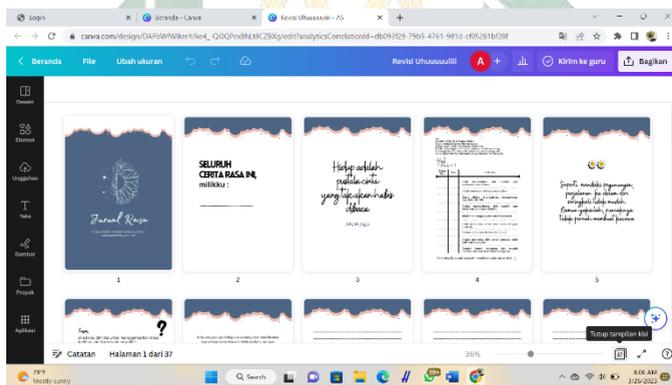
## **5. Revisi Desain**

Setelah melalui serangkaian uji ahli teori dan media dari tim, didapatkan saran dan masukan yang dipertimbangkan peneliti untuk perbaikan desain pada media. Uji teori dilakukan oleh dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, sedangkan uji media dilakukan oleh dosen program studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Maka dari itu, tim ahli telah berpengalaman di bidangnya sehingga informasi terkait kualitas media bisa didapatkan darisana.

Beberapa revisi desain dipertimbangkan peneliti, satu diantaranya yakni pemilihan warna utama pada cover dan permainan warna seluruh halaman, tujuannya yakni untuk lebih menarik minat pengguna, utamanya remaja. Pemilihan warna hitam dan putih sebelumnya terbilang netral dan dapat diterima semua kalangan, namun secara visual ahli media, hal ini kurang menarik perhatian atau minat konsumen.

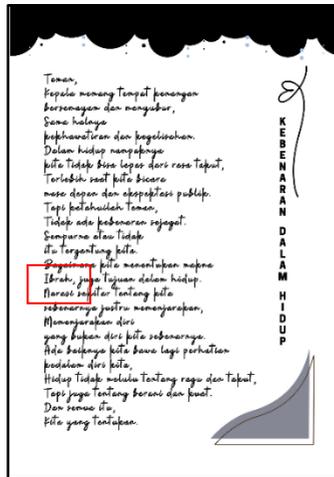


Gambar 4. 13: Warna visual sebelum revisi

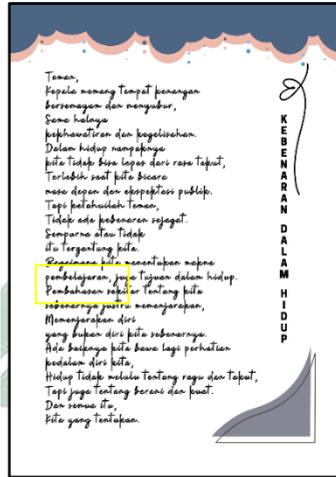


Gambar 4. 14: Warna visual setelah revisi

Selanjutnya yakni revisi penggunaan kata dalam media, beberapa kata yang digunakan peneliti merupakan kata unik yang jarang digunakan dalam berkomunikasi, beberapa diantaranya adalah serapan dari bahasa Arab yang sulit dimengerti oleh awam. Maka dari itu peneliti menimbang untuk melakukan perbaikan di bagian tertentu.



Gambar 4. 16: Kata sebelum revisi



Gambar 4. 15: Kata sesudah revisi

Revisi lainnya dilakukan peneliti karena terdapat beberapa hal dirasa penting untuk ditambahkan dan diperbaiki tata letaknya.



Gambar 4. 17: Perbaikan peneliti

## 6. Uji Coba Produk

Setelah melalui revisi atau perbaikan desain, maka saatnya dilakukan uji terbatas terhadap subjek penelitian atas produk yang dikembangkan, yang dalam hal ini merupakan produk dalam bentuk *prototype*. Uji terbatas ini dilakukan kepada subjek terbatas untuk mendapatkan tanggapan, saran serta masukan terhadap produk yang dikembangkan, sebab kualitas produk mula-mula akan menerima nilai dari sini. Uji coba produk ini terlebih dahulu disimulasikan kepada subjek terbatas sebelum kemudian peneliti dapat menguji coba pemakaian kepada subjek di lapangan.

Pemilihan subjek pada tahap ini dilaksanakan dengan teknik *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria subjek sebagai berikut:

- a. Remaja rentang usia 12-21 tahun.
- b. Kesulitan mengafirmasi kelebihan dirinya.
- c. Menyetarakan kesuksesan diri atas suksesnya orang lain.

Uji terbatas dilakukan peneliti dengan memberikan angket pretest untuk mengetahui tingkat penerimaan diri subjek penelitian, kemudian melaksanakan treatment dengan produk yang diteruskan dengan pengisian angket posttest. Pernyataan pretest-posttest dimuat dalam Google Formulir sejumlah 18 pernyataan acak *vavorable* dan *unvavorable*. Pilihan jawabannya yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) serta menggunakan skala penilaian Likert dengan skoring sebagai berikut:

<b>Pernyataan Favorable</b>	<b>Skor</b>	<b>Pernyataan Unfavorable</b>
SS	1	STS
S	2	TS
TS	3	S
STS	4	SS

*Tabel 4. 14:* Tabel skor penilaian dengan skala Likert

Selanjutnya dihitung pula kriteria penilaian dengan kategori tinggi, sedang, maupun rendah, yakni:

Skor Maksimum	$18 \times 4 = 72$
Skor Minimum	$18 \times 1 = 18$
Rentang Skor	$72 - 18 = 54$
Kategori Penilaian	3 (tinggi, sedang, rendah)
Panjang Interval	$54 : 3 = 18$

*Tabel 4. 15 :* Perhitungan skor maksimum, minimum rentang skor, kategori penilaian, dan panjang interval

Darisini diketahui kategori penilaian dapat diterapkan sebagai berikut:

<b>Kategori Penilaian</b>	<b>Skor</b>	<b>Nilai Per-100 (%)</b>
Tinggi	55 – 72	>76%
Sedang	37 – 54	51%
Rendah	18 – 36	<50%

*Tabel 4. 16 :* Kriteria penilaian kuesioner

Uji coba produk terbatas ini dilakukan peneliti kepada sebanyak dua remaja sebagai responden, dengan penilaian sebagai berikut:

- a. Inisial : Ha  
 Usia : 20 tahun  
 Aktivitas : Pelajar/Mahasiswa

No.	Pernyataan	Skor Penilaian	
		Pretest	Posttest
1.	Saya yakin dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mampu menyelesaikan segala urusan dengan baik.	2	3
2.	Saya menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing, karenanya saya dapat bekerjasama secara baik dengan orang lain.	3	3
3.	Saya berpenampilan wajar dan merasa sekitar menerima saya dengan tulus.	2	2
4.	Saya senang menjadi pusat perhatian, sehingga sangat memperhatikan penampilan dan pembawaan diri.	1	2
5.	Saya berbuat sesuai dengan peraturan yang berlaku dan berani mengakui kesalahan.	3	4
6.	Saya mempertimbangkan dengan matang dalam mengambil segala keputusan.	2	3
7.	Karena senang menerima pujian, saya berusaha mengerjakan tugas semaksimal yang saya bisa untuk meminimalisir kritikan.	3	2
8.	Saya beruntung atas segala kemampuan saya dan mampu memanfaatkan kelebihan saya untuk meraih kesuksesan.	2	4
9.	Saya tidak mengeluh saat mendapati kesulitan.	2	4

10.	Saat mengalami kegagalan, saya sering larut dalam kesedihan.	1	2
11.	Saya merasa hidup saya tidak seberuntung orang lain.	1	4
12.	Saya benci orang yang mengkritik penampilan saya.	1	3
13.	Saya khawatir bila hasil pekerjaan saya tidak sama dengan teman-teman yang lain.	2	2
14.	Saya sering menunda pekerjaan dan gegabah dalam mengambil keputusan.	2	3
15.	Saya canggung saat berkesempatan ngobrol dengan idola.	1	2
16.	Saya rasa diri ini aneh dan tidak normal.	3	4
17.	Saya merasa begitu hina melihat orang lain begitu mudah mencapai keinginannya.	1	4
18.	Saya selalu memaksa diri untuk tampak lebih baik dari orang lain.	2	2
<b>Total Skor/Kategori:</b>		34 <i>Rendah</i>	53 <i>Sedang</i>

Tabel 4. 17 : Hasil pretest-posttest subjek

- b. Inisial : Ar B A Y A  
 Usia : 14 tahun  
 Aktivitas : Pelajar

No.	Pernyataan	Skor Penilaian	
		Pretest	Posttest
1.	Saya yakin dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mampu menyelesaikan segala urusan dengan baik.	3	4
2.	Saya menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan	3	4

	kekurangan masing, karenanya saya dapat bekerjasama secara baik dengan orang lain.		
3.	Saya berpenampilan wajar dan merasa sekitar menerima saya dengan tulus.	2	3
4.	Saya senang menjadi pusat perhatian, sehingga sangat memperhatikan penampilan dan pembawaan diri.	2	3
5.	Saya berbuat sesuai dengan peraturan yang berlaku dan berani mengakui kesalahan.	4	3
6.	Saya mempertimbangkan dengan matang dalam mengambil segala keputusan.	3	4
7.	Karena senang menerima pujian, saya berusaha mengerjakan tugas semaksimal yang saya bisa untuk meminimalisir kritikan.	2	4
8.	Saya beruntung atas segala kemampuan saya dan mampu memanfaatkan kelebihan saya untuk meraih kesuksesan.	4	4
9.	Saya tidak mengeluh saat mendapati kesulitan.	4	2
10.	Saat mengalami kegagalan, saya sering larut dalam kesedihan.	2	2
11.	Saya merasa hidup saya tidak seberuntung orang lain.	4	3
12.	Saya benci orang yang mengkritik penampilan saya.	3	1
13.	Saya khawatir bila hasil pekerjaan saya tidak sama dengan teman-teman yang lain.	2	3

14.	Saya sering menunda pekerjaan dan gegabah dalam mengambil keputusan.	3	2
15.	Saya canggung saat berkesempatan ngobrol dengan idola.	2	2
16.	Saya rasa diri ini aneh dan tidak normal.	4	4
17.	Saya merasa begitu hina melihat orang lain begitu mudah mencapai keinginannya.	4	4
18.	Saya selalu memaksa diri untuk tampak lebih baik dari orang lain.	2	4
<b>Total Skor/Kategori:</b>		53 <i>Sedang</i>	56 <i>Tinggi</i>

Tabel 4. 18 : Hasil *pretest-posttest* subjek II

Berdasarkan tabel hasil uji coba pada subjek terbatas, kolom *pretest-posttest* dapat diketahui total skor dan kategorinya menunjukkan bahwa penggunaan media Jurnal Rasa berpengaruh positif dalam membantu remaja menumbuhkan penerimaan atas dirinya.

Pada pelaksanaan uji terbatas ini juga didapatkan penilaian media oleh subjek terbatas, yaitu:

No.	Pernyataan	Penilaian	
		S1	S2
1.	Media Jurnal Rasa sesuai digunakan oleh remaja.	4	4
2.	Penyajian media Jurnal Rasa sangat menarik.	4	3
3.	Alur penggunaan media Jurnal Rasa terasa sistematis.	3	3
4.	Gambar dan ilustrasi dalam media Jurnal Rasa sesuai dengan karakter remaja.	4	4

5.	Konten dalam media Jurnal Rasa membantu menumbuhkan penerimaan diri.	4	4
6.	Desain media Jurnal Rasa layak digunakan.	3	4
7.	Efisiensi waktu penggunaan media Jurnal Rasa terbilang sesuai.	3	4
8.	Media Jurnal Rasa bermanfaat untuk layanan konseling.	4	3
9.	Penggunaan media Jurnal Rasa berdampak positif bagi remaja	3	4
10.	Langkah-langkah pelaksanaan dan penggunaan media tepat.	3	3
11.	Pengambilan quotes dan kalam hikmah sangat sesuai untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.	4	4
12.	Media Jurnal Rasa praktis dan mudah digunakan.	4	4
<b>Total Skor/Kategori:</b>		43 (Laya k)	44 (Laya k)

Tabel 4. 19 : Penilaian subjek terhadap media

Penentuan kategori penilaian subjek terbatas diatas dihitung sama dengan rumus yang sebelumnya digunakan pada perhitungan hasil persentasi penilaian uji ahli media, yakni:

a. Subjek I, Re

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

$$P = \frac{43}{48} \times 100\%$$

$$= 89,5\% = \text{Sangat Tepat/Layak}$$

b. Subjek II, Ar

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

$$P = \frac{44}{48} \times 100\%$$

$$= 91\% = \text{Sangat Tepat/Layak}$$

Maka berdasarkan penilaian subjek terbatas tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa media Jurnal Rasa dapat digunakan dalam membantu menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.

## **7. Revisi Produk**

Setelah melaksanakan uji terbatas bersama subjek penelitian, peneliti memohon saran dan masukan membangun dari subjek penelitian agar ditemukan keselarasan antara produk yang dikembangkan dengan kebutuhan subjek. Saran dan masukan dari subjek penelitian ini akan membantu peneliti dalam mencapai hasil akhir terbaik dalam upaya pengembangan produk tersebut. Dalam hal ini subjek uji terbatas menyarankan untuk memasukkan pallete warna pastel khas remaja untuk menambah daya tarik bakal pengguna, selain itu juga perlu ditambahkan ungkapan-ungkapan ajakan untuk menjadi pribadi lebih unik nan pintar mengendalikan diri.

## **8. Uji Coba Pemakaian**

Setelah sebelumnya melalui uji terbatas dan melalui sejumlah revisi, berikutnya yakni tahap implementasi lapangan. Disini peneliti mengujicobakan produk kepada konseli yang telah melalui proses asesmen sebelumnya. Peneliti melaksanakan sesi penerapan produk sekurang-kurangnya selama 90 menit dalam tiga kali pertemuan. Dari sesi ini didapatkan hasil pengisian *pretest-posttest* angket penerimaan diri remaja sebelum dan sesudah penggunaan media dengan uraian sebagai berikut:

No.	Pernyataan	Skor Penilaian	
		Pretest	Posttest
1.	Saya yakin dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mampu menyelesaikan segala urusan dengan baik.	2	3
2.	Saya menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing, karenanya saya dapat bekerjasama secara baik dengan orang lain.	3	4
3.	Saya berpenampilan wajar dan merasa sekitar menerima saya dengan tulus.	1	2
4.	Saya senang menjadi pusat perhatian, sehingga sangat memperhatikan penampilan dan pembawaan diri.	2	3
5.	Saya berbuat sesuai dengan peraturan yang berlaku dan berani mengakui kesalahan.	3	3
6.	Saya mempertimbangkan dengan matang dalam mengambil segala keputusan.	2	3
7.	Karena senang menerima pujian, saya berusaha mengerjakan tugas semaksimal yang saya bisa untuk meminimalisir kritikan.	2	2
8.	Saya beruntung atas segala kemampuan saya dan mampu memanfaatkan kelebihan saya untuk meraih kesuksesan.	1	3
9.	Saya tidak mengeluh saat mendapati kesulitan.	1	2
10.	Saat mengalami kegagalan, saya sering larut dalam kesedihan.	2	4
11.	Saya merasa hidup saya tidak seberuntung orang lain.	2	4
12.	Saya benci orang yang mengkritik penampilan saya.	2	3

13.	Saya khawatir bila hasil pekerjaan saya tidak sama dengan teman-teman yang lain.	2	3
14.	Saya sering menunda pekerjaan dan gegabah dalam mengambil keputusan.	1	3
15.	Saya canggung saat berkesempatan ngobrol dengan idola.	1	2
16.	Saya rasa diri ini aneh dan tidak normal.	2	3
17.	Saya merasa begitu hina melihat orang lain begitu mudah mencapai keinginannya.	2	3
18.	Saya selalu memaksa diri untuk tampak lebih baik dari orang lain.	2	3
<b>Total Skor/Kategori:</b>		33 (Rendah)	53 (Sedang)

Tabel 4. 20 : Hasil *pretest-posttest* konseli

Berdasarkan tabel *pretest-posttest* tingkat penerimaan diri pada remaja, dapat disimpulkan bahwa media Jurnal Rasa dapat digunakan sebagai alat bantu konseling guna menumbuhkan penerimaan diri pada remaja karena terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kemajuan pengguna, dari kategori rendah ke sedang.

Dan untuk mengukur kelayakan media Jurnal Rasa, peneliti membagikan kuesioner penilaian produk seperti yang telah diberikan kepada subjek terbatas dengan kategori kelayakan yang telah disebutkan diatas (baca hal. 97-98).

Berikut ini merupakan hasil penilaian yang diberikan konseli, yakni:

No.	Pernyataan	Penilaian Konseli
1.	Media Jurnal Rasa sesuai digunakan oleh remaja.	4
2.	Penyajian media Jurnal Rasa sangat menarik.	4
3.	Alur penggunaan media Jurnal Rasa terasa sistematis.	3
4.	Gambar dan ilustrasi dalam media Jurnal Rasa sesuai dengan karakter remaja.	4
5.	Konten dalam media Jurnal Rasa membantu menumbuhkan penerimaan diri.	4
6.	Desain media Jurnal Rasa layak digunakan.	3
7.	Efisiensi waktu penggunaan media Jurnal Rasa terbilang sesuai.	4
8.	Media Jurnal Rasa bermanfaat untuk layanan konseling.	4
9.	Penggunaan media Jurnal Rasa berdampak positif bagi remaja	3
10.	Langkah-langkah pelaksanaan dan penggunaan media tepat.	4
11.	Pengambilan quotes dan kalam hikmah sangat sesuai untuk menumbuhkan penerimaan diri remaja.	4
12.	Media Jurnal Rasa praktis dan mudah digunakan.	4
<b>Total Skor:</b>		43

Tabel 4. 21 : Penilaian konseli terhadap media

Dari hasil penilaian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media Jurnal Rasa *layak* digunakan sebagai alat bantu konseling dalam menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.

## 9. Revisi Produk

Setelah uji pemakaian dilaksanakan oleh peneliti, subjek dianjurkan memberi saran dan masukan terkait media yang telah dikembangkan, yakni terkait tingkat kebermanfaatan dan kemudahan dalam pemahaman

maupun penggunaan produk yang dikembangkan. Saran dan masukan tersebut hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan subjek sebagai konsumen, sehingga didapatkan keselarasan produk yang dikembangkan dengan kebutuhan lapangan. Hal tersebut akan membantu peneliti dalam mencapai hasil akhir terbaik dalam upaya pengembangan produk. Walaupun begitu, peneliti berhak mengolah saran dan masukan, mempelajari dan menelaah secara mendalam untuk mempertimbangkan saran dan masukan subjek terhadap perkembangan produk.

#### **10. Produksi Massal**

Produksi massal direncanakan peneliti akan dilaksanakan setelah masa penelitian ini selesai di seminar hasil, sasarannya yakni diutamakan kepada Guru BK maupun praktisi layanan konseling di masyarakat agar dapat dimanfaatkan sebagai alat atau media yang membantu proses konseling dengan persoalan yang sesuai.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Media `Jurnal Rasa` yang mengadopsi teknik-teknik dalam terapi naratif berbasis islami dalam pengembangannya, telah sesuai untuk membantu menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.
2. Tingkat kemudahan penggunaan media `Jurnal Rasa` ini terbilang sangat tinggi, dilihat dari hasil penilaian yang dilakukan tim ahli teori dan media oleh Dosen Bimbingan dan Konseling Islam serta Dosen Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan nilai rata-rata akhir 83% yang termasuk kategori sangat tepat dan tidak perlu pengadaan revisi bila dirasa cukup.
3. Media `Jurnal Rasa` efektif dalam membantu menumbuhkan penerimaan diri pada remaja. Hal ini didukung oleh adanya hasil pengujian pada subjek penelitian terbatas dengan masing-masing nilai *pretest* 34 dan 53 mengalami peningkatan signifikan setelah penggunaan media dengan nilai *posttest* sebesar 53 dan 56. Selain itu pada saat uji pemakaian media, hasil *pretest-posttest* menunjukkan angka 33 dan 53 yang artinya penggunaan media efektif digunakan sebagai alat konseling guna menumbuhkan penerimaan diri pada remaja.

#### **B. Rekomendasi**

Setelah melakukan penelitian dan pengembangan produk, peneliti memiliki sejumlah rekomendasi. Rekomendasi pertama diperuntukkan bagi peneliti pribadi, yakni anjuran besar agar peneliti memperbaiki

produk dari berbagai sisi sebagai upaya peningkatan kualitas, kuantitas, dan efektivitas produk, tujuannya yakni untuk semakin memudahkan konselor atau praktisi kesehatan mental dalam menggunakan produk tersebut. Selanjutnya, rekomendasi ditujukan kepada pengguna produk agar bersedia mencari lebih banyak lagi pengetahuan, insight, maupun kutipan-kutipan kehidupan yang akan membantu menyempurnakan proses layanan dengan produk tersebut. Kemudian, tak lupa peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertegas landasan teori serta menambahkan lebih banyak literatur dalam penyusunan produk penelitian.

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Disadari peneliti bahwa penelitian skripsi dan pengembangan produk ini memuat tidak sedikit kekurangan, teori, perspektif keislaman, visual desain, hingga penerapan produk tentu terdapat beberapa yang (mungkin) terlewat. Keterbatasan peneliti dalam memahami karakteristik publik yang berbeda, juga mengakibatkan kurangnya pendalaman materi sesuai standar permasalahan.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abels, Paul. 2001. *Understanding Narrative Therapy: A Guide Book For The Social Worker*. New York: Springer Publishing Company.
- Abels, Paul., Sonia L. Abels, 2001. *Understanding Narrative Therapy: A Guidebook for the Social Worker*". New York: Spinger Publishing Company.
- Al-Kumayi, Sulaiman. 2004. *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*. Semarang: Pustakan Nuun.
- Al-Qusyairi, Abd Karim Ibn Hawazim. 1994. *Risalah Sufi al-Qusyairi*, terjemah Ahsin Muhammad. Bandung: Pustaka Publishing.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UM Press.
- Anastasia, Meira. 2018. *Imperfect*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andersen, B., Petersen, P. *The Benchmarking Handbook*, Dalam Michael Paulus & Devie, *Analisis Pengaruh Penggunaan Benchmarking Terhadap Daya Saing dan Kinerja Perusahaan*. Bussiness Accounting Revie. Vol. 1. No. 39.
- Angus, L.E., McLeod, J. *The Handbook of Narrative and Psychotherapy*. London: Sage Publishing.
- An-Nawawi, Imam. 2013. *Matan Hadits Arbain Nawawi*. Solo: Insan Kamil.
- Ardana, Nurni Amiroh Dwi Isma, dkk. 2018. *Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif Dalam Lingkup Pendidikan*. Jurnal BK UNES.

- Ardana, Nurni Amiroh Dwi Isma., Purwoko, Budi. 2018. "*Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Lingkup Pendidikan*". Jurnal BK UNESA. Vol. 8 No. 2.
- Arik, Dwijayanto., Afif, Yusmicha Ulya. 2020. "*A Religious State (A Study of Hasyim Asyari and Muhammad Iqbal's Thought on the Relation of Religion, State and Nationalism)*". Jurnal Sejarah Peradaban Islam. Vol. 3. No. 2.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Moh. Ali. 2017. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana.
- Azizah, Ainul. 2017. *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Naratif*. Jurnal BK Unesa.
- Basanti, Indah Deska. 2020. dkk. *Pelaksanaan Kampanye "#AbsotuteMe" bersama Into the Light Indonesia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja*. Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengembangan Masyarakat. Vol. 3. No. 2.
- Basanti, Indah Deska., Susanto, Achmad Adi. 2020. "*Pelaksanaan Kampanye "#AbsoluteMe" Bersama Into The Light Indonesi untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja*". Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 3. No. 2. Agustus.
- Bastaman, HD. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Bernard, ME. 2013. *The Strength of Self-Acceptance (Theory, Practice, and Research)*. Australia: Spinger New York Heidelberg Dordrecht London.
- Bulton, G. dkk, 2004. *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner Routledge.
- Calhoun, JF., Acocella, JR. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terj. RS Satmoko. Semarang: IKIP.
- Carlson, Thomas D. 2007. "Using Art in Narrative Therapy: Enhancing Therapeutic Possibilities". The American Journal of Family Therapy. Vol. 25. No. 3.
- Carlson, Thomas D., Ericson, Martin J. 2000. "Re-Authoring Spiritual Narratives: God in Persons' Relational Identity Stories". Journal of Systemic Therapies. Vol. 19. No. 2.
- Carson, Shelley H., Langer, Ellen J. 2006. *Mindfulness and Self-Acceptance*. USA: Journal of Rational-Emotive & Cogniive-Behavioe Therapy Harvard University.
- Chaplin, JP. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Clinic, ZAP. 2018. *ZAP Beauty Index*. Di akses dari [www.zapclinic.com/zap-beauty-index-download](http://www.zapclinic.com/zap-beauty-index-download)
- Cronbach, LJ. 1963. *Educational Psychology*. New York: Harcourt, Bruce, and World.
- D, Ida Ayu Shintya., Herdiyanto, Yohanes Kartika. *Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home di Bali*. Jurnal Psikologi Udayana: Edisi Khusus Psikologi Positif.

- Dallos, Rudi. 2006. *Attachment Narrative Therapy*. New York: Open University Press.
- Dewi, Nita Angnia. 2017. *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Peserta Didik*. Bandung: Perpustakaan UPI.
- Dianawati, 2005. *Perasaan Inferioritas dan Kompensasi Remaja Penyandang Cacat Fisik*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*. Vol. 10. No. 2.
- El Qussy, Abdul Aziz. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, Terjemah Zakiah Darajat. Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Elfira, Yenni. 2021. “*Terapi Naratif: Sebuah Pendekatan dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*”. *Journal of Counseling Education and Society*. Vol. 2. No. 1.
- Erford, Bradley T. 2006. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisis Kedua*, Terj. Helly Prajitno dan Sri Mulyani. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Etchison, Mary. dkk. 2000. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Vol. 8. No. 1. London: Sage Publications.
- Etchison, Mary., Kleist, David M. 2000. “*Review of Narrative Therapy: Research and Utility*”. *The Family Journal*. Vol. 8. No. 16.
- Fadhullah, Muhammad Husain. 1995. *Islam dan Logika Kekuatan*. Bandung: Anggota IKAPI.
- Fauzi, Mahfudh. 2018. *Diktat Mata Kuliah Psikologi Keluarga*. Tangerang: PSP Nusantara Press.

- Ginintasasi, Rahayu. *Teknik Terapi Keluarga. Jurnal Psikologi UPI.*
- Green, CW., Setyowati, H. 2004. *Terapi Alternatif.* Yogyakarta: Yayasan Spiritia.
- Hamka. 1996. *Tasawuf Modern.* Jakarta: Pustaka Panji Mas.
- Hart, Bruce. 1995. “*Re-Authoring the Stories We Work by Situating the Narrative Approach in the Presence of the Family of Therapists*”. A.N.Z.J. Family Therapy. Vol.16. No. 4.
- Hibel, JIM., Polanco, Marcela. “*Tuning The Ear: Listening in Narrative Therapy*”. Journal of Systemic Therapies. Vol. 29. No. 1.
- Hubbs, Delaura L., Brand, Charles F. 2005. *The Paper Mirror: Understanding Reflective Journaling.* Dept. of Psychology Marymount University. Vol. 28. No. 1.
- Hurlock, EB. 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. 1995. *Personality Development.* New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Hutto, Daniel D., Gallagher, Shaun.m2017. “*Re-Authoring Narrative Therapy: Improving Our Self-Managements Tools*”. Philoshopy Psychiatry & Psychology. Vol. 24. No. 2.
- Juwita, Widya. dkk. 2017. “*Konseling Naratid untuk Meningkatkan Konsep Diri*”. Jurnal Bimbingan Konseling UNNES.

- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Katsir, Ibnu. 2005. *Tafsir al-Mukhtasar*. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Khoirona, Atika., Thohir, Mohamad. “Escalating Student’s Self-Confidence Through Islamic Art Therapy with Doodle Art in UIN Sunan Ampel”. *Jurnal Konseling Religi*. Vol. 12. No. 1.
- Killion, J. 1999. *Journaling*, *Journal of Staff Development*. Diakses dari: <http://www.nsd.org/library/publications/jsd/killion203.cfm> pada 5 Januari 2023.
- King, Frederick B., LaRocco, Diana J. 2006. “E-Journaling: A Strategy to Support Student Reflection and Understanding”. *Current Issues in Education*. Vol. 9. No. 4.
- Koontz, C. 2004. *Introduction to Articles on Journals in the Classroom*. University of Detroit Mercy. diakses dari website: <http://liberalarts.udmercy.edu/~koontzc2/menuartcl.html> pada 5 Januari 2023.
- Laela, Faizah Noer. 2017. *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*. Surabaya: UINSA Press.
- Langer, E. 1989. *Mindfulness*. MA: Addison-Wesley.
- Langit, Alessandra. *Perjalanan Yovania Menerima Hidupnya*, diakses dari [www.parapuan.co](http://www.parapuan.co)

- Mariyati, Kun., Suryawati, Juju. 2001. *Sosiologi untuk SMA dan MA Kelas X Edisi 2*. Jakarta: Erlangga.
- McKey, Zoe. 2019. *The Mind-Changing Habit of Journaling*. United State.
- Notosoedirjo, dkk. 2002. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Paramita, Angelica Fayola Ayu., Tjandrawibawa, Paulina. 2022. "The Design of The Visual Asset of Journaling Book Explore My Self for Mental Health in Generation Z". *Journal of Visual Communication Design*. Vol. 07. No. 2.
- Paramita, Angelica Fayola Ayu., Tjandrawinata, Paulina. 2022. "The Design of The Visual Asset of Journaling Book Explore My Self for Mental Health in Generation Z". *Journal of Visual Communication Design*. Vol. 07. No. 2.
- Payne, Martin. 2006. *Narrative Therapy*. London: SAGE Publications Ltd. edited by I O Yard.
- Payne, Martin. 2006. *Narrative Therapy: Second Edition*. London: SAGE Publications.
- Penyusun, Tim. 2006. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Makna dalam Bahasa Indonesia Juz 1-15*. Kudus: Penerbit Menara Kudus.
- Plamondon, Renjean., Srihari, Sargur N. 2000. "On-Line and Off-Line Handwriting Recognition: A Comprehensive Survey". *IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence*. Vol. 22. No. 1.

- Polkinghorne, Donald E. *Narrative Therapy and Postmodernism*. California: University of Southern California.
- Ponzoha, Catherine., Warren, Ricks. *Self-Acceptance Techniques for Structured Groups*. Journal of Rational-Emotive Therapy.
- Puspita, Endah., Nuryoto, Sartini. 2002. "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi". Jurnal Psikologi UNY.
- Putri, Rieny Kharisma. 2018. "Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa". Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun.
- R, Albert., J, Gilbert. 2008. *Buku Pintar Pekerja Sosial*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Rice, Robert H. 2015. "Narrative Therapy". The Sage Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychology 2.
- Riwayati, Allin. 2010. *Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memasuki Masa Lansia*, Skripsi. FP UINMA.
- Rosidi, Ajip. 2018. *Puisi Indonesia Modern: Sebuah Pengantar*. Bandung: PT Dunia Pustaka Jaya.
- Roswurm, Karen C. 2017. Anthony DiLollo, *Survivor: A Narrative Therapy Approach for Use with Sex Trafficked Women and Girls*. Women & Therapy. Vol 40. No. 1-2.
- Santrock, JW. 2007. *Perkembangan Anak Jilid 2 (terj.)*. Jakarta: Erlangga.

- Santrock. 2003. *Perkembangan Remaja* (terj.). Jakarta: Erlangga.
- Shaleh, Abdul Rahman., dkk. 2020. *Bahagia dan Bermakna*. Banten: CV. AA Rizky.
- Shepard, LA. 1979. *Self-Acceptance: The evaluative Component of the Self-Concept Construct*, *American Educational Research Journal*. Vol. 16. No. 2.
- Sudarsono. 2005. *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarni, Sri. 2019. Skripsi: “*Model Penelitian dan Pengembangan RnD Lima Tahap (Mantap)*”. Yogyakarta: UINSUKA.
- Sutadipura, Balnadi. 1994. *Kompetensi Guru dan Kesiapan Mental*. Bandung: Angkasa Publishing.
- Sutadipura. 1954. *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa.
- Tentama, F. 2012. *Mencari Sisi Penerimaan Diri Difabel*. Jakarta: Republika.
- Thompson, Rosemary A. 2003. *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.

- Tracy, Brian. 2005. *The Key to Self-Acceptance*. Jurnal Online.
- Trianto. 2010. *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Ulya, Hilma., dkk. 2023. *Pengaruh Dukungan Sosial Emosional Terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja Penyintas Kekerasan Verbal di Surabaya*. Jurnal MPPKI. Februari. Vol. 6. No. 2.
- Umary, Barnawie. 1989. *Materi Akhlaq*. Solo: Ramadani Publishing.
- White, M. 1993. *Deconstruction and Therapy*. New York: Norton.
- White, Michael., Epsston, David. 1990. *Narrative Means Therapeutic Ends*. New York: Norton & Company. Vol. 148.
- Winslade, J., Monk, G. 2007. *Narrative Mediation: Re-authoring Conflict Stories*". ACResolution, Vol. 6. No. 2.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zuhri, Moh., dkk. 1992. *Terjemah Sunan at-Tirmidzi Jilid IV*. Semarang: Asy-Syifa.