



**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
REALITAS UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE*
PADA SEORANG REMAJA *BROKEN HOME* DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:

RISA GHADAH PRAMESTI

04040322150

Dosen Pembimbing I:

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.

NIP. 196303031992032002

Dosen Pembimbing II :

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

NIP. 197311212005011002

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Risa Ghaidah Pramesti
NIM : 04040322150
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Realitas Untuk
Meningkatkan *Self Acceptance* pada Seorang Remaja
Broken Home di Sidoarjo.

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Realitas Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Seorang Remaja *Broken Home* di Sidoarjo” adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Risa Ghaidah Pramesti
NIM. 04040322150

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Risa Ghaidah Pramesti
NIM : 04040322150
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi
Realitas Untuk Meningkatkan *Self*
Acceptance pada Seorang Remaja *Broken*
Home.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

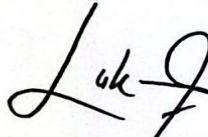
Surabaya, 10 Desember 2025
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002

Pembimbing II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk
Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Seorang Remaja *Broken Home*
Di Sidoarjo

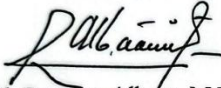
SKRIPSI

Disusun Oleh
RISA GHADAH PRAMESTI
04040322150

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal, 29 Desember 2025

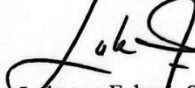
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 196303031962032002

Penguji II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji III



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.
NIP. 197605182007012022

Penguji IV



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

Surabaya, 05 Januari 2026

Dekan,



Dr. Moen Chotul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197311011998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Risa Ghaidah Pramesti
NIM : 04040322150
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : risaghaidah@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 : Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada seorang Remaja *Broken Home* di Sidoarjo.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Januari 2026

Pentlis



Risa Ghaidah Pramesti

ABSTRAK

Risa ghaidah pramesti, Nim. 04040322150. 2025. Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk meningkatkan *Self acceptance* pada Seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Dalam upaya meningkatkan *self acceptance* tersebut, peneliti menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas. Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat *self acceptance*.

Adapun hasil yang didapatkan adalah adanya pengaruh konseling Islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada kecenderungan arah dengan grafik yang meningkat dan mendatar. Adapun perubahan level pada perilaku memandang diri secara realistis fase A1- B adalah 2-2 (=), dan fase B-A2 adalah 3-4 (+). Sedangkan pada perilaku berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi mengalami perubahan level pada fase A1-B adalah 3-3 (=), serta fase B-A2 adalah 4-4 (=). Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20% yang menandakan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas berpengaruh dalam meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo.

Kata Kunci : Konseling Islam, Terapi Realitas, *Self Acceptance*.

ABSTRACT

Risa Ghaidah Pramesti, Nim. 04040322150. 2025. The Influence of Islam ic Counseling with Reality Therapy to Improve Self-Acceptance in a Broken home Adolescent in Sidoarjo.

This study aims to improve self-acceptance in a teenager from a Broken home in Sidoarjo. The targeted behaviors are self-acceptance and emotional management. In an effort to enhance self-acceptance, the researcher uses Islam ic counseling with reality therapy. This study uses a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changes in the counselee's behavior. The SSR research design used is the A-B-A design, with data collection techniques through interviews and observations as tools to measure the level of self-acceptance.

The results obtained indicate that there is an effect of Islam ic counseling combined with reality therapy on increasing self-acceptance in a Broken home teenager in Sidoarjo. This is evidenced by changes in the level of directional tendencies, with a graph showing a decreasing and flattening trend. The level change in the behavior of self-appreciation and self-acceptance from phase A1 to B was 2-2 (=), and from phase B to A2 was 3-4 (+). Meanwhile, in emotional regulation behavior, the level change in phase A1-B was 3-3 (=), and in phase B-A2 was 4-4 (=). The percentage of overlap in this study ranged from 0% to 20%, indicating that Islam ic counseling combined with reality therapy has an effect on increasing self-acceptance in a Broken home teenager in Sidoarjo.

Keywords: *Islam ic Counseling, Reality Therapy, Self acceptance.*

الملخص

ريسا غايله برامستي، نيم. 04040322150. 2025. تأثير الاستشارة الإسلامية مع العلاج الواقعي على تعزيز قبول الذات لدى مراهق من أسرة مفككة في سيدوارجو.

تهدف هذه الدراسة إلى تعزيز قبول الذات لدى أحد المراهقين من أسرة مفككة في سيدوارجو. والسلوك المستهدف هو قبول الذات وإدارة العواطف. في سبيل تعزيز قبول أما هذا البحث. الذات هذا، استخدم الباحث الاستشارة الإسلامية مع العلاج الواقعي الذي يركز على تغير (SSR) فقد استخدم المنهج الكمي مع تصميم البحث الفردي مع استخدام A-B-A سلوك المستفيد. التصميم المستخدم في البحث هو تصميم تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظة كأداة لقياس مستوى قبول الذات.

أما النتائج التي تم التوصل إليها فهي وجود تأثير للاستشارة الإسلامية مع العلاج الواقعي في تعزيز قبول الذات لدى مراهق من أسرة مفككة في سيدوارجو. وقد ثبت ذلك من خلال وجود تغير في مستوى الميل مع رسم بياني ينتجه نحو الانخفاض مع الاستقرار الأفقي. فهو 2-2 (=)، أما التغير في مستوى سلوك التقدير وقبول الذات في المرحلة فهو 4-3 (+). بينما بالنسبة لسلوك إدارة العاطفة فقد شهد تغيرًا B-A2 والمرحلة هو 4-4 (=). أما B-A2 وهو 3-3 (=)، والمرحلة A1-B في المستوى في المرحلة نسبة التداخل في هذه الدراسة فتراوح بين 0% إلى 20% مما يدل على أن الاستشارة الإسلامية مع العلاج الواقعي تؤثر في تعزيز قبول الذات لدى مراهق من أسرة مفككة في سيدوارجو.

كلمات مفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج الواقعي، تقبل الذات.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
المخلص	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional	10
F. Hipotesis	13
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II: KAJIAN TEORITIK	15
A. Landasan Teori	15
1. Konseling Islam	15
2. Terapi Realitas	24
3. <i>Self acceptance</i>	34
4. Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam meningkatkan <i>Self Acceptance</i>	42

B.	Kajian Prespektif Dakwah Islam	47
C.	Penelitian Terdahulu.....	51
BAB III: METODE PENELITIAN		60
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	60
B.	Subjek dan Lokasi Penelitian	61
C.	Variabel dan Indikator Variabel	61
D.	Teknik Pengumpulan Data	64
E.	Teknik Validitas Penelitian	69
F.	Teknik Analisis Data	70
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		72
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	72
B.	Penyajian Data.....	75
C.	Analisis Data	134
D.	Uji Hipotesis.....	149
E.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	150
BAB V: PENUTUP.....		157
A.	Kesimpulan	157
B.	Saran dan Rekomendasi	157
C.	Keterbatasan Penelitian	158
DAFTAR PUSTAKA		159
LAMPIRAN.....		166
PROFIL PENULIS		180

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase yang dianggap krusial dalam kehidupan individu, sebab pada tahapan ini individu merasakan perubahan dari kehidupan anak-anak ke masa dewasa². Fase remaja sering kali diisi dengan pencarian jati diri, pembentukan konsep diri, dan mulai menghadapi berbagai macam tuntutan sosial dan emosional yang rumit. Remaja seringkali berusaha untuk mencari tahu siapa dirinya dan nilai seperti apa yang akan dianutnya, upaya tersebut biasanya ditandai dengan adanya perilaku eksploratif seperti mencoba berbagai gaya hidup, membentuk relasi sosial, penyesuaian diri dengan lingkungan dan melakukan penilaian terhadap diri sendiri³. Dalam fase peralihan, remaja akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan internal maupun eksternal yang secara tidak langsung akan berdampak terhadap kestabilan psikologis dan proses pembentukan jati diri⁴. Maka dari itu peran keluarga sangat dibutuhkan sebagai sumber dukungan utama dalam membantu remaja melewati masa peralihan tersebut.

Keluarga merupakan bagian terkecil dalam masyarakat yang mempunyai tugas sebagai pembentuk identitas, kepribadian, dan kestabilan emosional anggotanya. Keluarga yang ideal adalah keluarga yang mampu

² Helmaliah et al., "Perkembangan Pada Masa Remaja," *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1, no. 1 (2024): 37–56.

³ Khamim Zarkasih Khamim Zarkasih Putro Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 25.

⁴ Lukman Fahmi et al., "Analisis Faktor *Self Harm* Pada Siswa Smp Kecamatan Waru Sidoarjo," *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islam* 11, No. 1 (2025): 19–26.

memberikan perannya sebagai pendidik, pelindung, dan sumber kasih sayang. Dalam keluarga yang harmonis orang tua menjadi kunci utama keberhasilan proses tumbuh kembang remaja. Proses pertumbuhan dan perkembangan remaja ditentukan dari kontribusi yang diberikan keluarga, khususnya orang tua dalam memberikan teladan serta *support* untuk membantu remaja melalui masa transisi tersebut. Ikatan yang baik dan penuh cinta di antara orang tua dan anak dapat menumbuhkan perasaan aman secara emosional dan memperkuat kelekatan (*attachment*) yang sehat.

Namun kondisi ini berbanding terbalik dengan kenyataan, tidak semua keluarga mampu melaksanakan peran dan fungsinya dengan baik⁵. Banyak remaja yang harus tumbuh dalam kondisi keluarga tidak harmonis, hal ini mengacu pada apa yang disebut *Broken home*, yaitu sebuah keadaan dimana keluarga gagal dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya secara maksimal karena adanya sebuah pertengkaran, perselisihan, ataupun perceraian⁶.

Perceraian adalah suatu kondisi di mana ikatan suami istri berakhir secara resmi menurut hukum negara maupun agama (talak) sebab tidak didapati lagi ketertarikan, kepercayaan, dan keserasian di antara satu sama lain, yang akhirnya sering memicu ketidakharmonisan dalam rumah tangga⁷. Pada dasarnya perceraian bukanlah suatu hal yang diinginkan oleh setiap pasangan, namun tidak jarang perceraian dijadikan sebagai cara terakhir untuk

⁵ Ragwan Albaar dan Amriana, "Evaluasi Program Kursus Calon Pengantin (Suscatin) Pasca Pandemi Di Kua Ujungpangkah Gresik," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2025): 919–938.

⁶ Ifdil, Indah Permata Sari, and Viqri Novielza Putri, "Psychological Well-Being Remaja Dari Keluarga *Broken home*," *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 1 (2020): 35.

⁷ Ardilla and Nurviyanti Cholid, "Pengaruh *Broken home* Terhadap Anak," *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6, no. 1 (2021): 1–14, <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1968>.

menyelesaikan masalah dalam rumah tangga. Adanya perceraian biasanya berawal dari konflik antar anggota keluarga yang tidak dikelola dengan baik. Apabila diuraikan dengan sistematis terdapat dua faktor besar yang menjadi penyebab adanya perceraian dalam keluarga, yakni faktor eksternal dan internal. Faktor internal biasa ditandai dengan gagalnya pasangan suami istri dalam memahami satu sama lain dan meredam konflik yang muncul dalam keluarga, sedangkan faktor eksternal terjadi karena banyaknya keterlibatan lingkungan luar di dalam keluarga, seperti hadirnya orang ketiga, pergaulan yang negatif, serta kebiasaan membawa isu-isu negatif dari luar kedalam keluarga⁸.

Kasus perceraian yang terjadi di Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 tercatat 399.921 kasus perceraian yang menjadi putusan resmi Pengadilan Agama, dengan faktor tertinggi yang menjadi alasan perceraian adalah perselisihan dan pertengkaran antara pasangan suami istri, faktor ini mendominasi sebagai penyebab utama perceraian mencapai 64% dari keseluruhan kasus perceraian. Persoalan yang dikeluhkan setiap tahunnya berkaitan dengan perbedaan prinsip, komunikasi yang buruk, dan konflik yang berkepanjangan dalam rumah tangga⁹. Tingginya angka perceraian menjadi alasan dibalik melonjaknya jumlah keluarga *Broken home*, yang pada akhirnya berimbas pada peningkatan jumlah remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga tidak utuh.

Dalam kondisi keluarga bercerai, remaja selaku anak akan menjadi pihak pertama yang terkena dampak dari

⁸ Harry Ferdinand Mone, "Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikososial Dan Prestasi Belajar," *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS* 6, no. 2 (2019): 155–163.

⁹ Badan Pusat Statistik (BPS), "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Penyebab Perceraian (Perkara) 2024", [bps.go.id](https://www.bps.go.id), last modified 2025, diakses September 2, 2025, <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian-perkara-2024>.

perceraian orang tua mereka, remaja seringkali kurang memperoleh perhatian dan arahan dari orang tua secara langsung. Orang tua cenderung akan lebih fokus pada persoalan yang terjadi di antara mereka tanpa memperdulikan bagaimana kondisi anggota keluarganya. Hal ini membuktikan bahwa orang tua yang mengalami konflik seringkali lupa dengan tugasnya untuk selalu bersama dengan anak mereka meskipun dalam kondisi keluarga yang tidak baik-baik saja. Adapun data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat selama tahun 2024 terdapat 1.097 kasus yang dilaporkan berkaitan dengan anak-anak yang terdampak kasus perceraian orang tua mereka¹⁰. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa sejumlah besar anak mengalami disfungsi keluarga karena perceraian di antara orang tua mereka.

Perceraian yang terjadi di dalam keluarga merupakan satu hal yang sulit diterima oleh remaja. Remaja dari keluarga *Broken home* seringkali harus merasakan perasaan tertekan, terabaikan, sedih dan juga kecewa atas kondisi keluarganya. Kondisi ini menimbulkan dampak yang buruk pada perkembangan kesehatan mental mereka, yang biasa ditandai dengan munculnya rasa cemas, emosi yang tidak stabil, penerimaan diri yang rendah, dan hilangnya makna hidup¹¹. Selain itu, remaja *Broken home* seringkali mendapatkan stigma yang kurang baik dari lingkungan tempat tinggalnya. Mereka kerap dinilai “berbeda” karena statusnya sebagai anak

¹⁰ Humas KPAI, “Laporan Tahunan KPAI, Jalan Terjal Perlindungan Anak: Ancaman Serius Generasi Emas Indonesia,” [kpai.go.id](https://www.kpai.go.id), last modified 2025, diakses September 2, 2025, <https://www.kpai.go.id/publikasi/laporan-tahunan-kpai-jalan-terjal-perlindungan-anak-ancaman-serius-generasi-emas-indonesia>.

¹¹ Juwinner Dedy Kasingku et al., “Dampak *Broken home* pada Anak Muda dan Solusinya,” *Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, no. 4 (2022): 2828–6863.

dari keluarga *Broken home*¹². Lingkungan yang tidak suportif seperti inilah yang menjadi pemicu timbulnya perasaan terasingkan pada diri remaja.

Sejalan dengan hasil wawancara awal kepada subjek penelitian, subjek adalah seorang remaja perempuan berusia 22 tahun yang berasal dari Sidoarjo. Subjek mengaku sebelum orang tuanya bercerai, hubungan ayah dan ibunya berada pada kondisi yang tidak harmonis dan sering terjadi pertengkaran. Pertengkaran kerap kali terjadi, bahkan tidak jarang dilakukan didepan subjek dan ketiga saudaranya. Suasana rumah yang penuh dengan pertengkaran memberikan perasaan tidak aman secara emosional pada diri subjek, yang pada akhirnya menimbulkan dampak *negative* yang cukup serius terhadap perkembangan psikologisnya. Subjek mengaku sering mengalami kecemasan, menarik diri dari lingkungan, mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya. Selain itu, subjek juga menunjukkan perilaku rendah diri, kurangnya motivasi, dan munculnya perasaan tidak berharga terhadap diri sendiri. Berdasarkan hasil observasi awal, tampak bahwa subjek memiliki dinamika penerimaan diri yang kompleks. Meskipun menunjukkan potensi positif dalam beberapa aspek, subjek masih menghadapi kesulitan dalam menilai dirinya secara realistis dan mengelola emosi yang berkaitan dengan pengalaman masa lalunya. Kondisi tersebut membuat subjek rentan terhadap perasaan cemas dan rendah diri, serta kesulitan dalam menerima keadaan dirinya dan keluarganya, sehingga berdampak pada kemampuan *self acceptance* nya secara keseluruhan.

¹² Sarah Hafiza and Marty Mawarpury, "Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja *Broken home*," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 59–66.

Self acceptance adalah kemampuan dalam menerima diri sendiri dengan utuh, baik itu kelebihan atau kekurangan¹³. Penerimaan diri yang baik dapat menjadi alasan dibalik peningkatan kualitas dan potensi diri pada remaja, hal ini dikarenakan ketika remaja mampu menerima dirinya dengan baik, maka dia akan mampu memberikan penilaian yang realistis terhadap dirinya dan bisa mengembangkan perasaan syukur atas pengalaman yang pernah terjadi dihidupnya¹⁴. Penerimaan diri dianggap sebagai hal yang cukup penting ada dalam diri remaja *Broken home*, karena melalui hal tersebut remaja dapat menghadapi kehidupannya secara maksimal dan mempunyai konsep diri yang positif meskipun berada dalam kondisi keluarga *Broken home* yang dianggap menyakitkan.

Namun pada kondisi nyata yang terjadi, upaya penerimaan diri remaja *Broken home* tidaklah mudah. Bila dibandingkan dengan kondisi *self acceptance* remaja pada umumnya, remaja *Broken home* cenderung memiliki kemampuan lebih rendah dalam penerimaan dirinya, mereka seringkali memandang hidupnya dengan pandangan *negative*, merasa tidak adil dengan apa yang terjadi, merasa putus asa dengan kondisi keluarga, dan sulit berdamai dengan masa lalu. Secara tidak langsung, hal ini bisa berpengaruh pada penurunan harga diri dan kesulitan menerima kenyataan hidup dengan positif. Sejalan dengan penelitian Silmi, mengungkapkan bahwa remaja *Broken home* mendapatkan tantangan yang cukup sulit dalam proses penerimaan diri, mereka mengaku mempunyai perasaan *negative* terhadap diri sendiri, seperti perasaan kurang beruntung, tidak percaya diri,

¹³ Hamida Dewi Anggraeny and Tristiadi Ardi Ardani, “Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik,” *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 61–74.

¹⁴ Muhammad Hiqqal, “Menguatkan Diri Dalam Keterpisahan: Konsep Penerimaan Diri Remaja Dari *Broken home*,” *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 8, no. 2 (2024): 29–38.

dan terbebani oleh tanggung jawab yang seharusnya belum mereka tanggung di usia remaja¹⁵.

Berdasarkan permasalahan subjek pada penelitian ini, maka dibutuhkan bantuan berupa konseling Islam dengan terapi realitas untuk membantu persoalan yang dialami subjek. Adapun terapi yang dapat digunakan untuk permasalahan subjek, yaitu terapi realitas. Terapi realitas adalah pendekatan yang berfokus pada perilaku individu di masa kini dan tanggung jawab pribadi¹⁶. Pada konteks penelitian ini, remaja harus bertanggung jawab dan menanggung konsekuensi atas perilaku yang dipilihnya. Bertanggung jawab di sini diartikan tidak hanya sekedar tindakan yang dijalani, tetapi juga pada apa yang dipikirkan. Penggunaan terapi realitas pada penelitian ini dinilai dapat memberikan kesempatan untuk remaja bisa membangun kembali identitasnya, menentukan tujuan hidup, dan melakukan penerimaan diri yang positif.

Saat terapi realitas diintegrasikan dengan nilai Islam, otomatis akan terbentuk terapi realitas yang tidak hanya berfokus pada tanggung jawab dan pilihan, melainkan juga memperkuat aspek iman dan spiritual remaja. Pendekatan ini tidak hanya berusaha meyakinkan remaja bahwa dirinya berhak untuk memberikan respon atas segala peristiwa yang terjadi dihidupnya, melainkan juga membantu remaja mendapatkan pemahaman bahwa setiap kejadian baik ataupun buruk yang ada dalam hidupnya merupakan bagian dari takdir Allah yang selalu mengandung hikmah¹⁷. Allah SWT menjelaskan pada Qur'an surat Al-Hadid ayat 22 berikut:

¹⁵ Silmi Nur Jannah et al., "Pengalaman Psikologis Remaja Dengan Keluarga *Broken home* Di Kota Bandung" (n.d.).

¹⁶ Lataniya Fie Dzikry, "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Individu Dewasa," *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 4 (2023): 121–126.

¹⁷ Nur Hamid Ashofa, "Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan

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

Artinya : “Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfudz) sebelum kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah”¹⁸.

Menurut penjelasan Buya Hamka pada tafsir Al-Azhar, ayat di atas mengajarkan mengenai konsep takdir dan ketetapan Allah yang sudah tertulis jauh dalam Lauhul Mahfudz sebelum manusia hadir kebumi. Setiap manusia pasti pernah merasakan ujian dari Allah, tidak ada satupun manusia yang luput akan hal itu. Sebagai manusia kita hanya diperintahkan untuk selalu beriman, bersikap sabar, dan tawakal dalam menjalankan segala takdir Allah¹⁹.

Adapun penelitian mengenai penerimaan diri sudah banyak dibahas, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sabit Tohari dan Aminah tentang “Efektivitas Konseling Krisis dengan Terapi Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja *Broken home*” diperoleh hasil bahwa konseling krisis dengan terapi realitas berhasil dalam membantu remaja *Broken home* untuk meningkatkan penerimaan diri mereka. Terjadi peningkatan antara hasil *pre-test* ke *post-test*, dengan nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi²⁰. Selanjutnya penelitian oleh Fara dan Titin yang berjudul “Penerapan Konseling Realitas terhadap Penerimaan Diri Remaja Akhir” hasil menunjukkan konseling realitas memiliki pengaruh positif

Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99.

¹⁸ C

¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*, vol. 17, 2001.hal.7190.

²⁰ Sabit Tohari and Aminah Aminah, “Efektivitas Konseling Krisis Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak *Broken home*,” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 6, no. 2 (2023): 259–268.

terhadap meningkatnya penerimaan diri remaja akhir, terutama bagi remaja yang menghadapi masalah akibat perceraian orang tua²¹.

Dari sebagian besar penelitian yang ada, lebih banyak membahas mengenai efektivitas konseling realita dalam mengatasi masalah *self acceptance* remaja. Namun, belum ada penelitian yang menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan *self acceptance* pada remaja *Broken home*. Oleh karena itu, dari fenomena yang ada dan alasan tersebut, peneliti ingin mengembangkan pendekatan baru dengan mengintegrasikan konseling Islam dan terapi realitas untuk meningkatkan *self acceptance* remaja *Broken home*, sehingga remaja tidak hanya akan dibimbing untuk menerima dirinya, melainkan juga diarahkan untuk memahami bahwa segala ujian hidup merupakan bagian dari takdir Allah yang harus diterima. Dengan begitu remaja dapat melakukan proses penerimaan diri yang lebih utuh.

Atas dasar permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk meningkatkan *Self acceptance* pada seorang Remaja *Broken home* di Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks latar belakang, rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah apakah terdapat pengaruh konseling Islam dengan terapi realitas dalam meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Melihat pada rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

²¹ Fara Fernanda Purbarini and Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Realita Terhadap Penerimaan Diri Remaja Akhir," *Jurnal BK UNESA* 1, no. 8 (2019): 888–895.

pengaruh konseling Islam dengan terapi realitas dalam meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan manfaat baik dari segi teori maupun praktik. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, sebagai sumber referensi dalam dunia pendidikan dan membawa wawasan terutama bagi konselor Islam yang berada di jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian sebelumnya dengan memperluas masalah yang dibahas dan menggunakan metode yang lebih bervariasi.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sosial maupun menghasilkan perubahan yang lebih positif. Serta diharapkan juga hasil penelitian ini bermanfaat bagi konselor maupun konseli sendiri agar mampu menjalankan aktivitas dengan lancar.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Islam dengan Terapi Realitas

Konseling Islam adalah pendekatan yang berorientasi pada prinsip agama Islam, dengan tujuan untuk membimbing individu memperoleh pemahaman akan posisinya sebagai makhluk Allah, sehingga dapat menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman untuk menjalankan kehidupan²². Konseling Islam menekankan pada pembinaan aspek mental dan spiritual yang menjadikan iman dan takwah sebagai pedoman dalam menyikapi dan menghadapi persoalan hidup. Konseling

²² Warlan Sukandar and Yessi Rifmasari, "Bimbingan dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125," *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 5, no. 1 (2022): 87–100.

Islam merupakan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada hal-hal duniawi, melainkan juga berfokus pada kehidupan akhirat. Konseling Islam memberikan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan jasmani maupun rohani dan menggabungkan pemahaman rasional dengan spiritual. Tujuannya supaya individu dapat mencapai kebahagiaan, ketenangan batin, dan kedekatan spiritual dengan Allah.

Terapi realitas adalah pendekatan yang menekankan pada perilaku individu pada masa sekarang dan tanggung jawab pribadi, dengan mengutamakan pemenuhan kebutuhan dasar psikologis individu, seperti kebutuhan memberi dan menerima kasih sayang, kebutuhan untuk memiliki nilai guna, baik secara personal maupun dalam hubungan dengan orang lain²³. Menurut pandangan Glasser, manusia akan selalu memiliki potensi untuk mengembangkan kehidupannya ke arah yang lebih positif. Pada dasarnya, manusia selalu menginginkan perasaan puas dalam dirinya dan bisa menikmati semua identitas keberhasilan, menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab, dan menjalin hubungan sosial yang bermakna. Oleh karena itu, adanya kesulitan dalam diri dapat diubah apabila individu mampu merubah kepribadiannya kearah yang lebih positif²⁴. Prinsip ini menunjukkan bahwa setiap individu mengemban tanggung jawab atas segala konsekuensi yang timbul dari tindakannya sendiri.

Dalam pengimplementasiannya, konseling Islam dengan terapi realitas berupaya dalam mengintegrasikan

²³ Rilla Sovitriana, Rosdiana Rosdiana, and Shofiyah Shofiyah, "Terapi Realitas Teknik WEDP Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta," *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 1, no. 1 (2021): 13–20.

²⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 264-265.

nilai keagamaan dalam proses intervensi konseling. Hal ini kemudian tidak hanya membuat remaja menerima dirinya, melainkan juga membuat remaja memahami bahwa setiap ujian hidup merupakan bagian dari takdir Allah yang harus diterima.

2. *Self acceptance*

Merupakan kemampuan individu menerima dengan utuh segala hal yang ada pada dirinya, termasuk dalam penerimaan pengalaman hidup, latar belakang, dan lingkungan sosial tempatnya tinggal²⁵. Kemampuan ini bukanlah representasi dari sikap pasrah terhadap keadaan, melainkan sebuah bentuk kesadaran diri yang utuh sehingga individu tidak perlu lagi menyangkal atau membandingkan pengalaman hidupnya.

Ciri-ciri dari *self acceptance* adalah sikap menerima diri sendiri secara utuh, mampu melakukan evaluasi diri secara objektif, memberikan penilaian yang normal kepada diri sendiri. Penerimaan diri yang positif memungkinkan individu untuk mengenali segala kelebihan dan kekurangannya secara utuh, hal ini mencerminkan bahwa individu telah mempertimbangkan dengan baik dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik pribadi yang ada. Adanya kesadaran ini menjadi modal penting dalam menghadapi segala persoalan hidup²⁶. Individu dengan penerimaan diri positif tidak terjebak dalam konsep diri negatif. Penerimaan diri yang baik dapat mendukung individu membangun

²⁵ Rieny Kharisma Putri, “Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa,” *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 22, no. 1 (2018): 118–128.

²⁶ Reza Mina Pahlewi, “Makna *Self-Acceptance* Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta),” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015.

hubungan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk merumuskan permasalahan dalam penelitian, dikatakan bersifat sementara karena masih berdasarkan pada teori-teori yang relevan dan belum didukung oleh bukti faktual dari data penelitian²⁷. Adapun hipotesis dalam penelitian ini meliputi :

1. Ha : Konseling Islam dengan terapi realitas berpengaruh dalam meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *broken home* di Sidoarjo.
2. Ho : Konseling Islam dengan terapi realitas tidak berpengaruh dalam meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *broken home* di Sidoarjo.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun berdasarkan cara-cara yang sistematis, maka dari itu peneliti membagi pada beberapa bab dan sub bab guna memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian secara keseluruhan. Berikut sistematika pembahasan penelitian ini, sebagai berikut :

Pada Bab Pertama Pendahuluan, Bab ini mempelajari latar belakang munculnya permasalahan sebagai dasar pemilihan penelitian. Dari hal tersebut, kemudian peneliti mulai merumuskan permasalahan yang akan menjadi topik penelitian dalam bentuk pertanyaan. Setelah itu, rumusan pertanyaan akan dijawab oleh tujuan penelitian yang juga menjadi target dalam penelitian. Adapun pada bagian manfaat penelitian, berisi paparan hasil penelitian yang sekiranya mampu bermanfaat bagi peneliti maupun orang lain. Selanjutnya juga terdapat definisi konsep yang menjelaskan mengenai konsep yang akan digunakan dalam penelitian. Kemudian juga terdapat hipotesis yang berupa

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ed. Sutopo, Edisi ke-5. (Bandung: Alfabeta Cv, 2023), 99-100.

dugaan sementara peneliti terhadap hasil penelitian. Serta yang terakhir ialah sistematika pembahasan yang mencakup garis besar penelitian dari tiap-tiap sub bab dari awal hingga akhir.

Pada BAB ke Dua Kajian Teoritik, membahas mengenai landasan teori yang menjelaskan mengenai gambaran umum penelitian meliputi konseling Islam dengan terapi realitas dan *self acceptance*, kajian perspektif dakwah Islam yang di dalamnya menghubungkan antara Konseling Islam dengan terapi realitas dan perilaku *self acceptance*. Lalu tidak lupa juga penelitian sebelumnya yang sesuai.

Pada Bab ke Tiga Metode Penelitian, berisi proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam memperoleh data di lapangan. Terdapat beberapa sub bab, di antaranya adalah: pendekatan dan jenis penelitian, subjek dan lokasi penelitian, variabel dan indikator variabel, teknik pengumpulan data, teknik validitas dan penelitian, serta teknik analisis data.

Pada Bab ke Empat Hasil dan Pembahasan, Memuat gambaran umum subjek penelitian, penyajian data melalui hasil asesment sebelum dan sesudah diberikannya intervensi Konseling Islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *broken home* di Sidoarjo, analisis data, uji hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian secara teoritis dan ke-Islaman.

Pada Bab ke Lima Penutup, Menjelaskan mengenai kesimpulan dari rumusan permasalahan yang diajukan oleh peneliti di bab 1 secara singkat, jelas, dan menarik, sehingga mudah dipahami pembaca. Selain itu juga terdapat saran dan rekomendasi juga keterbatasan penelitian yang mungkin tidak bisa diteliti oleh peneliti secara menyeluruh.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Landasan Teori

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling adalah istilah dalam bahasa Inggris *Counseling* yang berasal dari kata *Counsel* yang berarti saran²⁸. Sedangkan kata Islam dalam bahasa Arab memiliki arti harfiah yaitu selamat sentosa.

Lalu Abdurrachman Wahid melalui tulisannya menguraikan bahwa konseling Islam adalah suatu upaya dimana konselor memberikan bantuan dan bimbingan kepada konseli dalam menyelesaikan permasalahan berlandaskan pada ajaran Islam, guna mendukung konseli untuk bisa hidup dan berkembang dengan baik sesuai dengan aturan-Nya sehingga dapat meraih kebahagiaan dunia dan akhirat²⁹. Konseling Islam pada hakikatnya tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara psikologis, tetapi juga menuntun individu untuk kembali pada nilai-nilai ketuhanan sebagai dasar pembentukan kepribadian yang utuh.

Pendapat lain dikemukakan oleh Komariah, menjelaskan bahwa Konseling Islam merupakan proses pendampingan yang terarah dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan beragama

²⁸ Samsuri Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010), 10.

²⁹ Lalu Abdurrachman Wahid, *Buku Ajar Pengantar Bimbingan Konseling Islam*, 1rd ed. (Lombok: CV. Alva Press, 2022), 149-158.

seseorang, melalui pemahaman yang mendalam mengenai Al-Qur'an dan Hadist nabi. Ketika tujuan tersebut dapat dicapai dengan baik maka seseorang dapat membangun hubungan yang harmonis kepada Allah, sesama manusia, dan alam semesta sebagai wujud tanggung jawabnya sebagai khalifah di bumi sekaligus mengabdikan kepada Allah SWT³⁰. Peningkatan kemampuan beragama bukan hanya sebatas pada pengetahuan, tetapi juga pada penghayatan dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai konseling Islam di atas, dapat diartikan bahwa konseling Islam merupakan langkah pemberian bantuan yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan oleh konselor, dengan tujuan untuk membantu individu bermasalah supaya dapat hidup sejalan dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam An-Nisa' ayat 59 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي
الْأَمْرِ مِنْكُمْ ۖ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ
إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ءَآخِرِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ
تَأْوِيلًا

³⁰ Komariah, "Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunanetra," *Tarbawiy : Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2019): 35–42.

Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nabi Muhammad) serta ulul amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu. Jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (Sunnahnya) jika kamu beriman kepada Allah dan hari akhir. Yang demikian itu lebih baik (bagimu) dan lebih bagus akibatnya (di dunia dan di akhirat)*³¹.

Dalam prosesnya, konseli dibimbing untuk dapat menjalani dan menerima hidupnya sesuai dengan ketentuan Allah SWT, termasuk menerima dan menghadapi takdir-Nya dengan ikhlas, sabar, dan tawakal. Sikap ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Qs. At-Taghabun ayat 11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ

يَهْدِ قَلْبَهُ ۖ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : *Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu*³².

Ayat ini menegaskan bahwa setiap kejadian dalam hidup merupakan ketetapan Allah, dan orang yang beriman akan mampu menerima serta memaknai setiap takdir

³¹ Al-Qur'an 4 (An-Nisa') : 59.

³² Al-Qur'an 64 (At-Taghabun): 11.

dengan hati yang tenang dan penuh keikhlasan. Dengan demikian, konseling Islam membantu individu untuk mencapai ketenangan batin melalui penerimaan terhadap kehendak Allah SWT.

b. Tujuan Konseling Islam

Secara umum, konseling Islam bertujuan untuk membantu individu dalam proses pembentukan dirinya agar menjadi individu yang utuh sehingga dapat memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan khusus dari konseling Islam adalah memberikan bantuan kepada individu agar bisa mengatasi permasalahan yang tengah dialami, sehingga pada akhirnya individu mampu meningkatkan kemampuan untuk mengelola, memahami, dan juga mengarahkan dirinya menuju perubahan yang positif³³. Hamdani Bakran Adz-Dzakry menjelaskan beberapa tujuan konseling Islam, di antaranya sebagai berikut:

- 1) Mewujudkan perubahan yang mengarah pada kebaikan, kesehatan, dan kesucian jiwa dan kondisi mental seseorang. Sehingga individu dapat merasakan ketenangan jiwa (*uthmainah*), kelapangan dada (*radhiyah*), dan memperoleh taufiq dan hidayah dari Allah SWT (*mardhiyah*).
- 2) Menghasilkan perubahan, perbaikan, dan perilaku sopan santun yang

³³ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.

membawa manfaat tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga bagi lingkungan keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitar.

- 3) Membentuk kecerdasan emosional pada diri seseorang, sehingga muncul dan berkembang sikap saling menghargai, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
- 4) Mengembangkan kecerdasan spiritual dalam diri seseorang, sehingga muncul dorongan untuk menjalankan ketaatan kepada Allah, dengan keikhlasan mengikuti semua perintah-Nya dan keteguhan hati dalam menerima segala ujian dari-Nya.
- 5) Mengembangkan potensi *ilahiyah* dalam diri individu, sehingga dengan potensi tersebut individu dapat menjalankan perannya sebagai khalifah secara optimal, mengatasi berbagai masalah kehidupan, dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar³⁴.

Dengan demikian, tujuan konseling Islam tidak hanya berfokus pada kesejahteraan dan keselamatan di dunia saja, tetapi juga untuk memastikan kebahagiaan dan keselamatan di akhirat nanti. Untuk memperoleh kebahagiaan dan keselamatan dunia dan akhirat, seseorang harus menjalankan

³⁴ Syawaluddin Nasution, Miswar, and Pangulu Abdul Karim, "Implementasi Konseling Islami: Negoisasi Identitas Spiritual dalam Tradisi Tarekat Naqshabandiyah Di Sumatera Utara," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 01 (2021).

berbagai perintah Allah dan menghindari larangan yang telah ditetapkan-Nya.

c. Tahapan Konseling Islam

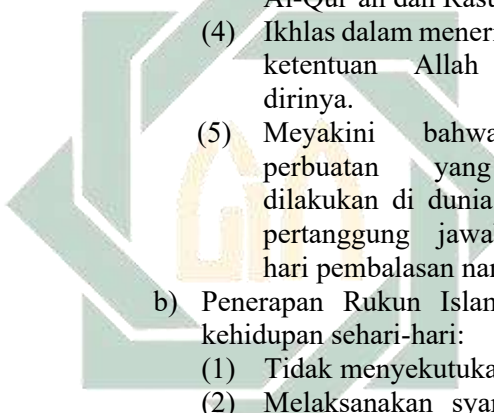
Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan konseling Islam, tahapan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan individu keyakinan mengenai hal-hal berikut ini:
 - a) Posisi manusia sebagai seorang makhluk ciptaan Allah, di mana seluruh aspek kehidupannya sudah diatur sesuai dengan ketetapan Allah SWT.
 - b) Manusia sebagai seorang hamba yang sepanjang hidupnya harus patuh terhadap segala bentuk larangan dan perintah Allah SWT, karena akan ada hari di mana manusia dimintai pertanggung jawaban atas segala tindakan yang sudah dilakukan semasa hidup.
 - c) Allah menciptakan manusia dengan tujuan supaya mereka mampu menjalankan tanggung jawab sesuai dengan keahlian yang dimiliki, mengikuti aturan-Nya, dan pada saat yang bersamaan juga beribadah dengan penuh penghambaan kepada Allah.
 - d) Manusia sejak lahir sudah dibekali fitrah oleh Allah dalam bentuk iman dan perasaan taat kepada-Nya. Manusia berkewajiban untuk menjaga dan mengembangkan fitrah tersebut supaya tidak jauh dari Allah.

- e) Manusia berkewajiban untuk menjaga keimanannya dengan cara selalu mempelajari ilmu agama.
 - f) Iman tidak hanya diucapkan lewat lisan, tetapi harus diresapi di dalam hati dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari.
 - g) Akan selalu ada hikmah dibalik setiap musibah yang terjadi di dalam hidup, manusia berkewajiban untuk menerima dengan ikhlas dan sabar.
 - h) Penanaman akidah haruslah dilakukan sedari dini supaya dapat melaksanakan ibadah dengan benar dan terhindar dari perbuatan syirik.
 - i) Manusia tidak akan luput dari godaan setan yang selalu ingin menjerumuskan kepada hal-hal negatif, maka dari itu Allah membekali manusia dengan akal, perasaan dan syariat agama kepada manusia.
 - j) Manusia memiliki hak untuk berusaha dengan keras, namun hasil yang akan dicapai tetap bergantung pada izin Allah.
 - k) Konselor hanyalah bertugas untuk membantu dan mengarahkan. Individu wajib berusaha menjalankan kehidupannya sesuai dengan aturan agama.
- 2) Membimbing individu untuk bisa memahami dan menerapkan nilai-nilai Islam dengan benar. Melalui tahapan ini konselor bertugas untuk memberikan

kesadaran kepada individu mengenai hal berikut:

- a) Senantiasa menggunakan nilai-nilai Islam sebagai landasan untuk menjalankan kehidupan, supaya individu mendapatkan keselamatan dunia dan akhirat.
 - b) Ajaran agama Islam sangatlah luas, untuk itu individu perlu meluangkan waktu dan tenaga supaya bisa mendalami ajaran agama dengan menggunakan segala macam sumber dan teknologi yang ada.
- 3) Membantu individu mendalami dan menerapkan iman, Islam, ikhsan. Keberadaan iman dalam diri setiap individu bukanlah sesuatu yang hanya dapat diucap melalui lisan, tetapi harus dibuktikan melalui tindakan sehari-hari dalam bentuk ibadah. Oleh karena itu, setiap orang harus dimotivasi dan diarahkan agar mampu melaksanakan ajaran agama yang sudah dipahami dengan tepat, di sinilah konselor berperan untuk bisa membimbing individu dalam memahami dan menerapkan iman, Islam, dan ikhsannya dalam kehidupan.
- a) Penerapan rukun iman pada aktivitas sehari-hari:
 - (1) Melaksanakan ibadah hanya kepada Allah SWT.

- 
- (2) Mengembalikan setiap hasil usaha kepada Allah sebagai penentu takdir.
- (3) Mematuhi segala sesuatu yang sudah menjadi aturan Al-Qur'an dan Rasulullah.
- (4) Ikhlas dalam menerima segala ketentuan Allah terhadap dirinya.
- (5) Meyakini bahwa setiap perbuatan yang sudah dilakukan di dunia akan ada pertanggung jawabannya di hari pembalasan nanti.
- b) Penerapan Rukun Islam dalam kehidupan sehari-hari:
- (1) Tidak menyekutukan Allah
- (2) Melaksanakan syari'at yang sudah diajarkan oleh Rasulullah.
- (3) Melaksanakan ibadah sunah maupun wajib sesuai syariat.
- (4) Memiliki sikap ikhlas ketika berinfaq, shadaqah, dan zakat.
- c) Penerapan Ikhsan dalam kehidupan sehari-hari :
- (1) Menjaga lisan supaya membicarakan hal-hal yang baik dan bermanfaat.
- (2) Menjaga diri dari berbagai bentuk penyakit hati seperti iri, hasud, riya', sombong, dendam, suudzon.

- (3) Menjauhkan diri dari segala sesuatu yang mendatangkan kemudharatan.
- (4) Senantiasa menjaga hubungan baik dengan sesama muslim.
- (5) Selalu menghormati dan bersikap baik dengan kedua orang tua³⁵.

2. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Merupakan sebuah pendekatan yang pertama kali dikembangkan oleh William Glasser tahun 1960. William Glasser lahir pada tahun 1925 dengan menghabiskan masa kecil hingga remajanya di Cliveland. Glasser memperkenalkan konsep terapi realitas pada tahun 1961 dalam bukunya yang berjudul *Mental Healt or Mental Illnes*. Kemudian pada tahun 1965, konsep tersebut dikemas dan disempurnakan dalam buku *Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry*. William Glaser memandang terapi realitas sebagai pendekatan yang berfokus pada perilaku individu pada masa sekarang³⁶.

Menurut pendapat William Glaser terdapat tiga inti pokok dalam terapi realitas yang menjadi tolak ukur dalam menilai

³⁵ Gudnanto, "Peran Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015): 1–11.

³⁶ Dhira Airin Aulia and Rilla Sovitriana, "Terapi Realitas Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Wanita di Panti Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 1, no. 01 (2021): 117–126.

permasalahan yang terjadi pada individu, yang biasa dikenal sebagai 3R nya.

1) *Responsibility*

Merupakan kemampuan individu dalam bertanggung jawab terhadap semua perilakunya tanpa perlu merugikan orang lain.

2) *Reality*

Setiap individu harus mampu menerima dan menghadapi kehidupan realitas mereka saat ini. Individu dapat merespon situasi yang terjadi sekarang, bukan pada masa lalu ataupun jauh ke masa depan. Memahami realitas, dapat membantu individu dalam memberikan penilaian terhadap perilaku mereka dan menyadari apabila ada perilaku yang perlu untuk diubah.

3) *Right*

Merupakan nilai-nilai yang dijadikan sebagai acuan dalam menilai perilaku seseorang dapat dikatakan salah atau benar, baik atau buruk, serta apakah perilaku tersebut mendukung atau justru menghambat tujuan hidupnya³⁷.

Terapi realitas berusaha untuk membantu individu dalam menyelesaikan dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dengan cara pengambilan keputusan yang bijaksana dan penuh

³⁷ Mulawarman, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggung Jawab* (Jakarta: Kencana, 2020), 2-3.

tanggung jawab terhadap diri sendiri³⁸. Terapi realitas memberikan pemahaman bahwa, satu-satunya yang berhak mengendalikan perilaku kita adalah diri kita sendiri, dan cara untuk bisa mengendalikan situasi di sekitar kita adalah melalui pilihan dan tindakan yang kita ambil³⁹. Seluruh perasaan yang kita rasakan tidak dikendalikan oleh orang lain maupun peristiwa yang terjadi di luar diri kita, melainkan melalui bagaimana cara kita menafsirkan situasi yang terjadi dan memilih sikap dalam menghadapinya.

Pada terapi ini konselor berperan dalam memberikan bantuan kepada individu untuk bisa memenuhi kebutuhan dasarnya, sehingga individu memiliki kemampuan dalam menghadapi kenyataan hidupnya dengan optimis tanpa merugikan orang lain meskipun berada di kondisi yang sulit⁴⁰. Terapi realitas memusatkan pada kondisi individu di masa sekarang, oleh karena itu pada proses pelaksanaannya tidak diperlukan pencarian informasi yang berlebihan mengenai masa lalu individu. Inti dari terapi

³⁸ Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 263.

³⁹ Iryanto Irvan Jaya Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, "Penerapan Terapi Realitas dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung jawab pada Anggota Kelompok," *Jurnal Al-Taujih* 2 (2024): 306–312.

⁴⁰ Naziyah dan Santoso, "Pengaruh Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Istri Pasca Bercerai di Desa Bolo Ujung pangkah Kabupaten Gresik," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 2 (2017): 156.

realitas yaitu individu mampu memikul tanggung jawab atas sesuatu yang menjadi pilihannya dan langkah apa yang diambilnya.

Konsep dasar manusia berdasarkan pandangan William Glasser meliputi :

- a) Makhluk yang rasional
Sebagai makhluk yang berpikir logis, banyak dari perilaku manusia dipengaruhi oleh cara mereka berpikir.
- b) Manusia terdorong untuk belajar dan berkembang
Pandangan bahwa manusia sebagai makhluk yang mempunyai kemampuan dan kekuatan, serta memiliki kemampuan untuk menentukan keputusan sendiri.
- c) Manusia mempunyai kebutuhan dasar
Glasser menekankan pada kebutuhan psikologis utama, seperti kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, dan kebutuhan akan perasaan dihargai atau berguna.
- d) Manusia memerlukan interaksi dengan orang lain
Adanya keterlibatan orang lain, merupakan faktor yang sangat krusial pada proses pemenuhan kebutuhan dasar. Apabila individu mengisolasi diri dari kehidupan sosial, maka kebutuhannya tidak akan terpenuhi.
- e) Manusia terdorong untuk meraih identitas diri yang berhasil.
Hal ini menunjukkan proses penentuan diri seseorang yang meliputi keunikan, kemandirian, dan makna pribadi.

- f) Manusia selalu mengevaluasi perilakunya
Pada dasarnya, manusia selalu menilai tingkah lakunya sebagai sesuatu yang baik atau buruk.
- g) Dalam prose pemenuhan kebutuhan manusia terikat 3R
Responsibility berarti bertanggung jawab terhadap perilaku dan pemenuhan kebutuhan dasar pribadi. Reality mengacu pada perilaku yang terlihat pada masa sekarang. Right adalah perilaku individu yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditetapkan sendiri tentang benar atau salah, baik atau buruk.
- b. Tujuan Terapi Realitas
Tujuan terapi realitas adalah untuk mendukung individu dalam mendapatkan identitas keberhasilannya, yaitu kondisi ketika individu mampu mengemban tanggung jawab serta memiliki keterampilan dalam mendapatkan kepuasan atas pemenuhan kebutuhan dasarnya⁴¹. Artinya, terapi realitas berupaya membimbing individu untuk tidak lagi menggantungkan kepuasan dalam hidupnya pada alasan-alasan eksternal, tetapi justru memberikan pemahaman bahwa masing-masing individu mempunyai kuasa dan pilihan dalam

⁴¹ Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem," *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 13, no. 1 (2019): 81–96.

memenuhi kebutuhannya secara bertanggung jawab.

Tujuan terapi realitas menurut William Glaser di antaranya sebagai berikut:

- 1) Membantu individu meraih kemandiriannya, yaitu kemampuan untuk tidak selalu bergantung pada dukungan dari luar, tetapi fokus kepada penguatan diri secara internal.
- 2) Membantu dan mengarahkan individu dalam memperjelas apa yang menjadi tujuan hidupnya.
- 3) Membantu individu dalam mencapai kendali atas hidupnya, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih efektif.
- 4) Membantu individu dalam membentuk perilaku yang bertanggung jawab⁴².

Melalui pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terapi realitas bertujuan untuk membantu individu supaya mampu menyadari dan menerima keadaan yang sedang dijalaninya sekarang, tanpa terkurung pada masa lalu atau bahkan terlalu jauh memikirkan masa depan, selain itu individu juga diharapkan dapat mengambil tindakan-tindakan yang terarah guna menjalani kehidupan yang lebih berharga. Dalam prosesnya terapi realitas berusaha membantu individu untuk meraih kemandirian, dengan

⁴² Ani Wardah, *Ancangan Konseling Individual Realitas* (Banjarmasin: CV Mandar Maju, 2012), 5.

cara merubah ketergantungan pada dukungan eksternal menjadi penguatan dalam diri sendiri. Melalui pendekatan ini, individu diarahkan untuk bisa memperjelas apa yang menjadi tujuan hidupnya, mengembangkan kendali atas pilihan dan perilakunya, serta menumbuhkan tanggung jawab pribadi atas kehidupannya.

c. Teknik Terapi Realitas

Terapi realitas biasa ditandai dengan adanya interaksi verbal yang intens antara konselor dan individu. Terapi Realitas difokuskan pada kemampuan individu yang kemudian dihubungkan dengan perilakunya saat ini dan upayanya untuk meraih kesuksesan di dalam hidup. Dalam usaha memberikan bantuan kepada individu, terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan konselor, yaitu:

- 1) Terlibat dalam permainan peran bersama individu.
- 2) Menggunakan humor.
- 3) Menghadapkan individu pada kenyataan dan tidak menerima alasan apapun sebagai pembenaran.
- 4) Mendampingi individu dalam menyusun tindakan perencanaan secara spesifik.
- 5) Berperan sebagai model ataupun guru.
- 6) Menetapkan batasan serta mengatur kondisi pada saat sesi terapi berlangsung.
- 7) Mengaplikasikan “terapi kejutan verbal” atau *sarkasme* yang tepat

sebagai cara mengonfrontasikan konseli terhadap perilakunya yang tidak sesuai dengan kenyataan.

- 8) Konselor terlibat secara aktif bersama individu, guna merancang kehidupan yang lebih efektif bagi individu tersebut⁴³.

Pada pelaksanaannya teknik ini diterapkan secara fleksibel dan tidak dengan cara yang kaku, melainkan disesuaikan dengan karakteristik yang dimiliki oleh konselor dan individu yang melaksanakan terapi. Oleh karena itu, beberapa teknik mungkin tidak digunakan, hal itu tidak akan merugikan proses konseling selama tujuan utama dari terapi dapat tercapai sesuai harapan.

- d. Prosedur Terapi Realitas

Menurut Glasser dan Wubbolding dalam Suria Mutia menjelaskan bahwa proses terapi realitas berlangsung dalam empat tahap WDEP, yakni *wants, Direction and Doing, Evaluation, Planning*. Sebelum melaksanakan ke empat tahap tersebut, harus diawali dengan pengembangan keterlibatan (*Involvement*) terlebih dahulu.

- 1) Pengembangan keterlibatan

Konselor menciptakan suasana terapi yang nyaman dan mendukung, supaya individu berkenan untuk terbuka dan jujur atas perasaannya selama proses terapi berlangsung.

⁴³ Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 20113), 277-278.

2) *Want* (Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)

Terdapat tiga hal penting yang harus dicari tahu pada tahapan “W” yakni *want* (keinginan), *needs* (kebutuhan), dan *preception* (persepsi). Keseluruhan hal tersebut seringkali disebut sebagai *Quality Words*, yang merupakan dunia ideal yang diinginkan dan menjadi harapan dari seorang individu. Dunia ideal ini seringkali berisikan pertentangan antara keinginan dasar (*basic needs*) yang dimiliki individu dengan dunia nyata (*real word*) yang sebenarnya sedang terjadi.

Pada tahap ini konselor dapat memahami bagaimana pandangan individu mengenai kondisi yang sedang dihadapi, termasuk karakter pribadi yang sukses atau kurang berhasil, makna diri, tingkat kepercayaan diri terhadap dunia, apakah individu merasa dapat mengendalikan hidupnya atau justru menjadi korban dari pengalaman yang dialami⁴⁴.

3) *Direction and Doing* (Eksplorasi arah dan tindakan)

Pada tahapan “D” berfokus terhadap upaya yang dilakukan konselor untuk mencari tahu tentang tindakan individu dalam mencapai tujuan, arah hidup,

⁴⁴ Mulawarman, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita* (Jakarta: kencana, 2020), 25-31.

interaksi dengan dunia sekitar, dan memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Sesuatu yang dieksplorasi pada tahapan ini adalah tindakan dari individu yang berkaitan dengan masa sekarang, hal ini bukan berarti perilaku individu di masa lampau tidak boleh dicari tahu, tindakan di masa lalu boleh dicari tahu namun hanya yang relevan dengan perilaku individu saat ini dan mendukung perencanaan kehidupan yang lebih baik di masa mendatang.

4) *Evaluation*

Pada tahapan “E” atau *evaluation* merupakan tahapan evaluasi yang bertujuan untuk menentukan pilihan individu terhadap perilaku barunya yang lebih baik dari pilihan perilaku yang sebelumnya.

5) *Planning* (Rencana dan Tindakan)

Pada tahapan “P” atau *Planning* bertujuan untuk merencanakan perubahan perilaku yang dapat dilakukan oleh individu yang disesuaikan dengan standar identitas berhasil. Pada tahapan ini, konselor mendampingi konseli dalam membuat rencana perubahan perilaku yang bertanggung jawab guna mencapai kebutuhannya⁴⁵.

Dari tahapan WEDP di atas, dapat dipahami bahwa terapi realitas tidak hanya

⁴⁵ Suri Mutia Siregar and Wiwik Sulistyaningsih, “Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Underachiever,” *Jurnal Analitika* 5, no. 2 (2013): 70–75.

berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga menekankan pada pentingnya keterlibatan emosional antara konselor dan individu. Melalui proses yang dimulai dari pengembangan hubungan terapeutik, pengenalan keinginan dan kebutuhan, eksplorasi arah serta tindakan, hingga tahap evaluasi dan perencanaan, individu dibantu untuk membangun perilaku yang adaptif. Keseluruhan tahapan ini saling berkaitan dan berfungsi sebagai panduan sistematis dalam membantu individu mencapai identitas keberhasilan serta kehidupan yang lebih bermakna.

3. *Self acceptance*

a. Pengertian *self acceptance*

Berdasarkan pendapat Hurlock dalam vera permatasari mendefinisikan *self acceptance* sebagai suatu kondisi di mana individu mampu menerima dan bersedia menjalani hidup dengan keseluruhan karakteristik yang dimilikinya tanpa penolakan⁴⁶. Penerimaan yang dilakukan tidak hanya berfokus pada apa yang menjadi kelebihan diri, tetapi juga menerima segala kekurangan, kelemahan, keterbatasan dan berbagai macam pengalaman hidup yang sudah dilalui. Dengan begitu individu dapat menilai dirinya secara realistis dan tidak terjebak dalam penolakan, perasaan rendah diri, atau pun sikap menyalahkan keadaan.

⁴⁶ Vera Permatasari and Witrin Gamayanti, “Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia,” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, no. 105 (2016): 139–152.

Menurut Afin Fadilla dalam penelitiannya menerangkan bahwa *Self acceptance* merupakan tingkat kesadaran individu dalam menerima serta memanfaatkan seluruh kemampuan yang terdapat pada dirinya untuk keberlangsungan hidupnya secara optimal. Sikap penerimaan diri ini ditandai dengan adanya kesediaan mengakui seluruh kelebihan dan kekurangan, tidak menyalahkan orang lain atas kondisinya, serta adanya semangat untuk terus memperbaiki diri dan tumbuh menjadi versi terbaik diri⁴⁷. *Self acceptance* bukan hanya sekedar sikap pasrah terhadap keadaan, melainkan bentuk penerimaan yang aktif dan penuh kesadaran.

Menurut Putri dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *self acceptance* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima kenyataan yang ada pada dirinya sendiri secara menyeluruh termasuk menerima seluruh pengalaman, sejarah, latar belakang, serta lingkungan hidup. *Self acceptance* ini tidak dilakukan secara terpisah-pisah, melainkan merupakan proses yang utuh dan menyeluruh (*holistic process*)⁴⁸. Setiap aspek dalam diri seseorang baik emosi, pikiran, maupun pengalaman

⁴⁷ Avin Fadilla Helmi, "Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri," *Jurnal Psikologi* 25, no. 2 (2017): 47–55.

⁴⁸ Putri, "Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa," *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 2, no. 1 (2018): 118–128.

masa lalu saling berkaitan dan membentuk satu-kesatuan dalam proses penerimaan diri. Oleh karena itu, di dalam kenyataannya beberapa aspek dapat berkembang lebih cepat dibanding aspek lainnya, namun semuanya tetap bagian dari satu proses yang saling memengaruhi.

Pendapat lain dari Helmi dalam penelitiannya menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kondisi ketika individu dapat mengakui dan menghormati seluruh sisi dalam dirinya, baik itu yang positif atau negatif⁴⁹. Individu yang mempunyai *self acceptance* positif akan memandang kelebihan dan kekurangan sebagai sesuatu yang normal ada dalam dirinya dan tidak perlu dipermasalahakan. Sehingga ketika menemukan fakta-fakta yang berbeda jauh dengan kondisinya, individu tersebut tetap dapat memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri.

Melalui beberapa penjelasan di atas mengenai *Self acceptance* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, *self acceptance* merupakan kemampuan individu dalam menerima secara utuh, menyeluruh dan realistis segala kelebihan maupun kekurangan yang ada, ditandai dengan sikap tidak mudah menyalahkan orang lain atas ketidak sempurnaan kondisinya, adanya kemauan untuk terus berkembang ke arah

⁴⁹ Avin Fadilla Helmi, “Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri,” Jurnal Psikologi 25, no. 2(2017): 47-55.

positif dan juga kemauan untuk menyesuaikan diri dengan segala pengalaman hidup.

b. Aspek-aspek *Self acceptance*

Individu yang mempunyai *self acceptance* yang positif adalah seseorang yang mampu memberikan penilaian secara realistis terhadap potensi diri, serta mampu menghargai setiap kelebihan dan kekurangannya tanpa perlu memaksakan diri untuk menjadi orang lain. Menurut Hurlock dalam penelitian Isabella, aspek penerimaan diri mencakup beberapa hal berikut :

1) Perasaan Setara

Individu menyadari bahwa dirinya bernilai dan setara dengan orang lain, sehingga tidak perlu adanya perasaan lebih unggul atau justru perasaan rendah diri, karena pada setiap individu mempunyai keunggulan dan kelemahannya sendiri.

2) Percaya Kemampuan Diri

Individu yang mampu menjalani kehidupan dengan baik biasa ditandai dengan kepercayaan diri yang kuat, merasa cukup atas dirinya, dapat mengembangkan perilaku positif dan meninggalkan perilaku negatif.

3) Bertanggung Jawab

Individu yang memiliki keberanian dalam mengambil tanggung jawab dapat dibuktikan dengan kemampuannya menerima kritik sebagai bahan untuk perbaikan diri.

3) Orientasi Diri ke Luar

Individu yang memiliki orientasi diri keluar (terbuka, percaya diri, mau membantu orang lain) akan lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial. Karena ia berfokus pada dunia luar, bukan terjebak dengan perasaan malu, atau terlalu fokus pada diri sendiri.

4) Berpendirian

Individu yang mempunyai penerimaan diri dan kepercayaan diri yang kuat tidak akan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang ada. Individu cenderung akan menjalankan hidupnya sesuai dengan prinsip dan tujuan pribadinya.

5) Menyadari Keterbatasan

Individu mampu menilai secara realistis kelebihan dan kekurangannya, sehingga individu tidak mudah menyalahkan orang lain atas kondisinya yang tidak sempurna.

6) Menerima emosi

Individu berusaha untuk menerima berbagai emosi yang dirasakannya. Individu mampu menyadari perasaan takut, marah, dan cemas tanpa berpikiran untuk mengingkari ataupun menutupi emosi tersebut⁵⁰.

Dari aspek-aspek yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *self acceptance*

⁵⁰ Isabella Hutasoit, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work-Life Balance*) Pada Tenaga Honorer Pemerintah Penyandang Disabilitas," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 206–214.

tidak hanya mencakup kemampuan individu dalam mengenali potensi dan keterbatasan dirinya, tetapi juga bagaimana ia membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya. Individu dengan *self acceptance* yang baik mampu menilai dirinya secara realistis, berani bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat, serta terbuka terhadap pengalaman dan emosi yang dirasakan. Sikap ini membuat individu lebih stabil secara emosional, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan mampu menjalani kehidupan sesuai dengan nilai serta tujuan pribadinya. Dengan demikian, penerimaan diri menjadi dasar penting terbentuknya keseimbangan mental yang positif.

c. Faktor yang mempengaruhi *Self acceptance*

Pendapat Hurlock dalam selvi, menguraikan bahwa faktor yang berpengaruh pada tinggi rendahnya *self acceptance* individu meliputi:

- 1) Pengetahuan terhadap diri sendiri.
Pemahaman terhadap diri sendiri merupakan suatu pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri yang ditandai dengan keaslian atau kejujuran yang bersifat realistis.
- 2) Keinginan yang realistis.
Ketika seseorang memiliki harapan yang realistis mengenai keberhasilan yang akan diraihinya, maka peluang untuk mencapai kesuksesan tersebut akan lebih besar. Peluang yang muncul ini kemudian akan membangun terciptanya kepuasan terhadap diri

sendiri, yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan diri secara utuh.

- 3) Ketidadaan hambatan dari sekitar.
Ketika seseorang gagal mencapai tujuan yang realistis, salah satu alasannya adalah adanya ketidakmampuan mengatasi hambatan dari lingkungan. Rintangan ini meliputi hal-hal seperti diskriminasi, perbedaan ras, gender, serta keyakinan yang dianut.
- 4) Adanya sikap positif dari masyarakat.
Penerimaan diri seseorang akan berkembang dengan baik apabila mendapatkan dukungan dan perlakuan positif dari lingkungan sosialnya. Saat seseorang merasa diterima, dihormati, dan tidak dihakimi oleh orang lain, maka penerimaan diri dapat dilakukan dengan mudah. Respon positif yang diberikan lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam membangun rasa percaya diri dan harga diri seseorang.
- 5) Tidak terdapat gangguan emosional yang serius.
Gangguan emosional yang berat dan berkelanjutan, dapat menimbulkan gangguan mental yang serius. Hal ini sering menyebabkan perilaku seseorang dianggap menyimpang, sehingga dapat menimbulkan sikap negatif dan penolakan dari orang lain. Sebaliknya, dalam kondisi tidak adanya gangguan emosional, maka seseorang dapat berkembang dengan baik.

- 6) Pengalaman keberhasilan individu.
Kegagalan yang sering dialami seseorang dapat menimbulkan rasa penolakan terhadap dirinya sendiri. Namun sebaliknya, ketika seseorang sering mencapai keberhasilan maka perasaan menerima dan menghargai diri sendiri dapat berkembang dengan baik.
- 7) Kemampuan dalam penyesuaian diri
Seseorang yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, situasi, dan perubahan dalam hidupnya, cenderung lebih mudah dalam menerima dirinya. Kemampuan adaptasi ini membuat seseorang mengatasi segala tekanan dan tantangan tanpa merasa rendah diri.
- 8) Adanya pandangan diri yang luas.
Pandangan diri yang luas membantu seseorang untuk melihat diri sendiri dengan objektif, tidak hanya berfokus pada kekurangan, tetapi juga menyadari kelebihan serta potensi yang dimiliki.
- 9) Pola asuh yang positif selama masa kanak-kanak
Anak yang dibesarkan dengan kasih sayang, dukungan, dan penghargaan dari orang tuanya cenderung akan tumbuh dengan rasa aman dan penuh percaya diri. Pola asuh yang baik membangun fondasi emosional yang kuat.
- 10) Konsep diri yang stabil
Konsep diri yang stabil menggambarkan cara seseorang memandang dirinya

dengan konsisten di berbagai situasi dan waktu. Ketika konsep diri dapat berkembang secara positif dan kuat, maka akan mengarahkan seseorang pada penerimaan diri yang sehat⁵¹.

4. Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk Meningkatkan *Self Acceptance*

Self acceptance merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, terutama bagi remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Kondisi keluarga yang tidak utuh seringkali memunculkan perasaan rendah diri, penolakan terhadap diri sendiri, kesulitan mengelola emosi, serta kecenderungan menyalahkan keadaan atau masa lalu. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan konseling yang tidak hanya membantu individu memahami dirinya secara psikologis, tetapi juga mampu memberikan penguatan makna hidup melalui nilai-nilai spiritual.

Dalam perspektif konseling Islam, manusia dipandang sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang dibekali potensi, fitrah, serta tanggung jawab dalam menjalani kehidupannya⁵². Konseling Islam menekankan pentingnya kesadaran diri, penerimaan terhadap ketentuan Allah, serta kemampuan memaknai setiap pengalaman hidup sebagai bagian dari proses pembentukan diri.

⁵¹ Selvi Selvi dan Shanty Sudarji, “Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orangtua yang Memiliki Anak Autisme,” *Jurnal Psibernetika* 10, no. 2 (2017): 70–80.

⁵² Lalu Abdurrahman Wahid, *Buku Ajar Pengantar Bimbingan Konseling Islam*, 1rd ed. (Lombok: CV. Alva Press, 2022), 149-158.

Melalui pendekatan ini, individu diarahkan untuk memahami bahwa setiap peristiwa yang dialami, termasuk kondisi keluarga yang tidak ideal, merupakan bagian dari takdir Allah yang mengandung hikmah. Pemahaman ini menjadi landasan penting dalam membangun sikap menerima diri secara utuh, tanpa menolak kenyataan hidup atau terus menyalahkan keadaan.

Selain itu, konseling Islam juga menekankan bahwa manusia diberikan kebebasan untuk memilih dan berikhtiar dalam menjalani kehidupannya, namun setiap pilihan dan perilaku akan selalu diiringi dengan pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT. Kesadaran akan tanggung jawab ini membantu individu untuk lebih berhati-hati dalam bersikap, berpikir, dan bertindak, serta mendorong individu untuk memilih perilaku yang lebih positif dan bermakna. Ketika individu mampu mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab, maka dampaknya akan kembali kepada dirinya sendiri, baik dalam bentuk ketenangan batin, kebermaknaan hidup, maupun peningkatan kualitas diri.

Prinsip tersebut sejalan dengan terapi realitas yang dikembangkan oleh William Glasser. Terapi realitas menekankan bahwa perilaku individu pada masa sekarang merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang diambil secara sadar⁵³. Glasser berpandangan bahwa setiap individu bertanggung

⁵³ Dhira Airin Aulia and Rilla Sovitriana, “Terapi Realitas Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Wanita di Panti Sosial,” *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 1, no. 01 (2021): 117–126.

jawab atas perilaku, keputusan, dan arah hidup yang dipilihnya, tanpa menyalahkan masa lalu atau lingkungan sebagai alasan utama⁵⁴. Fokus pada pilihan (*choice*) dan tanggung jawab (*responsibility*) ini bertujuan membantu individu membangun identitas keberhasilan melalui perilaku yang lebih adaptif dan realistis.

Konseling Islam dan terapi realitas memiliki titik temu yang kuat dalam memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk berubah, bertanggung jawab atas pilihan hidupnya, serta mampu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Integrasi kedua pendekatan ini menjadi landasan teoritik yang relevan dalam upaya meningkatkan *self acceptance*, khususnya pada remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* yang rentan mengalami konflik batin, penolakan diri, dan kesulitan menerima kondisi hidupnya.

Dalam konteks remaja broken home, integrasi terapi realitas dan konseling Islam membantu individu untuk memahami bahwa kondisi keluarga yang dialami merupakan realitas hidup yang tidak dapat diubah, namun sikap, pilihan, dan respons terhadap kondisi tersebut masih berada dalam kendali dirinya. Konseli diarahkan untuk tidak terjebak pada perasaan sebagai korban keadaan, melainkan belajar menerima realitas dengan ikhlas dan bertanggung jawab atas perilaku yang dipilihnya di masa sekarang.

⁵⁴ Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 263.

Nilai-nilai Islam kemudian berperan sebagai penguat makna dalam proses tersebut. Keyakinan bahwa setiap peristiwa terjadi atas izin Allah SWT membantu konseli memaknai pengalaman hidupnya secara lebih bijak. Sebagaimana ditegaskan dalam Qs. At-Taghabun ayat 11 yang berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ
يَهْدِ اللَّهُ سَبِيلَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah, dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu⁵⁵.

Ayat ini menegaskan bahwa setiap musibah yang menimpa manusia terjadi dengan izin Allah, dan keimanan seseorang akan menuntun hatinya menuju ketenangan. Ayat ini memperkuat proses *self acceptance* dengan menanamkan pemahaman bahwa menerima diri dan keadaan di dalam hidup bukanlah bentuk kelemahan, melainkan bagian dari keimanan dan kedewasaan spiritual.

Dalam konteks *self acceptance*, konseling Islam juga menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam kondisi terbaik dan dibekali potensi sejak awal penciptaannya. Sebagaimana dijelaskan dalam Qs. At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

⁵⁵ Al-Qur'an 64 (*At-Taghabun*): 11.

Artinya : *Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁵⁶.

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Pemahaman ini membantu individu mengurangi kecenderungan merendahkan diri, membangun pandangan diri yang lebih seimbang, serta menyadari bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki merupakan bagian dari proses kehidupan, bukan alasan untuk menolak diri sendiri.

Melalui tahapan terapi realitas (WDEP), individu tidak hanya diajak mengeksplorasi keinginan dan kebutuhannya, tetapi juga mengevaluasi apakah perilaku yang dijalani selama ini sudah sesuai dengan nilai kebaikan, tanggung jawab, dan tujuan hidupnya. Dalam integrasi dengan konseling Islam, proses evaluasi ini diperluas dengan refleksi spiritual (muhasabah), sehingga konseli mampu menilai perilakunya tidak hanya dari aspek psikologis, tetapi juga dari sudut pandang nilai-nilai Islam.

Dengan demikian, secara teoritik dapat disimpulkan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas dapat meningkatkan *self acceptance* karena keduanya sama-sama menekankan kesadaran diri, tanggung jawab atas pilihan hidup, penerimaan terhadap realitas, serta penguatan nilai-nilai kebaikan. Integrasi kedua pendekatan ini memberikan kerangka yang komprehensif

⁵⁶ Al-Qur'an 95 (*At-Tin*): 4.

dalam membantu remaja *broken home* untuk menerima dirinya secara realistis, memaknai pengalaman hidup dengan bijak, dan membangun arah hidup yang lebih positif dan bermakna.

B. Kajian Prespektif Dakwah Islam

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi seorang remaja dalam memperoleh kasih sayang, rasa aman, serta nilai-nilai moral. Namun, tidak semua remaja dapat tumbuh dalam kondisi keluarga yang harmonis. Fenomena *broken home* menjadi salah satu realitas sosial yang berdampak pada kondisi psikologis remaja, seperti munculnya perasaan tidak diterima, rendah diri, kesulitan mengelola emosi, serta penolakan terhadap keadaan diri. Kondisi tersebut dapat menurunkan kemampuan *self acceptance* dan menghambat perkembangan kepribadian remaja secara optimal.

Dalam perspektif dakwah Islam, persoalan psikologis dan emosional yang dialami remaja *broken home* tidak hanya dipahami sebagai masalah individu, tetapi juga sebagai ruang dakwah yang memerlukan pendekatan yang bijaksana dan empatik. Dakwah tidak semata-mata dilakukan melalui ceramah atau nasihat verbal, melainkan dapat diwujudkan melalui pendampingan dan bimbingan yang membantu individu memahami dirinya, menerima realitas hidupnya, serta menemukan kembali makna hubungannya dengan Allah SWT. Oleh karena itu, konseling Islam dengan terapi realitas dapat dipahami sebagai bentuk dakwah bil hikmah dan dakwah bil hal, yaitu dakwah melalui pendekatan yang lembut, penuh

kebijaksanaan, dan diwujudkan dalam tindakan nyata⁵⁷.

Pendekatan dakwah dalam konseling ini menitikberatkan pada proses penyadaran, bukan pemaksaan. Konselor berperan sebagai pendamping yang membantu individu merefleksikan pengalaman hidupnya, memahami pilihan-pilihan yang diambil, serta menyadari tanggung jawab atas perilaku yang dijalani. Nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhlas, tanggung jawab, dan tawakal tidak disampaikan dengan cara-cara yang menggurui, tetapi diintegrasikan secara aplikatif melalui dialog, refleksi diri (*muhasabah*), dan latihan perilaku sehari-hari sesuai dengan kondisi psikologis konseli.

Sejalan dengan prinsip dakwah tersebut, Islam mengajarkan bahwa setiap peristiwa yang dialami manusia terjadi atas izin dan ketetapan Allah SWT. Hal ini ditegaskan dalam Qs. At-Taghabun ayat 11 yang berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ
قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah, dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu⁵⁸.

⁵⁷ Asna Atika, " Implementasi Dakwah Dalam Pemahaman Metode Dakwah Bil Hikmah di LPKA 1 Tanjung Gusta: Dalam Kajian Aspek Psikologis," Jurnal Network Media 7, no. 2(20024).

⁵⁸ Al-Qur'an 64 (*At-Taghabun*): 11.

Ayat ini menjadi landasan dakwah yang mengarahkan konseli untuk memahami bahwa pengalaman hidup yang berat, termasuk kondisi keluarga yang tidak utuh, bukanlah bentuk hukuman, melainkan bagian dari proses kehidupan yang mengandung hikmah. Pemahaman ini membantu konseli memaknai pengalaman hidupnya secara lebih bijak dan menerima dirinya dengan lapang.

Selain itu, Islam juga menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam kondisi terbaik dan memiliki nilai serta potensi sejak awal penciptaannya, sebagaimana dijelaskan dalam Qs. At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁵⁹.

Ayat ini memberikan penguatan dakwah bahwa setiap individu, termasuk remaja *broken home*, tetap memiliki nilai dan potensi yang ada dalam dirinya. Kesadaran ini berperan penting dalam menumbuhkan *self acceptance*, karena membantu konseli mengurangi kecenderungan merendahkan diri dan membangun pandangan diri yang lebih realistis dan seimbang.

Dalam perspektif dakwah, konseling Islam yang dipadukan dengan terapi realitas juga menekankan nilai tanggung jawab sebagai bagian dari keimanan. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW:

⁵⁹ Al-Qur'an 95 (At-Tin): 4.

أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

“Setiap dari kalian adalah pemimpin, dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban⁶⁰.”
(HR. Imam Bukhari No. 7138)

Hadis ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri, termasuk dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku yang dijalani. Dalam konteks konseling, konseli diarahkan untuk menyadari bahwa meskipun ia tidak dapat mengubah kondisi keluarga atau peristiwa masa lalu, ia tetap bertanggung jawab atas sikap dan pilihan hidupnya di masa sekarang. Kesadaran ini menjadi bagian dari proses dakwah yang membangun kemandirian, kedewasaan, dan tanggung jawab personal.

Melalui integrasi konseling Islam dan terapi realitas, dakwah tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian nilai-nilai keislaman, tetapi juga sebagai proses pembinaan kepribadian yang utuh. Konseli dibimbing untuk menerima dirinya, memaknai pengalaman hidup dengan iman, serta mengambil pilihan perilaku yang lebih positif dan bertanggung jawab. Dengan demikian, perspektif dakwah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas merupakan sarana dakwah yang relevan dan aplikatif dalam membantu remaja *broken home* mencapai *self acceptance*, ketenangan batin,

⁶⁰ Lihat riwayatnya dalam Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mughirah bin Bardizbah Al-Ju'fi Al-Bukhori, *Shohih al-Bukhori*, Juz IX (Beirut : Dar al-Fikr, 1981), 139.

serta kedewasaan emosional dan spiritual sesuai dengan ajaran Islam.

C. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian oleh Fahrurrazi Fahrurrazi tahun 2020 dengan judul *“Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken home”*⁶¹. Hasil penelitian menjelaskan bahwa proses penerimaan diri remaja *Broken home* terbentuk melalui pengalaman emosional dari sebelum, sesaat, hingga setelah peristiwa yang terjadi dalam keluarga.
Persamaan : Membahas proses penerimaan diri pada remaja *Broken home* sebagaimana yang menjadi fokus pada penelitian ini.
Perbedaan : Pada penelitian terdahulu, bimbingan yang diberikan bersifat alami dan informal dari lingkungan keluarga, sedangkan dalam penelitian ini bimbingan diberikan secara terarah, profesional, dan berbasis nilai-nilai Islam yang menjadikan pendekatan ini lebih sistematis dan dapat direplikasikan dalam praktik bimbingan konseling Islam .
2. Penelitian oleh Suci Amaliya Fradinata tahun 2022 yang berjudul *“Penerapan Terapi Realitas untuk Mengatasi Kenakalan Remaja pada Siswa Broken home”*⁶². Hasil penelitian ini

⁶¹ Fahrurrazi dan Casmini, “Bimbingan Penerimaan Diri Remaja *Broken home*,” *Enlighten: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020): 142–152.

⁶² Suci Amaliya Fradinata, Netrawati, dan Yeni Karneli, “Penerapan Terapi Realita untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa

menunjukkan bahwa konseling realitas dapat membantu remaja menyadari bahwa situasi keluarga *Broken home* tidak seharusnya digunakan sebagai pembenaran untuk melakukan kenakalan di luar rumah.

Persamaan : Subjek yang digunakan memiliki kesamaan, yaitu sama-sama menggunakan remaja dari keluarga *Broken home*. Selain itu, kedua penelitian menerapkan terapi realitas untuk mengatasi persoalan yang dialami remaja *Broken home*.

Perbedaan : Perbedaan penelitian ini terletak pada arah intervensinya, penelitian terdahulu hanya berfokus mengatasi kenakalan remaja, sedangkan pada penelitian ini menitikberatkan pada peningkatan *self acceptance* remaja.

3. Penelitian oleh Tika Pratiwi tahun 2020 berjudul “*Hubungan Penerimaan Diri dan Harga Diri pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*”⁶³. Penelitian ini membuktikan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self acceptance* dan *self esteem*. Semakin besar kemampuan *self acceptance* remaja, semakin tinggi pula tingkat harga dirinya.

Persamaan : Kedua bahasan memiliki kesamaan fokus pada signifikansi penerimaan diri di kalangan remaja keluarga *Broken home*.

Broken home,” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 1, no. 4 (2022): 431–437.

⁶³ Tika Pratiwi Andani, “Hubungan Penerimaan Diri dan Harga Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai,” *Jurnal Cognicia* 8, no. 2 (2020): 222–233.

- Perbedaan : Pada penelitian terdahulu bersifat korelasional dan tidak menawarkan strategi peningkatan *self acceptance*, sedangkan penelitian ini menawarkan intervensi berbasis konseling Islam dengan terapi realitas yang tidak hanya mendorong penerimaan diri secara psikologis, tetapi juga memperkuatnya melalui nilai-nilai spiritual.
4. Penelitian oleh Fara Fernanda tahun 2019 yang berjudul “*Penerapan Konseling Realitas Terhadap Penerimaan Diri Remaja Akhir*”⁶⁴. Disimpulkan bahwa konseling realita memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan *self acceptance* remaja, yaitu melalui teknik yang mendorong individu untuk bertanggung jawab atas pilihannya dan menerima kenyataan hidup secara realistis.
- Persamaan : Menggunakan variable bebas dan variabel terikat yang sama, yaitu konseling realitas sebagai variable bebas dan penerimaan diri sebagai variable terikat.
- Perbedaan : Pada penelitian terdahulu menjadikan remaja akhir sebagai obojek penelitian, sedangkan pada penelitian ini menggunakan remaja *Broken home* yang berjumlah satu orang sebagai objek penelitian.

⁶⁴ Purbarini dan Pratiwi, “Penerapan Konseling Realita Terhadap Penerimaan Diri Remaja Akhir,” Jurnal BK UNESA 1, no.8 (2019): 888-895

5. Penelitian oleh Humaira Mustika tahun 2022 dengan judul “*Penerimaan Diri Remaja Broken home melalui Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*”⁶⁵. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT terbukti mampu mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, sehingga remaja lebih mampu menerima kondisi keluarganya secara tenang dan logis.

Persamaan : Penggunaan variable dalam penelitian memiliki kesamaan, yakni menggunakan penerimaan diri (*Self acceptance*).

Perbedaan : Menggunakan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), sedangkan dalam penelitian ini menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas dan hanya menggunakan single subjek.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa Dimiyati Sya’adiah tahun 2024 dengan judul “*Efektivitas Konseling Realitas dalam Mengatasi Keputusasaan (Hopelessness) pada Remaja di SMKN 1 Tasikmalaya*”⁶⁶. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor

⁶⁵ Humaira Mustika, Netrawati, dan Yeni Karneli, “Penerimaan Diri Remaja *Broken home* Melalui Pendekatan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy*,” *Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains* 2, no. 4 (2022).

⁶⁶ Khairunnisa Dimiyati Sya’adiah, Feida Noorlaila Isti’adah, dan Anandha Putri Rahimsyah, “Efektivitas Konseling Realitas dalam Mengatasi Keputusasaan (Hopelessness) pada Remaja di SMKN 1 Tasikmalaya,” *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling P-ISSN* 10, no. 2 (2024): 2024.

hopelessness pada semua subjek, disertai dengan perubahan pola pikir dan sikap yang lebih positif terhadap masalah hidup.

Persamaan : Menggunakan variable bebas atau variable *independen* yang sama, yaitu konseling realitas. Selain itu, pendekatan yang digunakan juga memiliki kesamaan dalam penggunaan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A untuk melihat perubahan psikologis pada remaja.

Perbedaan : Pada penelitian terdahulu berfokus pada aspek *hopelessness* yang sedang dialami remaja, sementara pada penelitian ini menitikberatkan pada peningkatan *self acceptance* pada remaja.

7. Penelitian oleh Rilla Sovitriana tahun 2021 yang berjudul “*Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Pemuda Bermasalah Sosial di Pant Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Tangerang Selatan*”⁶⁷. Hasil penelitian menjelaskan bahwa dalam 10 kali sesi terapi realitas menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri pada pemuda bermasalah sosial di panti sosial bina remaja taruna jaya 2 Tangerang. Sebelum adanya terapi, tingkat penerimaan diri peserta berada pada skor rata-rata 59 dan menunjukkan perilaku negatif

⁶⁷ Euis Andini, Rilla Sovitriana, Widya Damayanthi, “Penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Pemuda Bermasalah Sosial di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Tangerang Selatan,” *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 3, no. 2 (2023): 72–80.

seperti emosi tidak stabil, gangguan tidur, dan pola pikir negatif. Namun setelah adanya terapi, para peserta menunjukkan peningkatan penerimaan diri dengan rata-rata skor mencapai 92, dengan diiringi perubahan positif seperti kestabilan emosi yang lebih baik, kemampuan berkonsentrasi, dan pola pikir yang lebih konstruktif.

Persamaan : Menggunakan variable bebas yang sama yaitu terapi realitas. Selain itu, penggunaan variable terikat juga mempunyai kesamaan, yaitu penerimaan diri atau *self acceptance*.

Perbedaan : Subjek yang digunakan dalam penelitian terdahulu adalah pemuda yang memiliki permasalahan sosial, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek seorang remaja yang mengalami penerimaan diri yang rendah akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

8. Penelitian oleh Arum Nurcahya tahun 2021 yang berjudul “*Remaja, Broken home, Terapi Konseling Realitas: Sebuah Pendekatan Penyadaran Diri*”⁶⁸. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi realitas mampu memberikan perubahan pada diri remaja, yang dibuktikan dengan kemampuan remaja dalam mengatur jadwal belajarnya, mengurangi

⁶⁸ Arum Nurcahya, “Remaja, *Broken home*, Terapi Konseling Realita: Sebuah Pendekatan Penyadaran Diri,” *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2021): 50–66.

kebiasaan membolos dan terlambat, menggunakan seragam sesuai aturan sekolah, mengurangi kebiasaan merokok. Selain itu dibuktikan juga dengan, adanya niat dan semangat remaja untuk bisa berkembang kearah yang lebih baik lagi.

persamaan : Berfokus pada konseling realitas sebagai bentuk intervensi kepada permasalahan remaja.

perbedaan : Penelitian terdahulu lebih berfokus pada upaya mengurangi kenakalan remaja. Sedangkan pada penelitian ini, berfokus pada upaya mengoptimalkan *self acceptance* remaja *Broken home* yang relatif rendah.

9. Penelitian oleh Anita Dewi pada tahun 2021 dengan judul “*Konseling Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Peserta Didik*”⁶⁹. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realitas dianggap mampu memberikan perubahan pada diri anak, dapat menciptakan kemampuan positif pada diri anak, dan memfokuskan pada kekuatan pribadi, hal ini menjadi landasan bagi anak untuk belajar dengan cara yang realistis guna meraih kesuksesan.

Persamaan : Menggunakan variabel bebas yang sama, yakni terapi realitas dalam menguji variabel.

⁶⁹ Anita Dewi Astuti dan Indriani Puji Hastanti, “Konseling Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 7, no. 3 (2021): 93.

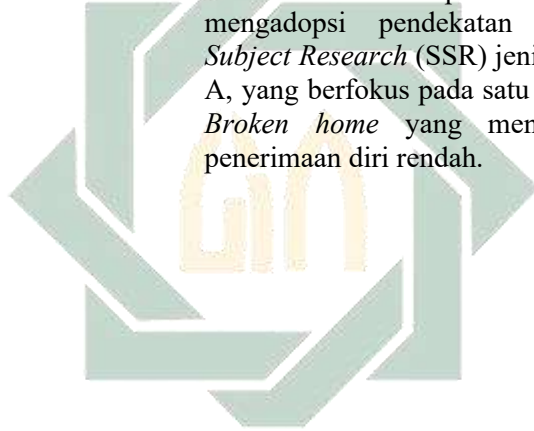
Perbedaan : Penelitian terdahulu lebih berfokus pada tindakan reflektif (PTBK) dengan analisis kualitatif. Sedangkan pada penelitian ini, menggunakan pendekatan yang memadukan nilai Islam kedalam proses konseling, selain itu dalam penelitian ini memakai desain penelitian kuantitatif *Single Subject Research* (SSR) dengan model A-B-A.

10. Studi yang dilakukan oleh Ratna pada tahun 2020 berjudul “*Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu dengan Pendekatan Realitas Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung*”⁷⁰. Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi, *self acceptance* siswa tergolong rendah dengan presentase 48%. Setelah adanya intervensi, penerimaan diri pada siswa mengalami peningkatan menjadi 64% . Hal ini menunjukkan konseling individu realitas berhasil dalam meningkatkan *self acceptance* pada siswa.

Persamaan : Persamaan terletak pada fokus penelitian yang sama-sama menitikberatkan pada upaya meningkatkan *self acceptance* pada remaja dengan menggunakan konseling realitas.

⁷⁰ Ahmad Tohir Ratna dan Br Karo Sekali, “Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Siswa Melalui Konseling Individu dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung,” *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran* 2, no. 2 (2020): 135–147.

Perbedaan : Pada penelitian terdahulu memakai desain eksperimen *One Group Pre-test and Post-test* dengan sampel enam siswa yang mempunyai *self acceptance* rendah. Sementara pada studi ini mengadopsi pendekatan *Single Subject Research* (SSR) jenis A-B-A, yang berfokus pada satu remaja *Broken home* yang mengalami penerimaan diri rendah.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, pemilihan metode yang tepat merupakan hal yang krusial guna memperoleh hasil pemecahan masalah yang selaras dengan tujuan yang ditetapkan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menggunakan angka dan statistika dalam proses pengolahan datanya, serta memfokuskan pada hasil secara objektif setelah diuji melalui proses validitas dan reliabilitas⁷¹. Penelitian ini berusaha untuk memberikan jawaban terhadap hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan *Single Subject Research* (SSR) atau Penelitian Subjek Tunggal (PST). Fokus penelitian subjek tunggal adalah mengamati efek intervensi tertentu pada satu individu secara mendalam, melalui pemberian evaluasi berulang dengan durasi waktu tertentu⁷². Pada penelitian ini digunakan desain A-B-A, yang bertujuan untuk menampilkan hubungan sebab-akibat antar variabel. Terdapat tiga fase, di antaranya yaitu :

1. A1 (*Baseline* 1): Pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan konseling Islam dengan terapi realitas.
2. B (Intervensi): Diberikannya perlakuan menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas.

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 5rd ed. (CV Alfabeta, 2023), 15-16.

⁷² Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, 1rd ed. (UAD Press, 2021), 9.

3. A2 (*Baseline 2*): Pengulangan *baseline* dengan tujuan untuk memastikan apakah perlakuan yang telah diberikan sebelumnya memberikan pengaruh atau tidak.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja dari keluarga *Broken home* yang mempunyai *self acceptance* relatif rendah. Remaja tersebut merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun yang berinisial HZ dengan kondisi orang tua sudah bercerai sejak ia duduk di bangku Sekolah Dasar. Saat ini subjek bertempat tinggal di Sukodono, Sidoarjo dengan ibu dan juga ketiga saudara kandungnya.

Adapun lokasi penelitian dilakukan di tempat tinggal subjek di Sidoarjo supaya lebih strategis, dan juga mempermudah di lakukannya wawancara, observasi, dan dokumentasi guna mengumpulkan data dan informasi terkait dengan subjek penelitian. Selain itu, penelitian juga dilakukan di tempat tinggal peneliti yang kebetulan letaknya tidak terlalu jauh, agar tidak selalu berada di rumah konseli.

C. Variabel dan Indikator Variabel

Variabel merupakan sifat, objek, atau aktivitas yang mempunyai karakteristik khusus yang sengaja dipilih dengan tujuan dapat dikaji kemudian ditarik kesimpulannya⁷³. Penelitian ini mencakup dua jenis variabel, yakni variabel bebas (*Independen*) dan terikat (*Dependen*).

1. Variabel bebas atau *Independen*

Adalah variabel yang bersifat mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya suatu perubahan atau munculnya variabel dependen atau terikat.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 5rd ed. (Bandung: CV Alfabeta, 2023), 67-68.

Variabel ini dapat berupa praktik, intervensi, maupun mekanisme yang kemudian akan diselidiki dan diuji pengaruhnya dalam penelitian (sitasi). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Konseling Islam dengan terapi realitas.

2. Variabel terikat atau *Dependen*

Variabel dependen merupakan variabel yang bersifat dipengaruhi atau hasil dari variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku *self acceptance*.

Indikator adalah sebuah keterangan yang digunakan untuk mengukur bagaimana perubahan sebelum dan sesudah adanya perlakuan atau *treatment* pada subjek penelitian. Adapun indikator pada penelitian ini di antaranya:

Tabel 3. 1 Tabel Indikator

Variabel	Indikator	Sub Indikator
<i>Self acceptance</i>	Penghargaan dan Penilaian Diri	Memandang diri tetap berharga meskipun dari keluarga <i>Broken home</i>
		Memandang diri secara realistis (kelebihan dan kekurangan)
		Menerima kenyataan keluarga tanpa merasa hidupnya tidak adil

	Pengelolaan Emosi	Mengenali perasaan marah, sedih, atau cemas akibat konflik perpisahan orang tua.
		Menyalurkan emosi dengan cara sehat.
		Berdamai dengan Masa lalu dan menemukan cara mengelola emosi
	Motivasi dan Tanggung Jawab	Menjaga semangat hidup
		Berani menanggung konsekuensi pilihan sendiri, tanpa hanya menyalahkan kondisi keluarga
		Inisiatif untuk memperbaiki diri.
	Relasi Sosial Positif	Membangun hubungan sehat dengan orang lain.
		Terbuka, peduli, dan

		tidak menarik diri dari lingkungan.
--	--	-------------------------------------

D. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data memiliki fungsi krusial pada studi ini, mengingat bahwa tujuan penelitian untuk memperoleh data. Berikut pendekatan yang dapat dilakukan:

1. Observasi

Dalam proses observasi, peneliti tidak hanya melakukan proses pengumpulan data, melainkan juga turut serta dalam suasana sosial atas permasalahan yang sedang diteliti. Teknik observasi biasa diterapkan dalam studi yang melibatkan perilaku manusia, progres pekerjaan, kejadian alam, dan apabila subjek yang diteliti jumlahnya terbatas⁷⁴. Pada penelitian ini observasi dilaksanakan dengan tujuan untuk mencatat perubahan perilaku subjek yang berhubungan dengan penerimaan diri (*self acceptance*) selama penelitian berlangsung.

Adapun instrumen dalam penelitian ini berupa pedoman observasi yang berfungsi sebagai acuan dalam menilai perilaku konseli. Berikut ini lembar observasi pada penelitian.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 5rd ed. (Bandung: CV Alfabeta 2023), 203.

Tabel 3. 2 Lembar Observasi

Indikator	Fokus penilaian	Skor	Pernyataan
Penghargaan dan penilaian diri	Memandang diri secara realistis	1	Subjek merasa dirinya inferior dan selalu membandingkan diri dengan orang lain.
		2	Subjek sering menolak kekurangannya dan merasa rendah diri karena kondisi keluarga.
		3	Subjek terkadang menerima kelebihan dan kekurangannya, namun masih sering merasa minder.



		4	Subjek dapat menerima kekurangan diri dan mengakui nilai dirinya meskipun dalam situasi keluarga yang sulit.
		5	Subjek merasa dirinya berharga, percaya diri, dan mampu menghargai diri sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain.
Pengelolaan Emosi	Berdamai dengan Masa lalu dan menemukan cara dalam mengelola emosi	1	Subjek selalu menyangkal dan melampiaskan emosinya secara tidak sehat.



		2	Subjek sulit mengelola emosinya.
		3	subjek menyadari emosi yang dirasakan, tetapi lebih memilih memendam nya.
		4	Subjek mampu mengelola emosinya dan tidak menyalahkan diri sendiri ataupun keluarga
		5	Subjek mampu menerima dan mengelola emosinya dengan sehta, serta berdamai dengan masa lalunya.

Pemilihan indikator pada tabel ini didasarkan pada hasil observasi dan wawancara

awal yang menunjukkan bahwa indikator penghargaan diri dan pengelolaan emosi merupakan bagian yang paling rendah dan paling membutuhkan intervensi. Oleh sebab itu, dua indikator ini dipilih supaya proses intervensi dapat lebih terarah, dan konsisten.

2. Wawancara

Wawancara menjadi satu hal yang cukup penting dalam suatu penelitian. Dalam prosesnya, peneliti akan memberikan pertanyaan kepada subjek yang ditelitinya, dengan tujuan bisa mendapatkan data yang akurat. Terdapat beberapa macam wawancara yang bisa dipakai selama proses pengumpulan data, di antaranya adalah sebagai berikut⁷⁵ :

- a. Wawancara terstruktur, dipakai apabila peneliti telah memiliki gambaran secara pasti mengenai data apa yang akan di dapatkannya, biasanya peneliti sudah menyiapkan beberapa pertanyaan tertulis yang nantinya akan diajukan kepada subjek.
- b. wawancara semi terstruktur, dilaksanakan dengan fleksibel dengan tujuan untuk mendapatkan solusi dari permasalahan, di mana subjek dapat menyampaikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.
- c. Wawancara tidak terstruktur, bersifat bebas dan dapat dilakukan dengan tidak berfokus pada pedoman wawancara, melainkan

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 5rd. (Bandung: CV. Alfabeta, 2023), 195-198.

hanya fokus pada gambaran permasalahan umum yang akan ditanyakan.

Metode wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur, dikarenakan peneliti berkeinginan untuk mengetahui bagaimana pendapat ataupun ide narasumber yang ada kaitannya dengan *self acceptance*. Peneliti juga menggunakan pedoman wawancara supaya tetap fokus terhadap data yang akan dicari.

3. Dokumentasi

Merupakan metode dalam pengumpulan data yang memuat terkait beberapa dokumen atau catatan yang mendukung. Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya mencatat, melainkan juga menyusun, merapikan, dan menganalisis dokumen yang ada, sehingga nantinya mudah untuk dipahami. Adapun dokumentasi yang dikumpulkan selama penelitian meliputi hasil observasi, wawancara, dan juga foto pelaksanaan konseling.

E. Teknik Validitas Penelitian

Validitas data merupakan, uji coba pertanyaan penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu tingkat pemahaman responden pada pertanyaan yang akan diajukan peneliti. Untuk dapat memperoleh hasil penelitian yang valid, harus ada beberapa hal yang diperhatikan, di antaranya yaitu⁷⁶ :

1. Menetapkan perilaku sasaran sebagai variabel yang bisa diukur.

⁷⁶ Prahmana, *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, 5rd ed. (Bandung: CV. Alfabeta, 2023), 15.

2. Melakukan pengumpulan data pertama kali (*baseline 1 (A)*) minimal 3 sampai 5 kali hingga trend grafik stabil.
3. Setelah trend grafik stabil, langkah selanjutnya adalah melakukan pemberian intervensi.
4. Mengumpulkan dan mengukur data sesuai dengan periode waktu yang sudah ditentukan pada fase intervensi (*B*) hingga data stabil.
5. Setelah trend dan jumlah data stabil, maka ulangi fase *baseline (A2)*.

Dalam penelitian yang menggunakan *Single Subject Reserch (SSR)*, validitas dan reliabilitas penelitian berkaitan dengan berapa lama sesi *baseline* yang dilaksanakan hingga memperoleh nilai stabil.

F. Teknik Analisis Data

Tahap akhir dalam penelitian sebelum menarik kesimpulan adalah analisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis *statistic* yang menggambarkan mengenai data yang diperoleh untuk diteliti lebih lanjut. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis visual *line graph*. Data grafik garis (*line graph*) pada dasarnya berupaya dalam menunjukkan perubahan perilaku akibat perlakuan yang telah di berikan pada subjek.

Jenis analisis data visual dalam penelitian ini ialah analisis data grafik visual dalam dan antar kondisi. Analisis dalam kondisi meliputi enam hal yakni panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang, juga perubahan level. Sedangkan analisis antar kondisi meliputi lima hal, yakni jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah, perubahan stabilitas, perubahan level, serta overlap yang menunjukkan adanya perbedaan antara *baseline*

(A) dan perlakuan (B) yang diterapkan. Analisis antar kondisi bertujuan untuk membandingkan data dari kondisi yang berbeda⁷⁷. Hal ini dilakukan agar total data penelitian dan perubahan perilaku dapat diketahui secara jelas melalui grafik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁷ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, 5rd ed. (Bandung: CV. Alfabeta, 2023), 39.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Profil Subjek Penelitian

Subjek (konseli) dalam penelitian ini merupakan seorang remaja bernama samaran HZ yang berusia 22 tahun. Ia lahir pada 11 Januari 2003, subjek merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Saat ini, subjek, tinggal di desa Pilang Wonoayu, Sidoarjo bersama dengan ibu dan ketiga saudara kandungnya. Subjek menempuh pendidikan hingga tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan tidak melanjutkan pada jenjang perguruan tinggi, karena kondisi ekonomi keluarga yang kurang mendukung. Setelah lulus dari SMA, subjek memutuskan untuk bekerja di salah satu toko swalayan di daerah Sukodono, Sidoarjo. Keputusan untuk bekerja ini subjek ambil demi membantu sang ibu dalam memenuhi kebutuhan keluarga.

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek dikenal sebagai pribadi yang mandiri dan pekerja keras, namun disisi lain juga sensitif dan tertutup dalam mengekspresikan perasaan. Subjek memiliki hubungan yang baik dengan ibu dan ketiga saudara kandungnya. Dari sisi spiritual, subjek dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang beragama Islam.

2. Latar Belakang Keluarga Subjek

Subjek merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, saat ini subjek bekerja sebagai karyawan di salah satu toko swalayan di Sukodono, Sidoarjo. Sejak lulus dari bangku SMA, subjek memutuskan untuk membantu

memenuhi kebutuhan keluarga. Keputusan tersebut diambil karena kondisi ekonomi keluarga yang kurang stabil setelah perceraian orang tuanya. Perceraian orang tua subjek terjadi ketika ia masih duduk dibangku Sekolah Dasar (SD). Sejak saat itu, subjek tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah dalam kehidupan sehari-harinya. Konflik antara kedua orang tuanya sudah terjadi cukup lama sebelum perceraian, yang dipicu oleh sikap ayahnya yang tidak bertanggung jawab terhadap kebutuhan ekonomi keluarga, ayah subjek juga diketahui sering mengonsumsi minuman keras, yang semakin memperburuk suasana rumah tangga dan membuat ibu subjek merasa khawatir terhadap perilaku tersebut akan menjadi contoh buruk bagi anak-anaknya.

Pertengkaran yang terus menerus akhirnya memuncak ketika ibu subjek memutuskan untuk bercerai. Pada proses perceraian tersebut, baik ayah maupun ibu sempat memperjuangkan hak asuh anak-anak mereka. Namun, mengingat latar belakang perilaku ayah yang dianggap kurang layak secara moral dan finansial, maka hak asuh keempat anak akhirnya diberikan secara hukum kepada sang ibu. Setelah perceraian, ibu subjek berperan sebagai orang tua tunggal yang menanggung seluruh kebutuhan anak-anaknya. Ayah subjek tidak lagi ikut terlibat dalam pemenuhan tanggung jawab finansial maupun emosional anak-anaknya. Setelah menikah kembali dan membangun keluarga baru, ayah subjek bahkan memutus seluruh akses komunikasi, termasuk nomor telepon, sehingga subjek dan ketiga saudaranya tidak memiliki kesempatan untuk berhubungan atau sekedar

berkomunikasi dengan sang ayah. Situasi tersebut menjadikan ibu subjek sebagai satu-satunya figur orang tua yang berperan penting dalam kehidupan keluarga subjek.

3. Deskripsi Masalah

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek memiliki permasalahan yang berkaitan dengan penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah. Latar belakang keluarga yang tidak utuh sejak masa kanak-kanak memberikan dampak signifikan terhadap pembentukan konsep diri dan kestabilan emosionalnya. Sejak orang tuanya bercerai, subjek sering merasa kehilangan figur ayah sebagai panutan dan pelindung dalam keluarga. Kondisi ini membuatnya tumbuh dengan perasaan kecewa dan terluka, subjek juga menyimpan kemarahan yang belum terselesaikan atas sikap ayahnya yang meninggalkan keluarga tanpa tanggung jawab.

Secara emosional, subjek menunjukkan tanda kelelahan psikologis akibat peran ganda yang ia jalani sebagai anak sekaligus penompang ekonomi keluarga. Subjek sering merasa terbebani oleh tanggung jawab yang besar, sementara di sisi lain merasa tidak memiliki tempat untuk bergantung dan bercerita. Subjek juga mengaku sering merasa iri ketika melihat teman-temannya memiliki keluarga yang utuh dan harmonis. Hal ini memperkuat rasa rendah diri dan membuatnya sulit untuk menerima keadaan dirinya maupun masa lalunya secara utuh. Dalam hubungan sosial, subjek cenderung berhati-hati dan sulit membuka diri, subjek juga mengaku

sering merasa tidak cukup baik dan memiliki keraguan terhadap kemampuannya sendiri. Subjek berusaha keras untuk terlihat kuat dan mandiri, tetapi di sisi lain masih menyimpan perasaan sedih dan marah.

4. Deskripsi *Significant Other*

Significant other dalam penelitian ini adalah kakak perempuan subjek yang berinisial P. Beliau berusia 29 Tahun. Lahir di Sidoarjo 3 Februari pada tahun 1996. Saat ini beliau bekerja di salah satu perkantoran di Sidoarjo.

5. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 5 Agustus 2025 hingga 30 November 2025 yang terdiri dari rancangan dan pelaksanaan penelitian. Adapun rancangan penelitian dilakukan mulai tanggal 5 Agustus – 20 Agustus 2025. Adapun pelaksanaan penelitian dilaksanakan dari tanggal 04 Oktober 2025 – 30 November 2025. Penelitian dilakukan pada tanggal 04-12 Oktober 2025 dimulai dengan pelaksanaan *baseline* 1 untuk mengumpulkan data sebelum dilakukan konseling, dengan durasi tiap sesinya 50 menit. Dilanjutkan dengan tahap intervensi yang dimulai tanggal 14 Oktober – 15 November 2025 yang tiap sesinya berdurasi 60 menit. Lalu yang terakhir adalah tahap *baseline* 2 yang dimulai pada 18 - 30 November 2025.

B. Penyajian Data

Penyajian data menjelaskan mengenai data yang diperoleh dari lapangan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran perilaku menggunakan alat ukur. Pengambilan sampel data terbagi menjadi tiga bagian, yakni tahap A1 (*baseline* 1) atau tahap pengambilan data sebelum diadakannya proses

konseling. Kemudian tahap B (intervensi) atau tahap pengambilan data setelah dilakukannya proses konseling Islam dengan terapi realitas. Lalu tahap ketiga adalah A2 (*baseline 2*) atau pengambilan data setelah konseli tidak lagi diberi intervensi. Adapun dalam melakukan pengukuran menggunakan alat ukur berupa lembar observasi yang memuat skor hasil fokus perilaku yang ingin diubah berkaitan dengan *self acceptance* rendah yang dialami oleh konseli. Setelah semua data terkumpul, maka akan disajikan dalam bentuk grafik.

1. Tahap *Baseline 1* (Pengambilan data awal)

Pada tahap ini, data konseli mengenai perilaku rendahnya *self acceptance* yang dialami konseli mulai digali sebelum diberikannya proses intervensi. Data dalam tahapan ini diperoleh dari proses wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap konseli. Adapun sesi yang diambil peneliti dalam penelitian ini adalah sebanyak 3 kali.

a. Sesi 1

Sesi pertama tahap *baseline 1* memiliki tujuan untuk menggali kondisi awal konseli sebelum diberikan intervensi. Sesi pertama ini dilakukan pada hari Sabtu, 04 Oktober 2025 pukul 19.00-19.50 WIB di rumah konseli. Sesi pertama dilakukan untuk memahami rutinitas harian dan pola aktivitas konseli yang berkaitan dengan bagaimana konseli menilai dirinya serta merespon situasi sosial di kesehariannya. Selama sesi berlangsung, konseli menceritakan aktivitas hariannya sebagai pekerja toko swalayan, interaksi dengan anggota keluarga, serta cara konseli merespon situasi sosial yang

dihadapinya. Dari penuturan tersebut, tampak bahwa konseli berusaha menjalani perannya dengan baik dan memiliki tanggung jawab yang besar terhadap keluarga. Namun, dibalik rutinitas tersebut, terdapat kecenderungan bagi konseli untuk menilai dirinya secara kurang positif, terutama ketika membahas pengalaman pribadi dan kondisi keluarganya. Konseli mengaku bahwa latar belakang keluarga yang tidak utuh sejak masa kecil masih mempengaruhi cara ia memandang dirinya hingga saat ini. Kondisi tersebut membuatnya lebih mudah meragukan kemampuan sendiri, merasa tidak cukup, serta membandingkan pencapaiannya dengan orang lain yang dianggap lebih beruntung.

Disisi lain, konseli menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Konseli sering memilih memendam emosinya, baik ketika merasa sedih, marah, maupun kecewa, karena menganggap bahwa mengungkapkan perasaan dapat menimbulkan konflik atau membuat orang lain tersinggung. Pola menahan emosi ini tampak konsisten dalam keseharian konseli dan menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosinya belum optimal. Situasi tersebut semakin terlihat ketika konseli menceritakan pengalaman ketika berkumpul dengan keluarga besar, di mana konseli sering merasa minder, iri, atau tersisih ketika melihat keluarga lain yang lebih utuh dan harmonis.

Berdasarkan lembar observasi perilaku rendahnya *self acceptance* pada *baseline* 1 sesi 1 mendapatkan skor 2 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 2 pada aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

b. Sesi 2

Sesi kedua tahap ini dilaksanakan pada hari Rabu, 08 Oktober 2025 pada pukul 19.30-20.20 WIB di rumah konseli. Fokus identifikasi pada tahap kedua ini ialah untuk mengetahui sebab konseli memiliki *self acceptance* yang rendah. Dalam hal ini, faktor penyebab dibedakan menjadi dua, yakni faktor internal dan eksternal.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa faktor internal yang melatarbelakangi rendahnya *self acceptance* konseli antara lain adalah kecenderungan merendahkan diri, merasa tidak layak dihargai, dan sering larut dalam pengalaman negatif dari masa lalu. Konseli juga mengaku sering menyalahkan diri sendiri, terutama ketika mengingat kondisi keluarganya yang berpisah. Selain itu, konseli juga menuturkan bahwa sejak kecil ia terbiasa menahan perasaannya supaya tidak menimbulkan konflik dan takut dianggap membebani orang lain.

Di sisi lain, faktor eksternal turut memberikan pengaruh terhadap rendahnya *self acceptance* pada diri konseli. Konseli menjelaskan bahwa sejak orang tuanya berpisah, pola komunikasi dalam keluarga menjadi renggang dan cenderung bersifat

fungsional tanpa melibatkan ekspresi emosional. Meskipun konflik besar sudah jarang terjadi sejak orang tuanya berpisah, suasana emosional di rumah sering kali membuat konseli berhati-hati dalam menyampaikan perasaan atau pendapat, konseli beranggapan bahwa setiap anggota keluarga memiliki beban emosionalnya masing-masing, sehingga konseli berusaha untuk tidak menambah kekhawatiran mereka. Hal ini mendorong konseli untuk semakin menekan kebutuhan emosionalnya dan menghindari percakapan mendalam yang berpotensi memunculkan ketegangan.

Berdasarkan lembar observasi pada *baseline* 1 sesi 2, konseli mendapatkan skor 2 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 2 pada aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

c. Sesi 3

Sesi ketiga dilaksanakan pada hari Minggu 12 Oktober 2025, pukul 10.00-10.50 WIB bertempat di rumah konseli. Pada sesi ini difokuskan untuk memahami bagaimana rendahnya *self acceptance* memengaruhi kondisi emosional, cara berpikir, serta perilaku keseharian konseli.

Konseli mengaku sering merasa kurang berharga dan mudah meragukan kemampuan dirinya sendiri, terutama ketika konseli menghadapi situasi yang menuntut keberanian untuk mengambil keputusan atau menyampaikan pendapat, contohnya ketika di tempat kerja ketika konseli diberikan tugas

oleh atasan, konseli sering merasa tidak mampu dan takut tugas yang ia kerjakan berakhir tidak maksimal. Perasaan tidak cukup baik tersebut semakin kuat ketika konseli membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang dianggap memiliki keluarga lebih harmonis dan utuh. Konseli bahkan mengungkapkan bahwa sesekali masih terlintas pikiran seperti “mengapa harus keluargaku yang mengalami semua ini” yang menunjukkan adanya kesedihan mendalam dan rasa tidak adil terhadap keadaan yang konseli alami.

Selain itu konseli menunjukkan kecenderungan untuk memendam perasaan negatifnya. Konseli sering menahan emosi, baik ketika merasa sedih, kecewa, maupun tertekan, karena konseli takut memberikan beban tambahan kepada keluarga atau orang-orang di sekitarnya. Ketika kondisi emosinya tidak baik, konseli lebih memilih mengambil waktu sendiri untuk berjalan-jalan atau membeli makanan yang ia sukai, guna meredakan perasaannya.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *self acceptance* pada *baseline* 1 sesi 3, konseli mendapatkan skor 2 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 3 pada aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

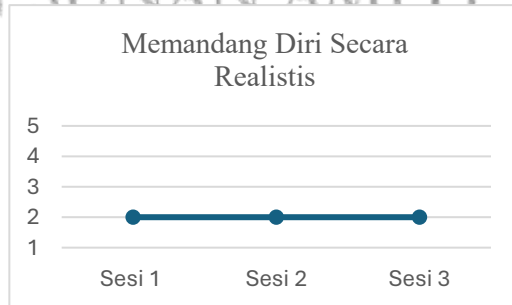
Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil observasi konseli selama *baseline* 1 dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. 1 Data skor keseluruhan Baseline 1

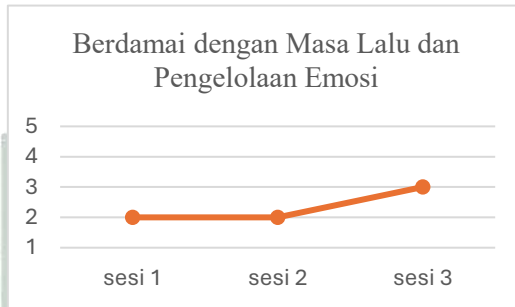
Fase	Sesi	Perilaku target	
		Memanda ng Diri Secara Realistis	Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaa n Emosi
Baseli ne 1	1	2	2
	2	2	2
	3	2	3

Dari data berbentuk tabel di atas, data dapat disajikan dalam bentuk grafik (*line graph*), sebagai berikut:

Grafik 4. 1 Baseline 1 Memandang Diri Secara Realistis



Grafik 4. 2 *Baseline 1 Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi*



2. Tahapan Intervensi

Dalam tahap ini, konseli diberikan *treatment* guna meningkatkan rendahnya *self acceptance* melalui konseling Islam dengan terapi realitas. Konselor menempuh sesi sebanyak 4 kali yang masing-masing sesinya berdurasi 60 menit. Dalam pelaksanaan konseling Islam dengan terapi realitas, terdapat 5 tahapan proses konseling, yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, hingga evaluasi dan *follow up*.

a. Identifikasi masalah

Dalam tahap ini, konselor mendapatkan data masalah yang dialami oleh konseli melalui proses wawancara dan observasi, baik pada tahap pra wawancara juga pada tahap *baseline* 1. Berdasarkan keseluruhan proses tersebut, diperoleh gambaran bahwa konseli mengalami kesulitan dalam penerimaan diri (*self acceptance*) yang tampak pada cara konseli memandang dirinya, merespon pengalaman hidupnya, serta mengelola emosinya.

Konseli menjelaskan bahwa latar belakang keluarga yang mengalami perpisahan masih

sangat memengaruhi kondisi psikologisnya hingga saat ini. Konseli mengaku sering merasa tidak cukup baik dan menyimpan keyakinan kurang positif tentang dirinya sendiri, terutama ketika membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan keluarga. Ketika melihat orang lain yang hidup dalam keluarga utuh dan harmonis, konseli kerap kali membandingkan dirinya dan muncul perasaan minder, iri, serta kesedihan. Bahkan, konseli pernah menyampaikan bahwa sesekali muncul pikiran, “Mengapa harus keluargaku yang mengalami ini semua” hal ini menunjukkan adanya perasaan kehilangan dan ketidakadilan terhadap situasi yang dialami. Konseli juga menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan emosinya secara terbuka karena beranggapan bahwa setiap anggota keluarga sudah memiliki beban emosionalnya masing-masing, sehingga ia memilih memendam perasaannya⁷⁸. Meskipun konflik besar di rumah sudah jarang terjadi sejak orang tua konseli berpisah, pola komunikasi yang renggang dan lebih bersifat fungsional membuat konseli tidak merasa memiliki ruang aman untuk menyampaikan pendapat atau kebutuhannya.

Berdasarkan temuan ini, konselor menyimpulkan bahwa masalah utama konseli adalah rendahnya *self acceptance* yang tampak melalui pola membandingkan diri, penekanan emosi, dan pikiran negatif yang berulang terhadap diri sendiri serta kondisi keluarga.

⁷⁸ Hasil wawancara dengan konseli yang dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2025.

b. Diagnosa

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan kepada konseli diperoleh bahwa masalah utama yang dialami konseli adalah rendahnya *self acceptance* yang kemudian berpengaruh pada cara konseli menilai dirinya, memaknai pengalaman hidup, dan merespon kondisi emosionalnya. *Self acceptance* merupakan kemampuan individu dalam menerima secara utuh, menyeluruh dan realistis segala kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya. Rendahnya *self acceptance* pada konseli tampak dari kecenderungan menilai diri secara negatif, sering merendahkan kemampuan diri, dan merasa kurang layak dibandingkan orang lain.

Konseli juga sering membandingkan kondisi keluarganya dengan keluarga lain yang terlihat lebih harmonis. Hal tersebut tampak dari pernyataan konseli, “Mengapa harus keluargaku yang mengalami ini?”⁷⁹. Pola pikir ini menunjukkan kesulitan konseli untuk berdamai dengan kondisi dirinya dan keluarga akibat pengalaman masa lalu.

c. Prognosa

Pada tahap ini, konselor mulai merumuskan dukungan dan jenis bantuan yang dapat diberikan pada konseli dalam menghadapi permasalahannya. Bantuan yang akan diberikan pada konseli guna menghadapi permasalahannya ialah menggunakan konseling Islam dengan terapi realitas.

⁷⁹ Hasil wawancara dengan konseli yang dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2025.

Terapi realitas merupakan pendekatan yang berfokus pada tanggung jawab dan perilaku individu di masa kini. Saat terapi realitas diintegrasikan dengan nilai Islam, otomatis akan terbentuk terapi realitas yang tidak hanya berfokus pada tanggung jawab dan pilihan, melainkan juga memperkuat aspek iman dan spiritual remaja.

d. Terapi/*Treatment*

1) Sesi 1

Sesi pertama pada tahap intervensi ini dilakukan pada tanggal 14 Oktober pukul 09.00-10.00 WIB di rumah konseli. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

a) Pengembangan keterlibatan

Sebelum memulai pemberian *treatment* pada konseli, Konselor terlebih dahulu membangun keterlibatan yang hangat dan aman dengan konseli. Konselor memulai dengan pendekatan yang lembut, tidak mengancam, dan penuh penerimaan supaya konseli tidak merasa dihakimi. Konselor menyapa konseli dengan ramah, menanyakan kabarnya, serta memastikan bahwa konseli berada dalam kondisi baik.

Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan dari proses konseling yang akan dilaksanakan, yaitu membantu konseli memahami dirinya, menerima pengalaman hidupnya, dan mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif. Konselor juga menegaskan asas kerahasiaan, di mana segala hal yang terjadi di dalam sesi konseling tidak akan tersebar ke mana

pun, sehingga konseli dapat dengan leluasa dalam bercerita dan lebih terbuka dengan konselor. Dilanjutkan dengan perjanjian waktu yang akan digunakan selama sesi konseling, yakni selama 50 menit.

b) *Wants*

Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan apa yang benar-benar ia inginkan terkait permasalahan penerimaan diri yang ia alami. Konseli menyampaikan bahwa ingin dapat melihat dirinya dengan lebih positif tanpa terus menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Konseli juga mengungkapkan keinginan untuk bisa berdamai dengan kondisi keluarganya yang berpisah, karena hal tersebut masih sering membuatnya merasa kurang berharga dan berbeda dari teman-temannya.

Konseli menjelaskan bahwa selama ini ia ingin bisa lebih percaya diri, mampu mengelola emosinya ketika menghadapi kritik atau situasi yang memicu ingatan tentang keluarganya, serta dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih tenang tanpa dipengaruhi oleh perasaan rendah diri. Selain itu, konseli ingin belajar menerima kelebihan dan kekurangannya secara lebih realistis agar tidak mudah menyalahkan diri sendiri.

Konselor memberikan ruang bagi konseli untuk menguraikan keinginan tersebut secara jujur dan terbuka. Dari pengungkapan konseli, dapat dipahami bahwa tujuan utama konseli adalah meningkatkan *self acceptance* supaya dapat hidup lebih tenang secara emosional, lebih percaya diri, serta mampu memandang dirinya dengan cara yang lebih sehat.

c) *Direction and Doing*

Konselor melanjutkan dengan menanyakan bagaimana konseli melihat kondisi dirinya saat ini serta ke mana arah hidupnya, jika ia terus berada dalam keadaan yang sama, “Menurutmu, bagaimana kamu melihat dirimu sekarang? Dan kalau kamu terus ada di kondisi seperti ini, bagaimana kamu membayangkan masa depanmu?”. Konseli menjawab bahwa dirinya sering merasa tidak berharga, terutama ketika kembali mengingat permasalahan keluarganya. Konseli juga menghawatirkan masa depannya akan berjalan buruk jika rasa rendah dirinya tidak berubah, konseli mengatakan, “Aku takut masa depanku gagal, soalnya aku aja nggak yakin sama diriku sendiri”⁸⁰.

Konselor kemudian mengarahkan dengan pertanyaan

⁸⁰ Pernyataan konseli saat proses konseling yang dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025.

reflektif yang mengarah pada kesadaran perilaku saat ini, “Kalau kamu hanya menghawatirkan masa depan tanpa mencoba bangkit, apakah keadaanmu bisa berubah menjadi lebih baik?” konseli mengakui bahwa kekhawatiran yang berlebihan justru membuatnya semakin terpuruk dan sulit berkembang.

Pada tahap ini, konselor mengaitkan proses refleksi tersebut dengan nilai keislaman bahwa manusia memiliki tanggung jawab terhadap pilihan hidupnya. Dalam Islam, manusia diciptakan dalam kondisi sebaik-baiknya dan dibekali potensi untuk berkembang. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Qs. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁸¹.

Ayat ini membantu konseli memahami bahwa sejak dilahirkan, Allah membekali manusia dengan nilai dan potensi. Perasaan rendah diri yang muncul bukanlah cerminan dari nilai dirinya, melainkan hasil dari cara pandang dan pengalaman hidup yang belum sepenuhnya dipahami secara utuh.

Konselor menegaskan bahwa menyadari kondisi diri bukanlah bentuk kelemahan, melainkan langkah awal

⁸¹ Al-Qur'an 95 (At-Tin): 4.

untuk bertumbuh. Dalam Islam, kesadaran diri merupakan bagian dari proses muhasabah, yaitu upaya memahami diri supaya mampu memperbaiki sikap dan perilaku.

Konselor kemudian membantu memperjelas tujuan konseli dengan menegaskan bahwa perubahan hanya bisa terjadi jika ia berani mengambil langkah baru yang lebih tepat.

d) *Evaluation*

Konselor mengajak konseli melakukan evaluasi diri terhadap pikiran, perilaku, dan keyakinan yang selama ini ia gunakan dalam menghadapi permasalahan penerimaan dirinya, konselor menanyakan apakah keyakinan negatif yang kerap muncul, misalnya perasaan tidak cukup baik, mudah membandingkan diri dengan orang lain, serta penyesalan terkait kondisi keluarganya bisa membuat konseli menjadi pribadi yang lebih tenang dan berkembang. Ketika diminta menilai hal tersebut, konseli tampak terdiam sejenak sebelum mengatakan, “Kayaknya enggak, malah bikin aku tambah sedih sama kepikiran terus”.

Konselor kemudian mengonfirmasi kembali beberapa pernyataan yang pernah diungkapkan konseli, seperti keyakinan bahwa ia kurang berarti, bahwa keluarga lain lebih beruntung dan bahagia, atau ketakutannya mengutarakan

perasaannya karena tidak ingin membebani keluarga. Konselor bertanya apakah pola berpikir tersebut membuat dirinya merasa lebih baik atau justru semakin menjauh dari penerimaan diri. Konseli mengaku bahwa pola itu membuat dirinya makin sensitif, mudah minder, dan sulit merasa cukup. Konseli berkata “Iya, aku nyadar ternyata pikiran itu yang malah bikin aku *stuck*”⁸².

Setelah konseli menyadari dampaknya, konselor memberikan umpan balik, bahwa konseli selama ini menanggung beban emosi seorang diri dan cenderung memvalidasi keyakinan negatif yang tidak sejalan dengan kebutuhan dasarnya untuk merasa dicintai, dihargai, dan aman. Konselor menegaskan bahwa cara tersebut tidak hanya menghambat penerimaan diri, tetapi juga membuat konseli sulit menyadari nilai dan kemampuan yang sebenarnya ia miliki. Konselor mengatakan, “Kamu sebenarnya punya banyak kelebihan, tapi kalo kamu terus mikir kalo kamu kurang, pikiran itu yang bikin kamu nutup semua kelebihan dan hal baik yang kamu punya”.

Konselor mengaitkan dengan ayat Al-Qur’an At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

⁸² Pernyataan konseli saat proses konseling yang dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁸³.

Melalui ayat tersebut dapat dipahami bahwasannya manusia diciptakan oleh Allah dalam keadaan yang mulia dan memiliki nilai, dengan demikian perasaan tidak berharga yang dialami konseli bukanlah cerminan dari dirinya, melainkan hasil dari cara pandang yang belum sepenuhnya selaras dengan nilai yang Allah tetapkan. Pemahaman ini membantu konseli menyadari bahwa dirinya memiliki potensi yang harus dihargai.

Di tahap ini konselor juga menanyakan sejauh mana konseli sudah berusaha keluar dari pola yang selama ini menghambatnya. Konseli mengakui bahwa ia jarang memberi dirinya kesempatan untuk mengekspresikan emosi, masih sering memendam perasaan, dan mudah menarik diri ketika berada di lingkungan keluarga. Konseli menyebutkan “Aku sering mikir, kenapa sih kok keluargaku yang ngalamin kayak gini, tapi waktu perasaan itu muncul aku nggak tahu harus apa sama perasaan itu”⁸⁴. Melalui evaluasi ini, konseli mulai menyadari bahwa

⁸³ Al-Qur'an 95 (*At-Tin*): 4.

⁸⁴ Pernyataan konseli saat proses konseling yang dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2025.

tindakan menahan emosi dan menyalahkan dirinya atas kondisi keluarga, tidak membantu dirinya mencapai kehidupan yang lebih selaras dengan nilai yang ia inginkan.

Konselor mengajak konseli merenungkan bahwa dalam Islam, seseorang diajarkan untuk menilai kembali dirinya dan meyakini bahwa setiap ujian pasti memiliki hikmah. Konselor menyampaikan salah satu prinsip Al-Qur'an dalam At-Taghabun ayat 11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu⁸⁵.

Ayat ini menegaskan bahwa setiap peristiwa, termasuk kondisi yang tidak menyenangkan terjadi dengan izin Allah, bukan sebagai hukuman Allah, tetapi bagian dari ketetapan-Nya, apabila seseorang tetap beriman dan berprasangka baik, Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya, baik itu dalam bentuk ketenangan, keteguhan, atau

⁸⁵ Al-Qur'an 64 (At-Taghabun): 11.

bahkan kekuatan dalam menghadapi ujian. Lalu konselor menanyakan bagaimana ayat tersebut berkaitan dengan cara konseli memandang dirinya selama ini.

Konseli mengungkapkan bahwa ia perlahan mulai paham bahwa beban yang ia pikul bukan tanda bahwa ia kurang, tetapi bagian dari ketetapan Allah yang dapat menguatkan dirinya. Melalui muhasabah ini, menambah pemahaman konseli bahwa pola pikir dan perilakunya selama ini tidak selaras dengan tujuan yang ia inginkan, baik secara emosional maupun spiritual.

e) *Planning*

Tahapan ini, konselor menanyakan tindakan apa saja yang ingin mulai konseli ubah supaya tidak lagi terjebak pada rasa minder, kebiasaan membandingkan diri, dan memendam emosi. Konseli menjawab, “Aku pengen bisa lebih menghargai diri sendiri, aku juga capek sendiri kalau terus-terusan ngerasa salah atau kurang”. Konselor kemudian membantu memperjelas keinginan tersebut menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Konselor mengajak konseli menyusun beberapa latihan sederhana yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga melibatkan kesadaran spiritual. Salah satu latihan yang diberikan adalah

membiaskan diri untuk menuliskan perasaan yang muncul, terutama ketika merasa sedih, kecewa, atau tidak berharga, kemudian mengaitkannya dengan pemahaman bahwa setiap perasaan yang ada merupakan bagian dari proses kehidupan yang diizinkan oleh Allah hadir. Latihan ini bertujuan supaya konseli mampu mengenali emosinya tanpa menghakimi diri sendiri.

Selain itu konselor juga mengarahkan konseli untuk melatih kesadaran diri melalui jeda reflektif, misalnya dengan menarik napas sejenak dan mengingat bahwa Allah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya, sebagaimana firman Allah Qs. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁸⁶.

Ayat ini digunakan sebagai penguatan supaya konseli tidak terus memandang dirinya secara negatif, melainkan belajar bahwa dirinya memiliki nilai dan potensi yang telah Allah berikan.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk melatih penerimaan terhadap kondisi hidupnya melalui

⁸⁶ Al-Qur'an 95 (*At-Tin*): 4.

refleksi sederhana yang dikaitkan dengan Qs. At-Taghabun ayat 11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu⁸⁷.

Melalui ayat ini, bahwa setiap peristiwa yang dialami terjadi atas izin Allah dan mengandung hikmah di dalamnya. Konseli diarahkan untuk mengingat bahwa perasaan sedih, kecewa, maupun lelah bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari proses kehidupan yang dapat menguatkan apabila disikapi dengan kesadaran dan keimanan.

Sebagai latihan lanjutan, konselor mendorong konseli untuk membiasakan diri melakukan evaluasi harian secara sederhana, seperti menanyakan pada diri sendiri “Apa yang sudah aku lakukan hari ini dengan niat yang baik?” atau “Apa satu hal kecil yang bisa aku syukuri hari ini?” Latihan ini bertujuan menumbuhkan kesadaran

⁸⁷ Al-Qur'an 64 (At-Taghabun): 11.

bahwa setiap usaha, sekecil apa pun memiliki nilai dihadapan Allah.

Konselor memastikan bahwa semua rencana tersebut sesuai dan dapat dilakukan oleh konseli. Konselor menegaskan bahwa hal-hal tersebut merupakan sebuah bentuk komitmen awal konseli dalam mengubah pola perilaku yang selama ini membuatnya terjebak secara emosional maupun spiritual.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *Self acceptance* pada tahap intervensi sesi 1 mendapatkan skor 2 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 3 pada aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

2) Sesi 2

Sesi dua tahap intervensi dilaksanakan pada 25 Oktober 2025 pukul 10.00-11.00 WIB di rumah konseli. Adapun pelaksanaannya ialah sebagai berikut:

a) Pengembangan keterlibatan

Pada awal sesi kedua, konselor kembali membangun suasana yang hangat dan nyaman supaya konseli merasa aman untuk berbagi. Konselor menanyakan keadaan konseli sejak pertemuan sebelumnya serta menggali perubahan atau pengalaman baru yang dirasakan setelah mencoba beberapa langkah yang telah disepakati pada sesi pertama. Konselor juga memberikan

apresiasi terhadap setiap usaha yang telah dilakukan konseli, meskipun masih berupa langkah kecil.

b) *Wants*

Pada tahap ini, konselor menanyakan perubahan apa yang ingin dicapai, konseli menjelaskan bahwa ia mulai merasakan sedikit perubahan dari latihan yang diberikan sebelumnya, namun masih ingin menjadi lebih stabil dan mampu menghadapi pikiran negatif dengan lebih tenang. Konselor kemudian menegaskan kembali keinginan tersebut dan membantu mengarahkan agar tujuan konseli menjadi lebih spesifik, seperti ingin lebih mudah memaafkan keadaan keluarganya dan lebih percaya diri menjalani aktivitas sehari-hari. Konseli merespons dengan mengiyakan dan menyebutkan bahwa ia ingin mempertahankan hal-hal positif yang sudah mulai ia rasakan.

c) *Direction and Doing*

Konselor memulai dengan menanyakan pengalaman konseli saat mencoba menuliskan hal-hal yang disyukuri, serta bagaimana konseli merespons ketika perasaan minder atau pikiran negatif muncul. Konseli menjelaskan bahwa ia berusaha menjalankan hal-hal tersebut, meskipun masih terdapat momen ketika ia larut dalam pikiran-pikiran

yang membuatnya merasa kurang berharga.

Pada tahapan ini konselor mengaitkan dengan nilai keislaman bahwa manusia memiliki tanggung jawab terhadap pilihan hidupnya. Dalam Islam, manusia diciptakan dalam keadaan yang sebaik-baiknya dan dibekali dengan potensi untuk bisa berkembang, sebagaimana dijelaskan dalam At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁸⁸.

Konselor menegaskan bahwa menyadari kondisi diri bukanlah bentuk kelemahan, melainkan langkah awal untuk bertumbuh. Dalam Islam kesadaran diri merupakan bagian dari proses muhasabah, yaitu upaya memahami diri agar mampu memperbaiki sikap dan perilaku.

Konselor kemudian membantu mengarahkan konseli untuk memahami hubungan antara respons yang ia pilih dengan kondisi emosinya. Konselor menanyakan, ketika konseli memilih untuk tetap memikirkan hal-hal yang membuatnya merasa kurang, apakah pemikiran tersebut memberinya ketenangan atau justru semakin

⁸⁸ Al-Qur'an 95 (*At-Tin*): 4.

memperparah kondisinya, konseli memberikan jawaban bahwasannya hal tersebut semakin membuat perasaannya berat dan pikirannya semakin tidak terarah. Hal ini menunjukkan bahwa respons yang dipilih oleh konseli memberi dampak yang kurang positif terhadap kondisi emosi konseli. Seperti yang dijelaskan dalam Qs. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*⁸⁹.

Dari kondisi tersebut, konselor membantu konseli menyadari bahwa pilihan perilaku yang ia ambil berpengaruh langsung terhadap ketenangan dirinya.

Kemudian konselor membantu konseli untuk menyusun pemahaman tentang perilaku mana yang ingin dipertahankan dan mana yang perlu diubah agar sejalan dengan tujuan peningkatan *self acceptance*.

⁸⁹ Al-Qur'an 3 (Ali 'Imran): 139.

d) *Evaluation*

Kemudian konselor mengajak konseli melihat kembali apakah perilaku yang ia pilih selama satu minggu terakhir seperti menulis daftar syukur, mencatat pencapaian harian, telah membantu dirinya dalam mencapai tujuan peningkatan penerimaan diri. Setelah konseli menunjukkan pemahaman mengenai hubungan antara pilihan perilaku dan dampaknya terhadap kondisi emosionalnya, konselor kemudian mengaitkan pemahaman tersebut dengan aspek spiritual, khususnya terhadap ketetapan Allah. Konselor meminta konseli membaca Qs. At-Taghabun ayat 11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: *tidak ada suatu musibah yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu*⁹⁰.

Setelah membaca dan memahami ayat tersebut, konselor mengajak konseli untuk merefleksikan makna ayat dalam konteks pengalaman pribadinya.

⁹⁰ Al-Qur'an 64 (*At-Taghabun*): 11.

Konselor menjelaskan bahwa ayat tersebut menegaskan bahwa setiap peristiwa dalam hidup, baik yang menyenangkan ataupun yang menyulitkan merupakan bagian dari ketetapan Allah yang hadirnya bukanlah sebuah bentuk hukuman, tetapi sebagai bentuk penguatan diri. Konselor membantu konseli mengevaluasi apakah ia dapat melihat pengalaman masa lalu keluarganya sebagai bagian dari ketetapan Allah yang dapat membentuk kedewasaan dan penerimaan diri, apabila disikapi dengan iman dan pemahaman yang benar.

Konselor kemudian mengarahkan konseli untuk menilai sejauh mana ia mampu menerima realitas hidupnya tanpa menyalahkan diri sendiri maupun pihak lain. Melalui hal ini, konseli menyampaikan bahwa dirinya mulai memahami bahwa pengalaman yang ia hadapi merupakan bagian dari ketetapan Allah, meskipun masih ada rasa berat ketika mengingat kondisi keluarganya. Konseli juga mulai menyadari bahwa menerima ketetapan Allah bukanlah bentuk kepasrahan, melainkan bentuk fondasi spiritual yang dapat memperkuat ketenangan batin, membentuk pola pikir lebih positif, dan membantu konseli

bergerak lebih konsisten menuju peningkatan *self acceptance*.

Melalui pengamatan tersebut, konselor menilai bahwa beberapa perilaku yang dilakukan konseli sudah selaras dengan tujuan, tetapi masih ada pola pikir lama yang menghambat peningkatan penerimaan diri. Konselor menguatkan lagi tujuan intervensi dengan mengajak konseli melihat bahwa perubahan yang ia inginkan hanya bisa dicapai jika perilaku yang ia pilih setiap hari benar-benar mendukung tujuan tersebut.

e) *Planning*

Konselor mengajak konseli untuk menyusun perilaku yang akan dilakukan selama satu minggu ke depan. Penyusunan rencana ini dimulai dengan meninjau perilaku mana yang terbukti paling membantu berdasarkan pengalaman konseli pada minggu sebelumnya. Konseli menyampaikan bahwa menulis pencapaian harian dan daftar hal-hal yang ia syukuri terasa paling efektif dalam membantu menenangkan pikiran serta mengurangi kecenderungan menilai dirinya secara negatif. Oleh karena itu, kedua kegiatan tersebut kembali dimasukkan dalam rencana minggu berikutnya dengan penyesuaian tambahan, yaitu konseli diminta menambahkan satu

kalimat apresiasi diri setiap kali ia menuliskan pencapaian harian, agar ia semakin terbiasa mengenali aspek positif dirinya.

Selain itu, karena konseli menilai bahwa pikiran negatif masih sering muncul ketika ia sendiri, konselor dan konseli menyepakati untuk meninggalkan perilaku tersebut. Konselor kemudian menambahkan latihan baru, yaitu membuat *counter thought* sebuah respon singkat yang akan digunakan konseli setiap kali muncul pikiran negatif merendahkan diri, misalnya “Aku sedang belajar menerima diriku, aku tidak harus sempurna”, konselor juga menyarankan kepada konseli untuk mengelola pernapasan ketika emosinya mulai tidak stabil.

Sebagai penguatan, konselor mengaitkan proses ini dengan Qs. Ali Imran ayat 139:

وَلَا يَحْزَنُوا وَلَا يَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman*⁹¹.

⁹¹ Al-Qur'an 3 (Ali 'Imran): 139.

Ayat ini menjadi pengingat bahwa kesedihan adalah bagian dari proses manusiawi, namun tidak seharusnya membuat seseorang kehilangan harapan dan arah hidup. Dengan pemahaman ini, konseli diarahkan untuk memandang pengelolaan emosi sebagai bentuk tanggung jawab diri, bukan sebagai kelemahan.

Konselor dan konseli membuat komitmen, yaitu menyediakan waktu minimal lima menit setiap malam untuk mengevaluasi kondisi emosionalnya yang dialami hari itu. Rencana tindakan ini kemudian dipastikan dapat dilakukan oleh konseli setiap hari tanpa membuatnya terbebani.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *Self acceptance* pada tahap intervensi 2 mendapatkan skor 3 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 3 pada aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

3) Sesi 3

Sesi tiga tahap intervensi dilaksanakan pada 01 November 2025 pukul 09.00-10.00 WIB di rumah konseli. Adapun pelaksanaannya ialah sebagai berikut:

a) Pengembangan Keterlibatan

Konselor memulai pertemuan dengan membangun suasana yang nyaman dan hangat supaya konseli merasa aman untuk

berbagi. Konselor menanyakan kondisi konseli selama satu minggu terakhir, terutama terkait perkembangan emosinya. Konseli menyampaikan bahwa ia merasa sedikit lebih tenang dibanding sebelumnya, meskipun rasa minder dan kecenderungan merendahkan diri masih muncul sesekali, namun intensitasnya sudah jauh berkurang dari sebelumnya. Konselor menanggapi dengan empati, mengapresiasi usaha yang telah dilakukan konseli dalam menjalankan tugas di sesi sebelumnya. Konselor kemudian mengajak konseli untuk melihat perkembangan kecil yang telah dicapai. Konseli menjelaskan bahwa ia mulai bisa mampu mengenali saat emosinya menurun dan merasa mulai sedikit bisa menenangkan diri ketika hal tersebut terjadi.

b) *Wants*

Konselor mengarahkan percakapan untuk menggali kembali keinginan dan tujuan yang ingin dicapai konseli. Konselor menanyakan perubahan apa yang paling diharapkan konseli setelah melalui latihan dan pengalaman selama satu minggu terakhir. Konseli menyampaikan bahwa ia ingin dapat menerima dirinya dengan lebih utuh tanpa mudah terpengaruh oleh perasaan minder, serta berharap dapat mempertahankan kestabilan emosinya ketika menghadapi situasi yang memicu pikiran negatif. Konseli juga menyatakan bahwa ia ingin

semakin mampu mengendalikan respon awal ketika pikirannya mulai merendahkan dirinya, konseli juga berkeinginan dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan perasaan yang lebih tenang.

c) *Direction and Doing*

Konselor terlebih dahulu menanyakan bagaimana konseli menjalankan tugas-tugas yang diberikan pada sesi sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ia mulai merasakan perubahan yang positif dibandingkan sesi sebelumnya. Konseli menyampaikan bahwa teknik menarik napas dan menghentikan pikiran negatif cukup membantunya ketika perasaan minder muncul. Konselor kemudian mengeksplorasi bagaimana teknik itu bekerja pada dirinya. Konseli menjelaskan bahwa ketika ia menarik napas perlahan, pikirannya terasa lebih teratur dan sesak yang biasanya muncul di dada perlahan berkurang. Setelah itu, ketika konseli mencoba menghentikan pikiran negatifnya, ia mulai bisa mengendalikan emosinya sehingga tidak langsung larut dalam perasaan rendah diri.

Konselor menegaskan bahwa menyadari kondisi diri bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah awal untuk bertumbuh. Dalam perspektif Islam, kesadaran diri merupakan bagian dari proses muhasabah, yaitu upaya memahami diri supaya lebih mampu

memperbaiki sikap dan perilaku secara bertahap. Dengan memahami dampak dari perilaku yang ia pilih, konseli menjadi lebih sadar bahwa strategi yang dilatih pada sesi sebelumnya memang berdampak positif dan dapat dijadikan bekal untuk meningkatkan *self acceptance* secara konsisten.

d) *Evaluation*

Konselor menanyakan bagaimana konseli merasakan perubahan dirinya setelah mencoba menerapkan tugas-tugas sebelumnya. Konseli menyampaikan bahwa ia mulai bisa mengelola emosinya, meskipun perasaan minder dan merendahkan diri masih sesekali muncul. Konselor kemudian menanggapi dengan mengapresiasi perkembangan tersebut. Konselor kemudian mengarahkan konseli untuk menilai apakah respons yang ia tunjukkan selama ini benar-benar mendukung tujuan peningkatan *self acceptance*. Konselor menggunakan pertanyaan reflektif seperti, “Apakah cara kamu menanggapi pikiran negatif minggu ini membuatmu lebih dekat pada ketenangan yang kamu inginkan?”, “Perilaku mana yang membuatmu merasa lebih mampu menerima dirimu?” konseli menjawab bahwa menulis hal-hal yang ia syukuri dan pencapaian harian membuatnya lebih tenang, afirmasi positif yang ia lakukan membuatnya lebih percaya diri, serta latihan pengelolaan pernapasan dan menghentikan pikiran

negatif membantu mengatasi perasaan rasa rendah diri. Dengan cara ini, konseli mulai menyadari bahwa beberapa respons yang ia pilih ternyata membantu meningkatkan kemampuan menerima diri.

Konselor kemudian mengaitkan diri konseli dengan nilai spiritual yang dapat memperkuat penerimaan diri konseli. Konselor menyampaikan firman Allah dalam Qs. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram*⁹².

Konselor tidak sekedar menjelaskan ayat tersebut, melainkan menghubungkannya secara langsung dengan pengalaman konseli. Konselor menanyakan momen spesifik di mana konseli merasa lebih tenang saat menerapkan latihan yang diberikan, lalu konselor membantu konseli menyadari bahwa ketenangan itu merupakan bentuk pertolongan Allah yang hadir ketika seseorang berusaha memperbaiki diri. Konseli kemudian menyampaikan bahwa ia merasa ketenangan tersebut terutama ketika ia mengatur napas sambil

⁹² Al-Qur'an 13 (*Ar-Ra'd*): 28.

mengucap afirmasi positif, dan konseli mulai memahami bahwa upaya mengendalikan diri itu selaras dengan ajaran agama Islam .

e) *Planning*

Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk memilih perilaku yang ingin ia fokuskan pada minggu ini. Konseli menyampaikan bahwa ia ingin tetap berlatih mencegah pikiran negatifnya supaya tidak terus berkembang, selain itu konseli juga ingin mencoba mengingat kembali beberapa kemampuan dirinya yang sering tidak ia sadari. Konselor dan konseli kemudian menyusun rencana bersama yakni, setiap kali muncul pikiran negatif tentang diri konseli, konseli akan menghentikannya dengan memberi afirmasi positif.

Selain itu, konseli sepakat untuk menuliskan minimal satu kemampuan atau kelebihan diri setiap malam menjelang tidur sebagai upaya memperkuat *self acceptance*. Refleksi ini tidak hanya bertujuan untuk mengevaluasi perasaan, tetapi juga sebagai bentuk muhasabah untuk menyadari nikmat, kemampuan, dan amanah yang Allah titipkan dalam dirinya. Melalui latihan ini, konseli diharapkan menjadi lebih peka terhadap perkembangan emosinya serta mampu menilai dirinya secara seimbang dan realistis. Konselor kemudian memastikan bahwa rencana tersebut benar-benar

sesuai dengan kemampuan konseli, dan konseli menyatakan sanggup melakukannya.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *Self acceptance* pada tahap intervensi sesi 3 mendapatkan skor 3 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 3 pada berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

4) Sesi 4

Sesi lima tahap intervensi dilakukan pada tanggal 04 November 2025 pukul 10.00-11.00 di rumah konseli. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

a) Pengembangan keterlibatan

Konselor membuka sesi dengan menanyakan kondisi konseli selama beberapa hari terakhir setelah menjalankan rencana yang sudah disepakati pada sesi sebelumnya. Konseli menyampaikan bahwa ia mulai merasa lebih baik dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Konseli menjelaskan bahwa saat berada di tempat kerjanya, ia mulai bisa menyadari perubahan emosinya dan dapat menenangkan diri tanpa menunggu perasaan cemas atau minder menjadi semakin dominan.

Sebagai contoh konkret, konseli menceritakan bahwa ketika atasan memberikan tugas tambahan yang biasanya membuatnya panik karena merasa tidak cukup mampu, kini ia mencoba menarik napas dalam, mengucapkan afirmasi positif dalam hati,

lalu memulai pekerjaannya tanpa terlalu banyak perasaan takut salah.

b) *Wants*

Konselor mengarahkan percakapan untuk kembali menggali keinginan konseli setelah ia menjalankan rencana yang disepakati sebelumnya. Konselor menanyakan apa yang saat ini paling ingin dicapai konseli terkait penerimaan dirinya, terutama setelah ia merasakan beberapa perubahan positif pada kesehariannya.

Konseli menyampaikan bahwa ia ingin lebih stabil dalam mempertahankan perasaan tenang, terutama saat berada di situasi yang biasanya memicu rasa minder. Konseli menjelaskan bahwa perasaan minder tersebut biasanya muncul ketika ia harus berinteraksi dengan orang yang lebih unggul darinya, saat menerima teguran dari atasan, atau ketika melihat teman sebayanya tampak lebih percaya diri. Pada situasi seperti ini, konseli sering merasa tidak cukup baik, takut melakukan kesalahan, serta khawatir dinilai kurang mampu.

Namun, konseli mengungkapkan bahwa dibandingkan sebelumnya, kini ia merasa lebih cepat menyadari ketika perasaan minder mulai muncul, ia ingin meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi perasaan tersebut tanpa harus larut terlalu lama dalam pikiran negatif. Konseli berharap dapat lebih konsisten dalam menenangkan diri dan mampu

mengingatkan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan dan nilai diri yang sama seperti orang lain.

Selain itu, konseli juga menyampaikan keinginan baru, yakni ingin lebih berani mengekspresikan pendapat dan kebutuhannya, terutama dalam pekerjaan dan lingkungan sosial. Konseli menyadari bahwa selama ini ia sering menahan diri karena takut tidak dihargai, dan hal ini membuatnya semakin rendah diri. Konseli ingin perlahan-lahan membangun keberanian tersebut agar tidak lagi membatasi dirinya.

c) *Direction and Doing*

Konselor memastikan bagaimana konseli menjalankan rencana pada sesi sebelumnya, konseli menjelaskan bahwa ia telah berusaha menerapkan dua tugas utama, yaitu menghentikan pikiran negatif dengan afirmasi positif serta menuliskan kemampuan atau kelebihan diri setiap malam. Konseli menceritakan bahwa latihan afirmasi positif mulai terasa lebih mengalir dibandingkan minggu-minggu awal. Konseli menyampaikan bahwa ketika pikiran negatif muncul di situasi tertentu, seperti saat merasa dibandingkan di tempat kerja atau ketika melihat orang lain yang menurutnya lebih berhasil, ia langsung mencoba menarik napas pelan dan mengatakan kalimat seperti “Aku mampu, aku sedang belajar, dan aku

berharga.” Murut konseli, tindakan sederhana itu cukup membantu membuat pikirannya lebih jernih.

Dalam proses tersebut, konseli juga mulai mengaitkan afirmasi yang ia ucapkan dengan pemahaman bahwa Allah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya. Konseli mengingat kembali makna Qs. At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁹³.

Kesadaran ini membantunya menghentikan kecenderungan untuk terus merendahkan diri, karena ia mulai memahami bahwa pikiran negatif yang muncul bukanlah bentuk nyata dari dirinya, melainkan hasil dari pengalaman dan luka emosional yang belum sepenuhnya selesai.

Konselor kemudian mengeksplorasi bagaimana latihan tersebut bekerja dalam aktivitas sehari-hari. Konseli memberikan contoh konkret bahwa ketika ia merasa minder saat diminta membantu pekerjaan baru oleh rekan kerjanya, ia sempat merasa takut salah dan menganggap dirinya tidak cukup mampu. Namun ia mencoba mengingat satu kemampuan yang ia tulis pada catatan malam sebelumnya, yaitu bahwa ia sebenarnya

⁹³ Al-Qur'an 95 (At-Tin): 4.

cukup teliti dan cepat memahami tugas ketika diberi arahan. Pada saat itu konseli juga berusaha menenangkan diri sambil mengingat bahwa Allah menciptakannya dengan potensi, sehingga ia tidak perlu terus-menerus menganggap dirinya rendah. Dengan mengingat hal tersebut, rasa minder yang muncul tidak sebesar biasanya dan ia dapat menjalankan tugas tersebut tanpa tekanan berlebih.

Konseli juga mengatakan bahwa mencatat kemampuan diri setiap malam membuatnya lebih sadar bahwa ia memiliki kualitas positif yang selama ini tidak ia akui. Saat ini konseli merasa bahwa ia lebih mudah mengingat kemampuannya ketika pikiran negatif mulai dominan. Hal ini ia rasakan sangat membantu terutama di tempat kerja, di mana ia sering merasa cemas dinilai kurang kompeten. Konselor menegaskan bahwa pengalaman tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konseli dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih adaptif.

Konselor kemudian mengajak konseli mengevaluasi lebih dalam tentang situasi spesifik di mana ia berhasil menghentikan pikiran negatifnya. Konseli menceritakan bahwa pada hari sebelumnya ia merasa cemas ketika mengingat kondisi keluarganya, namun latihan napas dan afirmasi membuat kecemasan tersebut tidak berkembang menjadi rasa rendah diri seperti biasanya. Konselor

menekankan bahwa ketika konseli memilih untuk mengingat nilai dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang memiliki potensi, konseli sedang melatih diri untuk tidak larut dalam penilaian negative terhadap dirinya sendiri.

Konselor memperhatikan bahwa konseli mulai mampu memisahkan kondisi eksternal dengan nilai dirinya, dan hal ini merupakan tanda penting dari peningkatan penerimaan diri. Konselor memberi penguatan bahwa strategi yang konseli gunakan sudah tepat dan menunjukkan perkembangan yang konsisten dibanding sesi sebelumnya.

d) *Evaluation*

Pada tahap evaluasi, konselor mengajak konseli untuk melihat kembali perubahan yang telah ia alami setelah menjalankan rencana yang disepakati pada sesi sebelumnya. Konselor menanyakan bagaimana konseli merasakan dirinya selama beberapa hari terakhir, terutama ketika menghadapi situasi yang biasanya memicu pikiran merendahkan diri. Konseli menyampaikan bahwa meskipun perasaan minder masih muncul sesekali, namun ia mulai merasa lebih mampu mengendalikannya. Konseli menjelaskan bahwa ketika pikiran negatif itu muncul, ia lebih cepat menyadarinya kemudian berusaha menghentikannya, salah satunya dengan menarik napas perlahan atau mengingat kembali hal-hal positif yang

sudah ia tulis setiap malam. Upaya sederhana itu membuatnya tidak mudah larut dalam rasa rendah diri seperti sebelumnya.

Selanjutnya konselor mengaitkan pengalaman tersebut dengan nilai spiritual melalui pendekatan muhasabah. Konselor mengajak konseli menyadari bahwa ketenangan yang mulai ia rasakan bukan semata-mata hasil dari usaha konseli pribadi, tetapi juga bentuk pertolongan Allah yang hadir. Ketika seseorang berusaha memperbaiki diri. Hal ini selaras dengan Qs. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram⁹⁴.

Ayat ini membantu konseli memahami bahwa ketenangan yang ia rasakan saat melakukan Latihan pernapasan, afirmasi positif, dan refleksi diri merupakan bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah. Konselor menekankan bahwa Ketika seseorang berusaha menghadirkan kesadaran kepada Allah dalam setiap prosesnya, maka ketenangan batin akan lebih mudah dirasakan.

⁹⁴ Al-Qur'an 13 (Ar-Ra'd): 28.

Konseli kemudian menyampaikan bahwa ia mulai merasakan ketenangan tersebut, terutama Ketika ia menyadari bahwa hidupnya masih dipenuhi banyak hal yang patut disyukuri, meskipun tidak semuanya berjalan sempurna. Seperti nikmat sehat yang memungkinkannya bekerja setiap hari, nikmat makan yang tetap bisa ia penuhi tanpa kesulitan berarti, tempat tinggal yang layak untuk beristirahat, serta kesempatan untuk tetap berkumpul dengan anggota keluarga meskipun keadaan keluarganya tidak utuh. Konseli terlihat tersentuh dan menyadari bahwa selama ini ia jarang melihat aspek-aspek positif tersebut, padahal hal-hal itu menjadi bagian penting yang dapat menguatkannya untuk menerima dirinya dengan lebih tulus.

Melalui muhasabah ini, konseli mulai memahami bahwa penerimaan diri tidak hanya berasal dari keberhasilan mengatasi pikiran negatif, tetapi juga dari kesadaran bahwa setiap kondisi hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan, selalu menyimpan sisi yang dapat disyukuri. Kesadaran tersebut membuat konseli merasa lebih tenang dan lebih mampu memandang dirinya secara lebih realistis. Konselor kemudian menguatkan pemahaman ini dengan menegaskan bahwa rasa syukur yang tumbuh secara perlahan merupakan tanda bahwa konseli semakin mampu melihat

dirinya dan kehidupannya secara lebih positif.

e) *Planning*

Pada tahap perencanaan, konselor mengajak konseli untuk menyusun langkah konkret yang dapat ia jalankan selama beberapa hari ke depan sebagai bentuk konsistensi terhadap perubahan positif yang mulai berkembang. Konselor terlebih dahulu mereview kembali perilaku mana yang paling efektif bagi konseli berdasarkan pengalamannya selama satu minggu terakhir.

Konseli menyampaikan bahwa latihan menarik napas, menghentikan pikiran negatif, dan memberikan afirmasi positif masih sangat membantunya, terutama saat ia mulai membandingkan dirinya dengan orang lain atau ketika muncul pikiran bahwa dirinya tidak cukup baik. Konselor kemudian mengonfirmasi bahwa strategi tersebut tetap dapat dipertahankan, namun perlu ditambah satu langkah kecil yang bertujuan menguatkan aspek penghargaan diri yang sebelumnya masih lemah.

Konselor mengajak konseli untuk memaknai latihan tersebut sebagai bentuk muhasabah, yaitu upaya menyadari nikmat dan potensi yang Allah titipkan dalam dirinya. Konselor menekankan bahwa setiap kemampuan, sekecil apa pun merupakan amanah yang patut dijaga dan disyukuri adanya. Dengan cara ini

latihan bisa dijadikan sarana mendekatkan diri kepada Allah.

Melalui proses refleksi ini, konseli menyadari bahwa dirinya ternyata sudah melakukan banyak hal baik, bahkan di tengah kondisi keluarga yang tidak ideal. Konseli mengungkapkan bahwa ia bersyukur karena masih diberi kesehatan, masih memiliki rumah yang dapat melindungi, kebutuhan makan sehari-hari masih terpenuhi, serta tetap dapat berkumpul dengan anggota keluarga meskipun tidak utuh. Kesadaran ini membuat konseli merasa lebih mampu melihat dirinya secara lebih realistis, dan tidak hanya berfokus pada kekurangannya saja tetapi juga pada nikmat dan potensi yang telah Allah berikan.

Konselor kemudian mengaitkan rasa syukur tersebut dengan bagian dari upaya memperkuat penerimaan diri melalui perspektif spiritual, bahwa seseorang akan lebih mudah menerima dirinya ketika ia mampu melihat nikmat yang Allah titipkan kepadanya secara lebih jernih.

Melalui diskusi tersebut, konselor dan konseli menyepakati rencana yang akan dijalankan selama beberapa hari ke depan, yaitu melanjutkan latihan menghentikan pikiran negatif dengan afirmasi positif setiap kali perasaan minder muncul, menerapkan teknik pernapasan perlahan ketika emosinya mulai tidak stabil, serta

menuliskan minimal satu hal yang ia syukuri setiap malam. Latihan syukur ini tidak hanya bertujuan membantu konseli melihat kebermaknaan hidupnya, tetapi juga untuk memperkuat proses muhasabah agar ia dapat menilai dirinya dengan lebih seimbang dan penuh penghargaan. Konseli menyatakan bersedia menjalankan rencana tersebut karena merasa bahwa langkah-langkah kecil ini realistis, tidak membebani, dan selaras dengan keadaan psikologisnya. Konselor menutup tahap ini dengan memastikan bahwa rencana yang telah disusun dapat dijalankan secara konsisten sampai pertemuan berikutnya.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *Self acceptance* pada tahap intervensi sesi 4 mendapatkan skor 3 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 3 berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

5) Sesi 5
Sesi empat tahap intervensi dilaksanakan pada 15 November 2025 pukul 10.00-11.00 WIB di rumah konseli. Adapun pelaksanaannya ialah sebagai berikut:

a) Pengembangan keterlibatan

Konselor membangun suasana nyaman dengan menanyakan kondisi konseli selama beberapa hari terakhir. Konseli terlihat lebih rileks dibanding dengan sesi-sesi sebelumnya, konseli menyebutkan ia mulai bisa mengenali perasaannya lebih cepat dan tidak mudah

larut dalam perasaan negatifnya. Konselor menyampaikan apresiasi atas usaha yang sudah dilakukan konseli.

b) *Wants*

Konselor mengajak konseli untuk memeriksa kembali apa yang ia inginkan saat ini terkait kondisinya. Konseli menyampaikan bahwa ia ingin mempertahankan rasa tenang yang mulai ia rasakan, ingin lebih konsisten dalam menerima dirinya, serta ingin lebih berani dan percaya diri dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Pada sesi ini konseli menunjukkan keinginan yang lebih spesifik dan matang dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

c) *Direction and Doing*

Konselor membantu konseli melihat apa saja yang sudah ia lakukan selama ini untuk mencapai keinginannya tersebut. Konseli menjelaskan bahwa ia sudah mulai menerapkan afirmasi positif setiap pagi dan lebih cepat sadar ketika muncul pikiran negatif. Konseli juga menyampaikan bahwa ia mulai mencoba bersikap lebih terbuka dengan mencoba bercerita kepada teman dan juga kakak perempuannya meskipun pada awalnya ada keraguan.

Konselor kemudian mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi kondisi emosional konseli. Konseli mengungkapkan bahwa ia merasa lebih tenang dan tidak terlalu menekan dirinya

seperti sebelumnya. Konseli mulai menyadari bahwa perasaan tidak nyaman yang muncul tidak selalu harus dihindari, tetapi dapat dihadapi dengan cara yang lebih tenang dan terkendali.

Dalam proses ini, konselor membantu konseli menyadari bahwa kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan pikirannya merupakan bagian dari ikhtiar. Setiap manusia dianugerahi akal dan kesadaran sebagai sarana untuk memperbaiki diri. Upaya konseli dalam menjaga pikirannya dari prasangka negatif dan melatih kesadaran diri merupakan bagian dari ikhtiar yang bernilai ibadah, karena dilakukan dengan niat memperbaiki diri.

d) Evaluation

Konselor membantu konseli untuk mengevaluasi terhadap upaya yang telah ia lakukan selama proses konseling. Melalui pertanyaan reflektif dan muhasabah ringan, konselor membantu konseli melihat kembali perubahan yang sudah terjadi pada dirinya. Konseli menyadari bahwa ia kini lebih mampu mengenali perubahan emosinya, lebih cepat mengendalikan pikiran negatif, dan tidak mudah larut dalam perasaan yang membuatnya tertekan. Konseli juga mengungkapkan bahwa keberanian mengambil langkah kecil, seperti menyapa orang lain atau mencoba bercerita pada teman dekat, membuatnya merasa lebih percaya diri dan dihargai.

Konselor kemudian mengajak konseli melakukan muhasabah dengan mengaitkan pengalamannya pada nilai spiritual. Konselor membantu konseli menyadari bahwa kemampuan untuk tetap bertahan, belajar, dan berproses, merupakan bentuk nikmat yang sering kali luput disadari. Dalam Islam kesadaran terhadap nikmat dan kemampuan diri merupakan merupakan bagian dari bentuk syukur yang dapat menumbuhkan ketenangan batin.

Konselor mengajak konseli merenungkan bahwa perubahan yang ia alami bukan semata hasil usaha pribadi, tetapi juga bagian dari pertolongan Allah yang diberikan seiring dengan ikhtiar yang sudah dilakukan.

e) *Planning*

Konselor dan konseli menyusun rencana sederhana dan realistis untuk menjaga dan meningkatkan perubahan positif yang sudah muncul, serta memastikan konseli mampu mempertahankan kestabilan emosinya setelah sesi konseling berakhir. Konselor membantu konseli meninjau kembali perilaku-perilaku yang selama ini efektif seperti, melakukan afirmasi positif kepada diri sendiri setiap pagi, mencatat hal-hal positif, menerapkan teknik pernapasan ketika muncul kecemasan, memberanikan diri melakukan kegiatan yang dapat melatih kepercayaan diri.

Konseli menyampaikan bahwa ia ingin tetap konsisten menerapkan strategi-strategi tersebut karena merasa terbantu dalam meningkatkan ketenangan dan penerimaan diri. Konselor memberikan pemahaman bahwa latihan tersebut merupakan bagian dari muhasabah dalam memahami nikmat dan potensi yang Allah titipkan dalam dirinya. Melalui muhasabah seseorang akan belajar untuk tidak hanya fokus pada kekurangan, tetapi juga menyadari kebaikan yang telah Allah berikan.

Konselor kemudian memastikan bahwa konseli menyatakan kesanggupan untuk berkomitmen menjalankan rencana tersebut.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *Self acceptance* pada tahap intervensi sesi 4 mendapatkan skor 3 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 4 pada berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil obesrvasi konseli selama intervensi dalam bentuk tabel:

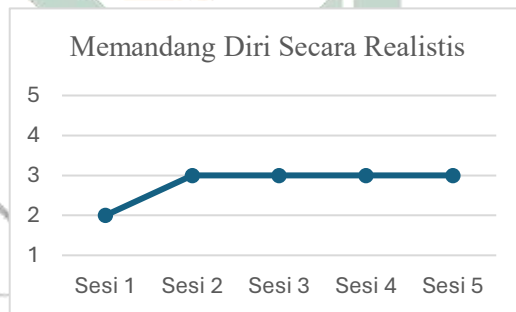
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi

Fase	Sesi	Perilaku Target	
		Memandang diri secara realistis	Berdamai dengan masa lalu dan Pengelolaan Emosi

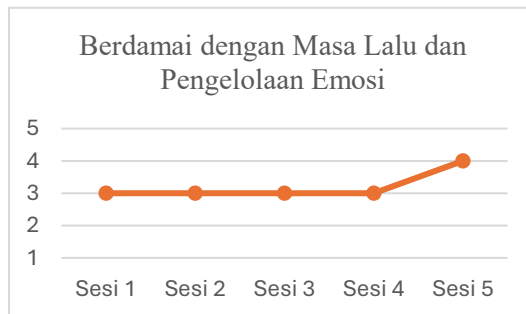
Intervensi	1	2	3
	2	3	3
	3	3	3
	4	3	3
	5	3	4

Dari data berbentuk tabel di atas, data dapat disajikan dalam bentuk grafik (*line graph*), sebagai berikut:

Grafik 4. 3 Intervensi Aspek Memandang diri Secara Realistis



Grafik 4. 4 Intervensi Aspek Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi



e. Evaluasi dan *Follow Up*

Pada tahap terakhir usai memberi *treatment*, konselor menanyakan perubahan yang konseli rasakan dan dijawab bahwa konseli mulai mampu mengenali pikiran negatifnya lebih cepat, menghadapinya dengan mengelola pernapasan, serta menggantinya dengan afirmasi positif. Konseli juga merasa lebih mampu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih tenang dan tidak terlalu keras dalam menilai dirinya. Terakhir, konselor menanyakan rencana tindak lanjut yang akan dilakukan konseli. Konseli menjawab untuk saat ini ia ingin mempertahankan kebiasaan positif yang sudah berjalan selama intervensi.

3. Tahap *Baseline 2*

Baseline 2 merupakan tahap terakhir dalam penelitian ini. Pada fase ini, konseli tidak lagi diberikan intervensi apa pun, sehingga peneliti berusaha mencari tahu ada atau tidaknya pengaruh dari proses intervensi di fase sebelumnya.

a. Sesi 1

Sesi pertama tahap *baseline 2* dilakukan pada tanggal 18 November 2025 pukul 15.00-15.50 di rumah konseli dengan tujuan untuk mendapatkan data konseli setelah diberikan intervensi.

Konseli mengungkapkan bahwa ia merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta lebih mampu mengelola tekanan emosinya yang muncul terutama ketika teringat kondisi keluarganya. Konseli juga menunjukkan peningkatan dalam penghargaan dan penilaian terhadap dirinya. Konseli mulai menyebutkan beberapa kemampuan dan aspek positif yang selama ini jarang ia sadari, seperti dapat menyelesaikan tugas di tempat kerja dengan baik,

keberhasilannya dalam menahan diri untuk tidak langsung menarik diri ketika suasana hatinya menurun baik saat dilingkungan kerja maupun saat berkumpul keluarga. Konseli mengakui bahwa saat ini ia lebih mampu melihat dirinya secara seimbang, tidak lagi hanya berfokus pada kekurangan, tetapi juga mulai menyadari kelebihan dan potensi yang ia miliki.

Dalam interaksi sosial, konseli menunjukkan keberanian yang lebih besar dibandingkan sebelumnya. Konseli mulai mencoba berani menyapa orang lain terlebih dahulu, berusaha lebih terbuka kepada keluarga ataupun teman terdekat, dan tidak terlalu khawatir dinilai negatif oleh lingkungan.

Dari sesi spiritual, konseli menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang makna menerima ketetapan Allah sebagai bagian dari proses kehidupan. Konseli mengutarakan bahwa, saat ini ia mulai memahami bahwasannya, meskipun ia berasal dari keluarga yang tidak utuh, tetapi masih ada hal-hal yang bisa ia syukuri dari kondisinya sekarang, ia masih bisa tidur di rumah yang layak, kebutuhan makanan terpenuhi, dan masih bisa berkumpul dengan keluarga meskipun tidak lagi utuh, konseli menyebutkan di luar sana masih banyak orang-orang yang kondisinya jauh di bawah dirinya. Konseli juga menyampaikan bahwa ia merasa tenang setiap kali berusaha mengendalikan pikiran negatif sambil mengingat tentang kesabaran, keikhlasan dan keyakinan pada hikmah di balik setiap peristiwa. Hal ini juga didukung oleh pernyataan kaka konseli yang senang dengan perubahan adiknya saat ini, kakak konseli menuturkan bahwa adiknya terlihat lebih tenang

dari sebelumnya, terlihat lebih ikhlas dalam menerima keadaannya, dibuktikan dengan konseli yang sudah jarang mengeluh atas kondisi dirinya ataupun keluarganya.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *self acceptance* pada *baseline* 2 sesi 1, konseli mendapatkan skor 4 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 4 pada perilaku berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi.

b. Sesi 2

Sesi kedua tahap *baseline* 2 dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025 pukul 18.30-19.20 di rumah konseli.

Pada sesi konseli mulai terlihat lebih percaya diri ketika menjelaskan aktivitasnya selama beberapa hari terakhir. Konseli menyampaikan bahwa ia berhasil menjaga rutinitas positifnya, misalnya ketika ia merasa kecewa pada dirinya sendiri, kemudian konseli mengingat kembali hasil muhasabah pada sesi sebelumnya yang mengajarkan untuk menerima kelemahannya tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Konseli mengatakan bahwa ia mulai memahami bahwa kekurangannya bukanlah tanda kegagalan, tetapi juga bagian dari proses memperbaiki diri. Ketika konseli bekerja ia menjadi lebih realistis dalam menilai kemampuannya. Jika sebelumnya ia mudah *down* ketika melakukan kesalahan kecil, kini ia dapat mengakui kesalahan tersebut sebagai proses belajar, bukan sebagai bentuk bahwa dirinya gagal.

Konseli juga menyampaikan bahwa ia sudah lebih berani untuk mengakui ketika dirinya sedang sedih atau tertekan, tanpa merasa malu atau mengabaikan perasaannya. Hal ini merupakan

perkembangan penting karena pada tahap awal penelitian konseli cenderung menekan emosinya dan sulit menyadari apa yang sebenarnya ia rasakan.

Berdasarkan lembar observasi rendahnya *self acceptance* pada *baseline* dua sesi 2, konseli mendapatkan skor 4 pada aspek memandang diri secara realistis, juga mendapatkan skor 4 pada aspek berdamai dengan masa lalu dan perilaku pengelolaan emosi.

c. Sesi 3

Sesi ketiga tahap *baseline* 2 dilaksanakan pada tanggal 30 November 2025 pukul 17.00-17.50 di rumah konseli.

Konseli menyampaikan bahwa perasaan tenang yang ia rasakan bukan hanya muncul pada momen tertentu saja, tetapi sudah lebih sering ia rasakan dalam rutinitas sehari-hari, terutama saat bekerja dan ketika menghadapi situasi sosial yang biasanya memicu kecemasannya, contohnya ketika ia tidak sengaja melihat sebuah keluarga yang utuh, situasi ini sebelumnya dapat memicu perasaan sedih dan membuatnya ingin segera menjauh, kini konseli sudah mulai mampu menenangkan dirinya dan tetap melanjutkan aktivitasnya tanpa terbawa emosi. Konseli menilai bahwa kestabilan emosinya lebih mudah ia pertahankan karena ia kini memiliki cara berpikir yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Saat ini konseli benar-benar memahami bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan, dan ketika seseorang memiliki kekurangan hal itu tidak membuatnya lebih rendah daripada orang lain, kesadaran ini yang kemudian konseli pakai untuk memandang dirinya, meskipun ia berasal dari latar belakang keluarga *Broken*

home. Konseli menyadari bahwa hal tersebut tidak menentukan nilai dirinya dan tidak menjadikan dia lebih rendah dari siapa pun. Dari kesadaran ini menjadikan konseli benar-benar mampu melihat dirinya dengan apa adanya tanpa ada penolakan.

Perubahan ini tampak dalam cara konseli memperlakukan dirinya, seperti lebih berani mengambil inisiatif sederhana di tempat kerja, tidak berlebihan dalam menilai kesalahan kecil yang ia lakukan, serta mampu mengatur emosinya ketika menghadapi situasi yang rumit. Menurut penuturan sang kakak bahwa dalam beberapa minggu terakhir, konseli terlihat lebih stabil secara emosi dan tidak mudah tersinggung sebagaimana sebelumnya. Kakak konseli menyadari bahwa konseli mulai berani mengungkapkan apa yang ia rasakan, bahkan ketika ia membutuhkan bantuan, konseli mulai membicarakan hal tersebut dengan sang kakak atau anggota keluarga lainnya.

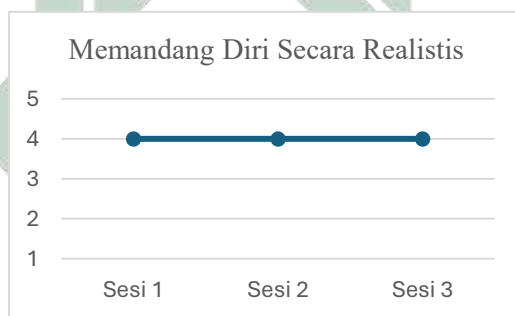
Berdasarkan lembar observasi rendahnya *self acceptance* pada *baseline* dua sesi 3, konseli mendapatkan skor 4 pada aspek memandang diri sendiri secara realistis, juga mendapatkan skor 4 pada aspek berdamai dengan masa lalu pengelolaan emosi.

Tabel 4. 3 Data skor keseluruhan Baseline 2

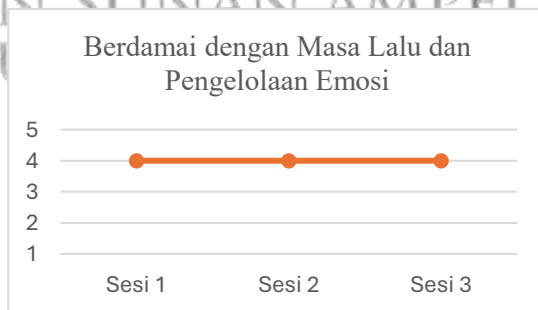
Fase	Sesi	Perilaku target	
		Memandang Diri Secara Realistis	Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

<i>Baseline</i> 2	1	4	4
	2	4	4
	3	4	4

Grafik 4. 5 Baseline 2 Memandang Diri Secara Realistik



Grafik 4. 6 Baseline 2 Berdamai Dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi



Berdasarkan grafik di atas, terdapat perubahan perilaku sebelum dan setelah dilaksanakan konseling Islam dengan terapi realitas. Hal ini ditandai dengan grafik yang meningkat setiap fasenya. Apabila grafik

yang semakin meningkat, maka hal ini menandakan bahwa tingkat *self acceptance* konseli juga semakin meningkat dan membaik. Hasil data perubahan aspek memandang diri secara realistis, aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi pada fase *baseline 1* (A1), intervensi (B), dan *baseline 2* (A2) dapat dipaparkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan *Baseline 1*, Intervensi, *Baseline 2* Memandang Diri Secara Realistis

Skor Memandang Diri Secara Realistis			
Sesi	<i>Baseline 1</i> (A1)	Intervensi (B)	<i>Bsseline 2</i> (A2)
1	2	2	4
2	2	3	4
3	2	3	4
4		3	
5		3	

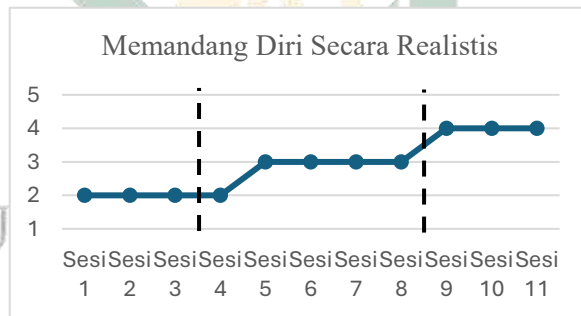
Tabel 4. 5 Data Skor Keseluruhan *Baseline 1*, Intervensi, *Baseline 2* Berdamai Dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Skor Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi			
Sesi	<i>Baseline 1</i> (A1)	Intervensi (B)	<i>Baseline 2</i> (A2)
1	2	3	4
2	2	3	4

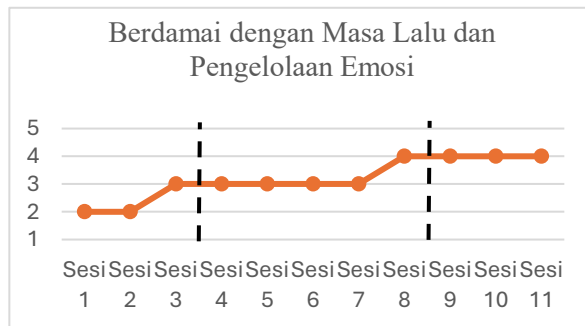
3	3	3	4
4		3	
5		4	

Berdasarkan tabel di atas, terjadi peningkatan angka pada aspek memandang diri secara realistis, berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi pada fase *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2. Berikut adalah perubahan dari konseli yang dikonversikan dalam bentuk grafik dari fase *baseline* 1, intervensi, dan juga *baseline* 2:

Grafik 4. 7 Perubahan Aspek Memandang Diri Secara Realistis



Grafik 4. 8 Perubahan Aspek Berdamai Dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi



C. Analisis Data

Analisis visual grafik dipergunakan dalam menyajikan data antar kondisi dan dalam kondisi yang dianalisis dari *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2. Berikut pemaparannya:

1. Analisis dalam kondisi

Analisis ini bermaksud untuk menganalisa adanya perubahan data dalam kondisi tertentu. Terdapat 6 komponen yang perlu dianalisis dengan tujuan untuk memastikan kondisi subjek penelitian. Berikut pemaparan analisis dalam kondisi:

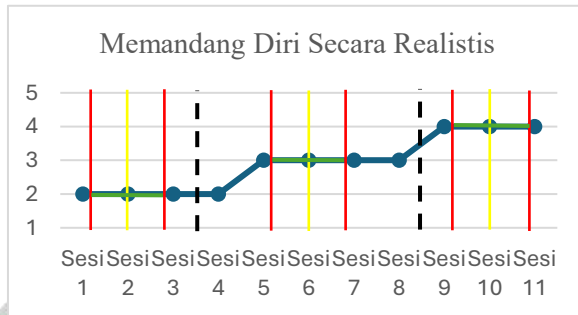
a. Panjang Kondisi

Panjang kondisi menunjukkan lama sesi yang dilakukan pada setiap fase. Pada grafik 4.7 dan 4.8 terdapat 3 fase dalam penelitian ini, yakni fase *baseline* 1 yang dilakukan dengan 3 sesi pertemuan, fase intervensi dengan 5 sesi pertemuan, serta fase *baseline* 2 dengan 3 sesi pertemuan.

b. Kecenderungan Arah

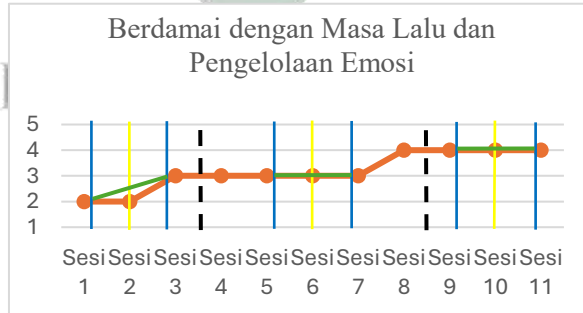
Kecenderungan arah pada grafik berguna untuk mengetahui gambaran perilaku subjek penelitian. Hal ini dapat dilakukan dengan *split middle*. Terdapat tiga macam kecenderungan arah pada suatu grafik, yakni meningkatkan, mendatar, dan menurun. Berikut pemaparannya:

Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Memandang Diri Secara Realistis



Jika melihat garis yang berwarna hijau pada grafik di atas, maka kecenderungan arah aspek memandang diri secara realistis pada fase *baseline* 1, intervensi, *baseline* 2 adalah mendatar.

Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Berdamai dengan Masa Lalu Pengelola Emosi



Apabila melihat garis yang berwarna hijau pada grafik di atas, maka kecenderungan arah perilaku berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi pada fase *baseline* A1 meningkat, serta pada intervensi dan *baseline* A2 mendatar.

c. Kecenderungan Stabilitas

Kriteria stabilitas yang digunakan yakni kecenderungan stabilitas sebesar 15% pada ketiga fase (*baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2*). Apabila 80% - 90% data terdapat pada 15% di atas dan di bawah mean, maka data dapat dikatakan stabil. Berikut rincian perhitungannya:

t = rentang stabilitas N = total skor
 u = skor tertinggi n = total sesi
 k = kriteria stabilitas ba = batas atas
 m = mean bb = batas bawah

1) Memandang diri secara realistis

a) *Baseline 1*

Rentang Stabilitas	Mean Level
$t = u \times k$	$M = N/n$
$= 2 \times 0,15$	$= 6/3$
$= 0,3$	$= 2$

Batas Atas	Batas Bawah
$ba = m + 0,5(t)$	$bb = m + 0,5(t)$
$= 2 + 0,15$	$= 2 - 0,15$
$= 2,15$	$= 1,85$

b) *Intervensi*

Rentang Stabilitas	Mean Level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 3 \times 0,15$	$= 14/5$
$= 0,45$	$= 2,8$

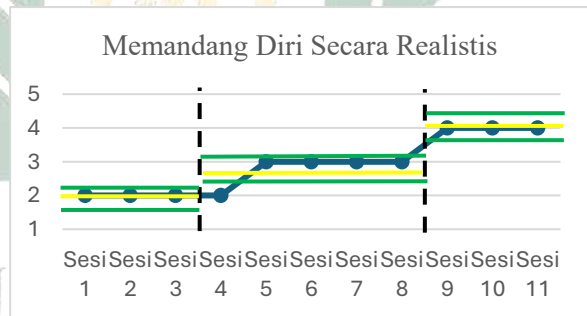
Batas atas	Batas Bawah
$ba = 2,8 + 0,5(t)$	$bb = 2,8 - 0,5(t)$
$= 2,8 + 0,225$	$= 2,8 - 0,225$
$= 3,025$	$= 2,575$

c) *Fase baseline 2*

Rentang Stabilitas	Mean Level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 4 \times 0,15$	$= 12/3$
$= 0,6$	$= 4$

Batas Atas	Batas Bawah
$ba = m + 0,5(t)$	$bb = m - 0,5(t)$
$= 4 + 0,3$	$= 4 - 0,3$
$= 4,3$	$= 3,7$

Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Memandang Diri Secara Realistik



Tabel 4. 6 Data Presentase Stabilitas Memandang Diri Secara Realistik

Fase	Banyak data poin dalam rentang	Banyak data poin	Presentase stabilitas
Baseline 1	3	3	100%
Intervensi	4	5	80%
Baseline 2	3	3	100%

- 2) Berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi

a) *Baseline 1*

Rentang stabilitas	Mean Level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 3 \times 0,15$	$= 7/3$
$= 0,45$	$= 2,3$

Batas atas	Batas bawah
$ba = m + 0,5(t)$	$bb = m + 0,5(t)$
$= 2,3 + 0,22$	$= 2,3 - 0,22$
$= 2,52$	$= 2,08$

b) *Intervensi*

Rentang stabilitas	Mean level
$t = u \times k$	$t = N/n$
$= 4 \times 0,15$	$= 16/5$
$= 0,6$	$= 3,2$

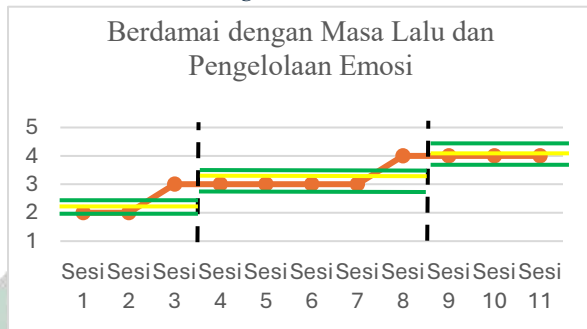
Batas atas	Batas bawah
$ba = m + 0,5(t)$	$bb = m + 0,5(t)$
$= 3,2 + 0,3$	$= 3,2 - 0,3$
$= 3,5$	$= 2,9$

c) *Baseline 2*

Rentang stabilitas	Mean level
$t = u \times k$	$t = N/n$
$= 4 \times 0,15$	$= 12/3$
$= 0,6$	$= 4$

Batas atas	Batas bawah
$ba = m + 0,5(t)$	$bb = m + 0,5(t)$
$= 4 + 0,3$	$= 4 - 0,3$
$= 4,3$	$= 3,7$

Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi



Tabel 4. 7 Tabel 4.7 Data Presentase Stabilitas Aspek Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Fase	Banyak data poin dalam rentang	Banyak data poin	Presentase stabilitas
Baseline 1	2	3	66%
Intervensi	4	5	80%
Baseline 2	3	3	100%

d. Jejak Data atau Kecenderungan Jejak

Kecenderungan jejak pada perilaku memandang diri secara realistis pada fase *baseline* 1, intervensi, *baseline* 2 menunjukkan arah tren mendatar yang menunjukkan tidak ada perubahan pada diri konseli, namun terdapat kenaikan pada skor dari *baseline* 2, intervensi, *baseline* 2 yang menunjukkan bahwa perilaku penghargaan dan penerimaan diri pada konseli meningkat.

Adapun kecenderungan jejak pada perilaku berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi pada fase *baseline* 1 adalah arah tren meningkat yang menunjukkan perubahan perilaku. Sedangkan pada fase intervensi dan *baseline* 2 menunjukkan arah trend mendatar yang menunjukkan tidak adanya perubahan. Namun, pada *baseline* 1, intervensi, *baseline* 2 terdapat peningkatan skor yang menandakan adanya peningkatan perilaku pengelolaan emosi.

e. Level stabilitas dan rentang

Perhitungan stabilitas dapat diketahui dengan menghitung kecenderungan stabilitas. Adapun rentang dapat dilihat pada skor dari setiap fase dari yang terkecil hingga terbesar. Hasil level stabilitas dan rentang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 8 Data Level Stabilitas dan Rentang Aspek Memandang Diri Secara Realistis

Kondisi	<i>Baseline 1</i>	Intervensi	<i>Baseline 2</i>
Level stabilitas	Stabil	Stabil	Stabil
Rentang	2	2-3	4

Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas Dan Rentang Aspek Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Kondisi	<i>Baseline 1</i>	Intervensi	<i>Baseline 2</i>
Level stabilitas	Tidak stabil	Stabil	Stabil

Rentang	2-3	3-4	4
---------	-----	-----	---

f. Perubahan level

Perubahan level dihitung dengan mengurangi skor data terakhir dan skor data pertama. Dengan ditunjukkan tanda (+) yang menandakan peningkatan, tanda (-) yang menandakan penurunan, dan tanda (=) yang menandakan data mendatar atau tidak ada perubahan perilaku. Hasil dari perubahan level dalam analisis dalam kondisi penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Level Perubahan Aspek Memandang Diri Secara Realistik

Kondisi	<i>Baseline</i> 1	Intervensi	<i>Baseline</i> 2
Level Perubahan	$\frac{2-2}{(=)}$	$\frac{3-2}{(+1)}$	$\frac{4-4}{(=)}$

Tabel 4. 11 Level Perubahan Aspek Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Kondisi	<i>Baseline</i> 1	Intervensi	<i>Baseline</i> 2
Level Perubahan	$\frac{3-2}{(+1)}$	$\frac{4-3}{(+1)}$	$\frac{4-4}{(=)}$

Hasil analisis data visual dalam kondisi dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Analisis Visual Dalam Kondisi Memandang Diri secara Realistik

Kondisi	Baseli ne 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang kondisi	3	5	3
Kecenderungan arah	$\overline{=}$	$\overline{=}$	$\overline{=}$
Kecenderungan stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (80%)	Stabil (100%)
Kecenderungan jejak	$\overline{=}$	$\overline{=}$	$\overline{=}$
Level stabilitas dan rentang	Stabil 2	Stabil 2-3	Stabil 4
Level perubahan	$\underline{2-2}$ (=)	$\underline{3-2}$ (+1)	$\underline{4-4}$ (=)

Tabel 4. 13 Analisis Visual Dalam Kondisi Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Kondisi	Baseli ne 1	Interven si	Baseli ne 2
Panjang kondisi	3	5	3
Kecenderungan arah	\nearrow (+)	$\overline{=}$	$\overline{=}$

Kecenderungan stabilitas	Tidak stabil (66%)	Stabil (80%)	Stabil (100%)
Kecenderungan jejak	$\frac{+}{-}$	$\frac{=}{-}$	$\frac{=}{-}$
Level stabilitas dan Rentang	Tidak Stabil 2-3	Stabil 3-4	Stabil 4
Level perubahan	$\frac{3-2}{+1}$	$\frac{4-3}{+1}$	$\frac{4-4}{=}$

2. Analisis Antar Kondisi

Terdapat 5 komponen yang dipaparkan dalam analisis ini, yakni jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah, perubahan stabilitas, perubahan level, serta data *overlap*. Berikut pemaparannya:

a. Jumlah variabel yang di ubah

Variabel yang berusaha dirubah pada *baseline* 1 ke intervensi adalah perilaku *self acceptance*. Hal ini menunjukkan bahwasannya jumlah variabel yang dirubah berjumlah 1.

b. Perubahan kecenderungan arah

Kecenderungan arah pada perilaku penghargaan dan penerimaan diri pada fase *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2 menunjukkan arah tren yang mendatar.

Sedangkan perubahan kecenderungan arah pada perilaku pengelolaan emosi pada fase *baseline* 1 meningkat, intervensi dan *baseline* 2 menunjukkan arah tren mendatar.

c. Perubahan stabilitas

perubahan stabilitas berpatokan pada kecenderungan stabilitas pada data analisis dalam

kondisi di fase *baseline* 1, intervensi, juga *baseline* 2. Jika melihat pada analisis dalam kondisi, perubahan kecenderungan stabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 14 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Memandang Diri Secara Realistis

Perbandingan kondisi	A1/B	B /A2
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke stabil	Stabil ke stabil

Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Berdamai Dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan kecenderungan stabilitas	Tidak stabil ke stabil	Stabil ke stabil

d. Perubahan level

Perubahan level dapat dilihat melalui perubahan skor sesi terakhir pada *baseline* 1 dan skor awal terakhir pada fase intervensi, kemudian diberi (+) jika terjadi peningkatan, tanda (-) jika terjadi penurunan, tanda (=) apabila tidak terjadi perubahan. Hal sama dilakukan ketika menentukan antar kondisi *baseline* 2 dengan intervensi. Hal ini dijabarkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. 16 Data Perubahan Level memandang diri secara realistis

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
----------------------	------	------

Perubahan level	2-2 (=)	3-4 (+1)
-----------------	------------	-------------

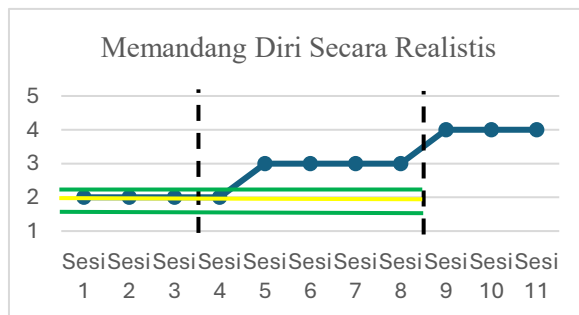
Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan level	3-3 (=)	4-4 (=)

e. Data overlap

Perhitungan overlap data dapat dilakukan dengan membandingkan antara fase *baseline* dan intervensi, dapat dilakukan dengan melihat batas atas dan batas bawah *baseline*, kemudian menghitung jumlah data poin pada kondisi intervensi apabila perbandingan kondisi *baseline* 1 dengan intervensi dan kondisi *baseline* dengan intervensi, lalu menghitung overlap dengan rumus $v = e/b \times 100\%$. Berikut adalah pemaparan overlap dalam bentuk grafik dan tabel.

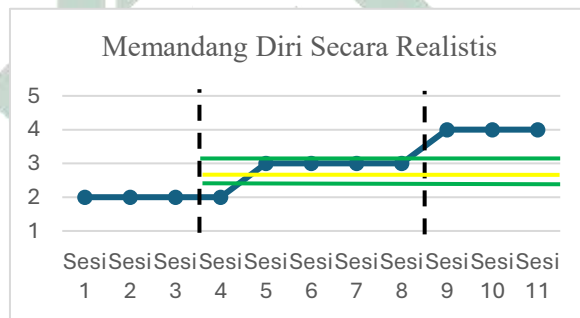
Grafik 4. 13 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Memandang diri Secara Realistik



*Tabel 4. 18 Presentase Overlap Baseline 1 Ke Intervensi
Memandang Diri Secara Realistis*

Data yang tumpang tindih	Jumlah data tahap intervensi	Presentase
1	5	20%

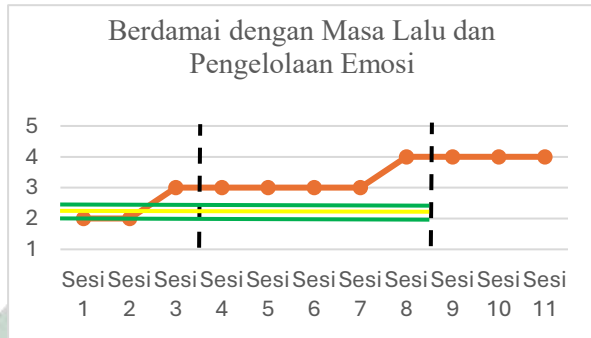
*Grafik 4. 14 Presentasi Innntervensi ke Baseline 2
Memandang Diri Secara Realistis*



*Tabel 4. 19 Presentase Overlap Intvensi Ke Baseline 2
Aspek Memandang Diri Secara Realistis*

Data yang tumpang tindih	Jumlah data tahap intervensi	Presentase
0	5	0%

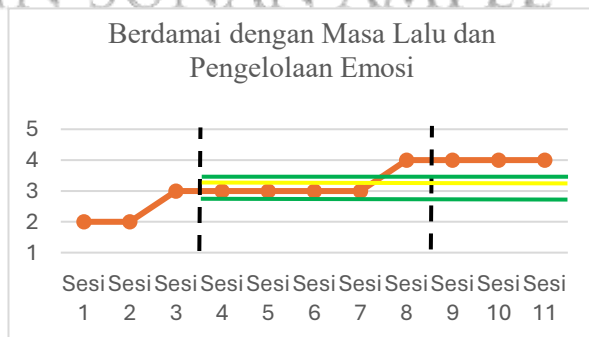
Grafik 4. 15 presentase baseline 1 ke intervensi aspek berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi



Tabel 4. 20 Presentase Overlap Intervensi Ke Baseline 2 Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Data yang tumpang tindih	Jumlah data tahap intervensi	Presentase
0	5	0%

Grafik 4. 16 Presentase Intervensi Ke Baseline 2 aspek Berdamai Dengan Masa dan Pengelolaan Emosi



Tabel 4. 21 Presentase Overlap Intervensi Ke Baseline 2 Berdamai dengan Masa Lalu Pengelolaan Emosi

Data yang tumpang tindih	Jumlah data tahap intervensi	Presentase
0	5	0%

Hasil analisis vidual antar kondisi setiap fase dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 22 Analisis Visual Antar Kondisi Memandang diri secara realistis

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/ A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1
Perubahan kecenderungan arah	$\overline{(-)}$ $\overline{(-)}$	$\overline{(-)}$ $\overline{(-)}$
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke stabil	Stabil ke stabil
Perubahan level	2-2 (=)	3-4 (+1)
Presentase overlap	20%	0%

Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Berdamai dengan Masa Lalu dan Pengelolaan Emosi

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1

Perubahan kecenderungan arah	<div><div></div><div>(+)</div></div> <div><div></div><div>(=)</div></div>	<div><div></div><div>(=)</div></div> <div><div></div><div>(=)</div></div>
Perubahan kecenderungan stabilitas	Tidak stabil ke stabil	Stabil ke stabil
Perubahan level	3-3 (=)	4-4 (=)
Presentase overlap	0%	0%

Berdasarkan hasil analisis visual antar kondisi, dapat disimpulkan bahwa hasil overlap yang diperoleh berkisar antara 0% sampai 20%. Dimana semakin kecil presentase overlap yang di dapat, maka semakin kecil berpengaruh pula intervensi yang diberikan pada subjek penelitian. Dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas berpengaruh untuk meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo.

D. Uji Hipotesis

Berdasarkan pengamatan pada fase-fase penelitian, terlihat adanya peningkatan *Self Acceptance* pada aspek memandang diri secara realistis, berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi setelah diberikan Konseling Islam dengan Terapi Realitas. Pada aspek memandang diri secara realistis, berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi, level rata-rata pada fase *baseline* 1 (A1) berada pada angka 2, kemudian pada fase intervensi

terdapat peningkatan angka menjadi 3-4, dan pada fase *Baseline 2* (A2) stabil pada angka 4.

Analisis presentase overlap antar fase menunjukkan 0%-20% dimana semakin kecil presentase overlapnya maka semakin berpengaruh treatment yang diberikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima, dan hipotesis nol (H0) ditolak. Artinya Konseling Islam dengan Terapi Realitas berpengaruh dalam meningkatkan *Self Acceptance* pada seorang remaja *Broken Home* di Sidoarjo.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prespektif teoritik

Penelitian kali ini memiliki tujuan guna mengetahui adanya pengaruh konseling Islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan *self acceptance* seorang remaja *Broken home*. Di mana pengumpulan data dilakukan sebanyak 11 sesi pertemuan, dengan 3 sesi di fase *baseline 1* (A1), 5 sesi di fase intervensi B, serta 3 sesi di fase *baseline 2* (A2). Adapun penelitian ini dilakukan sedari tanggal 4 Oktober 2025 hingga 30 November 2025. Pembagian fase tersebut bertujuan untuk melihat kondisi awal konseli, perubahan yang terjadi selama pemberian intervensi, serta kestabilan perubahan setelah intervensi dihentikan.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, terdapat peningkatan *self acceptance* oleh konseli. Adanya perubahan level dari tiap skor perilaku sebelum dan sesudah diberinya intervensi juga menandakan adanya peningkatan tingkat *self acceptance* oleh konseli.

Terapi realitas adalah pendekatan yang menekankan pada perilaku individu pada masa sekarang dan tanggung jawab pribadi, dengan mengutamakan pemenuhan kebutuhan dasar psikologis individu, seperti kebutuhan memberi dan menerima kasih sayang, kebutuhan untuk memiliki nilai guna, baik secara personal maupun dalam hubungan dengan orang lain⁹⁵. Menurut pandangan Glasser, manusia akan selalu memiliki potensi untuk mengembangkan kehidupannya ke arah yang lebih positif. Pada dasarnya, manusia selalu menginginkan perasaan puas dalam dirinya dan bisa menikmati semua identitas keberhasilan, menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab, dan menjalin hubungan sosial yang bermakna. Oleh karena itu, adanya kesulitan dalam diri dapat diubah apabila individu mampu merubah kepribadiannya ke arah yang lebih positif⁹⁶. Prinsip ini menunjukkan bahwa setiap individu mengemban tanggung jawab atas segala konsekuensi yang timbul dari tindakannya sendiri.

Dalam penelitian ini, kesulitan yang dialami konseli sebagai remaja dari keluarga *broken home* tidak dipandang sebagai kondisi yang bersifat menetap, melainkan sebagai pengalaman hidup yang dapat direspon secara berbeda melalui perubahan perilaku dan cara pandang. Prinsip terapi realitas yang menekankan pada tanggung jawab pribadi membantu konseli menyadari bahwa meskipun ia tidak dapat mengubah kondisi masa lalu, ia tetap

⁹⁵ Rilla Sovitriana, Rosdiana Rosdiana, and Shofiyah Shofiyah, "Terapi Realitas Teknik WEDP Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta," *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 1, no. 1 (2021): 13–20.

⁹⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 264-265.

memiliki kendali atas sikap dan respon yang dipilih pada masa sekarang. Kesadaran inilah yang menjadi salah satu faktor penting dalam peningkatan *self acceptance* konseli.

Dalam pengimplementasiannya, konseling Islam dengan terapi realitas berupaya dalam mengintegrasikan nilai keagamaan dalam proses intervensi konseling. Nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi menjadi penguat makna dalam setiap tahapan konseling, khususnya dalam membantu konseli memaknai dirinya, pengalaman hidupnya, serta proses perubahan yang dijalani. Hal ini kemudian tidak hanya membuat konseli menerima dirinya, melainkan juga membuat konseli memahami bahwa setiap ujian hidup merupakan bagian dari takdir Allah yang harus diterima.

2. Perspektif Ke-Islaman

Melalui hasil analisis visual grafik didapatkan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas mampu meningkatkan *self acceptance* yang rendah pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa proses konseling yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai keislaman, dapat membantu konseli memandang dirinya dan pengalaman hidupnya secara lebih utuh dan bermakna.

Di dalam Islam rendahnya *self acceptance* dipahami sebagai bentuk ketidakmampuan diri untuk menerima takdir yang Allah tetapkan secara utuh. Islam mengajarkan bahwa setiap peristiwa yang menimpa manusia, baik itu yang menyenangkan maupun yang menyulitkan tidak pernah terjadi tanpa

adanya izin dari Allah, dan setiap kejadian pasti memiliki hikmah. Dalam Qs. At-Taghabun ayat 11:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : *Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah, dan barang siapa beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu*⁹⁷.

Ayat ini memberikan pemahaman bahwa kondisi kehidupan konseli, termasuk pengalaman emosional akibat konflik dan ketidakharmonisan keluarga, bukanlah peristiwa yang terjadi secara kebetulan. Keyakinan bahwa semua terjadi atas izin Allah membantu konsli memandang masa lalunya dengan lebih lapang dan tidak lagi menyalahkan diri secara berlebihan. Dengan demikian, proses penerimaan diri mulai terbentuk melalui kesadaran bahwa pengalaman hidup tersebut merupakan bagian dari perjalanan yang harus dijalani, bukan penentu nilai diri konseli.

Setelah konseli mulai mampu berdamai dengan masa lalu dan menerima kondisi hidupnya, proses konseling kemudian diarahkan untuk membantu konseli memandang dirinya secara lebih realistis. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang diciptakan dengan nilai dan potensi yang baik. Hal ini ditegaskan dala Qs. At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

⁹⁷ Al-Qur'an 64 (At-Taghabun): 11.

*Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*⁹⁸.

Ayat ini menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya. Ayat ini relevan dengan kondisi konseli yang sebelumnya sering merendahkan diri dan memandang dirinya sebagai individu yang kurang berharga. Melalui pemahaman ini, konseli dibantu menyadari bahwa perasaan rendah diri yang muncul bukanlah gambaran dari dirinya, melainkan hasil dari pengalaman hidup dan cara pandang negatif yang terbentuk seiring waktu. Kesadaran bahwa dirinya memiliki nilai sejak awal penciptaan membantu konseli mengembangkan penerimaan diri yang lebih sehat. Konseli mulai memahami bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimilikinya tidak menghapus nilai dirinya.

Selanjutnya dalam konseling juga ditemukan bahwa konseli mengalami peningkatan dalam pengelolaan emosi dan ketenangan batin. Islam menekankan bahwa ketenangan hati merupakan salah satu kunci dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Qs. Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

*Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hari mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram*⁹⁹.

⁹⁸ Al-Qur'an 95 (At-Tin): 4.

⁹⁹ Al-Qur'an 13 (Ar-Ra'd): 28.

Ayat ini menyatakan bahwa hati akan menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ayat ini memberikan penguatan bahwa ketenangan yang dirasakan konseli ketika mampu mengendalikan pikiran dan emosinya tidak terlepas dari kesadaran spiritual akan kehadiran Allah dalam hidupnya.

Selain itu, Islam juga mengajarkan supaya manusia tidak terus menerus berada dalam kondisi lemah dan bersedih hati. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam Qs. Ali 'Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا يَئِسُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*¹⁰⁰.

Ayat ini mengingatkan supaya orang beriman tidak bersikap lemah dan larut dalam kesedihannya. Ayat ini relevan dengan kondisi konseli yang sebelumnya mudah merasa tidak mampu dan kehilangan kepercayaan diri. Melalui pemakaian ayat ini, konseli diarahkan untuk melihat bahwa perasaan sedih dan kecewa merupakan bagian dari pengalaman hidup, namun tidak seharusnya menghilangkan semangat untuk bangkit dan memperbaiki diri.

Dengan demikian integrasi ayat-ayat Al-Qur'an dalam proses konseling tidak hanya berfungsi sebagai penguat teoritis, tetapi juga menjadi sumber makna yang membantu konseli menerima dirinya secara utuh. *Self acceptance* yang terbentuk melalui konseling Islam dengan terapi realitas ini tidak hanya

¹⁰⁰ Al-Qur'an 3 (*Ali 'Imran*): 139.

mencakup penerimaan terhadap kondisi psikologis, tetapi juga penerimaan spiritual terhadap takdir Allah.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konseling Islam dengan terapi realitas yang dilaksanakan dengan waktu 2 bulan terhitung dari 04 Oktober sampai 30 November 2025 terlaksanakan sesuai dengan jadwal pelaksanaan. Adapun pelaksanaannya disesuaikan dengan jadwal dan kesepakatan awal antara konselor juga konseli.

Adapun hasil yang didapatkan adalah adanya pengaruh konseling Islam dengan terapi realitas untuk meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada kecenderungan arah dengan grafik yang meningkat dan mendatar. Adapun perubahan level pada aspek memandang diri secara realistis fase A1- B adalah 2-2 (=), dan fase B-A2 adalah 3-4 (+). Sedangkan pada perilaku berdamai dengan masa lalu dan pengelolaan emosi mengalami perubahan level pada fase A1-B adalah 3-3 (=), serta fase B-A2 adalah 4-4 (=). Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20% yang menandakan bahwa konseling Islam dengan terapi realitas berpengaruh dalam meningkatkan *self acceptance* pada seorang remaja *Broken home* di Sidoarjo.

B. Saran dan Rekomendasi

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, sehingga untuk ke depannya, peneliti akan lebih berusaha dalam menggali sumber referensi yang lebih banyak guna menyempurnakan dan mengembangkan penelitian ini ke depannya

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada waktu dan tempat dilaksanakannya konseling, karena proses pelaksanaannya dilakukan dengan mencari keluangan waktu di tengah kesibukan konseli yang bekerja, proses konseling juga dilaksanakan di tempat kediaman konseli yang terkadang kurang kondusif.

1. Penggunaan alat ukur dalam penelitian juga memakan waktu yang lumayan dalam penyusunan dan penyempurnanya. Sehingga pengukuran *self acceptance* masih bergantung pada hasil observasi dan refleksi diri konseli, yang rentan terhadap bias subjektivitas.
2. Penelitian hanya berfokus pada remaja akhir, sehingga hasil peningkatan *self acceptance* belum dapat digeneralisasikan pada kelompok usia lain.

Meski demikian, penulis berusaha dengan baik agar penelitian ini layak sebagai bahan referensi pada penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliya Fradinata, Suci, Netrawati, and Yeni Karneli. "Penerapan Terapi Realita Untuk Mengatasi Kenakalanremaja Pada Siswa Broken Home." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 1, no. 4 (2022): 431–437.
- Andani, Tika Pratiwi. "Hubungan Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai." *Jurnal Cognicia* 8, no. 2 (2020): 222–233.
- Anggraeny, Hamida Dewi, and Tristiadi Ardi Ardani. "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 61–74.
- Anita Dewi Astuti, Indriani Puji Hastanti. "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 7, no. 3 (2021): 93.
- Ardilla, and Nurviyanti Cholid. "Pengaruh Broken Home Terhadap Anak." *STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa* 6, no. 1 (2021): 1–14. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1968>.
- Ashofa, Nur Hamid. "Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99.
- Aulia, Dhira Airin, and Rilla Sovitriana. "Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Wanita Di Panti Sosial." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 1, no. 01 (2021): 117–126.
- BPS, Badan Pusat Statistik. "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi Dan Faktor Penyebab Perceraian (Perkara), 2024." <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoVlpsWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian--perkara--->

2024.html?year=2024..

- Baidi Bukhori. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam ." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Cetakan ke. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Dedy Kasingku, Juwinner, Alan Hubert Sanger, Dinny Anggreiny, and Geotrida Gumolung. "Dampak Broken Home Pada Anak Muda Dan Solusinya." *Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, no. 4 (2022): 2828–6863.
- Dzikry, Lataniya Fie. "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Individu Dewasa." *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 4 (2023): 121–126.
- Fahmi, Lukman, Lanang Dwiki Mahuluddin, Universitas Islam , Negeri Sunan, and Ampel Surabaya. "Analisis Faktor Self Harm pada Siswa SMP Kecamatan Waru Sidoarjo." *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2025): 19–26.
- Fahrurrazi, Fahrurrazi, and Casmini Casmini. "Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken Home." *Enlighten (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 3, no. 2 (2020): 142–152.
- Gudnanto. "Peran Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015): 1–11.
- Hafiza, Sarah, and Marty Mawarpury. "Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home." *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 59–66.
- Hamandia, Randicha. "Analisis Konseptual Mengenai Musibah dalam Pandangan Islam ." *jurnal dakwah dan masyarakat* (2019): 1–9.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*. Vol. 17, 2001.
- Helmaliah, Putri Maharani Parham, Putri Nirmala Sari, and Ulfa Mahyuddin. "Perkembangan Pada Masa Remaja."

- Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1, no. 1 (2024): 37–56.
- Helmi, Avin Fadilla. “Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri.” *Jurnal Psikologi (Yogyakarta)* 25, no. 2 (2017): 47–55.
- Hiqqal, Muhammad. “Menguatkan Diri Dalam Keterpisahan: Konsep Penerimaan Diri Remaja Dari Broken Home.” *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner* 8, no. 2 (2024): 29–38.
- Hutasoit, Isabella. “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work-Life Balance*) Pada Tenaga Honorer Pemerintah Penyandang Disabilitas.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 206–214.
- Ifdil, Ifdil, Indah Permata Sari, and Viqri Novielza Putri. “Psychological Well-Being Remaja Dari Keluarga Broken Home.” *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling* 5, no. 1 (2020): 35.
- Jannah, Silmi Nur, Fitra Herdian, Oktarian Pratama, Jahidul Fikri, Program Studi Diploma, Tiga Stikes, and Dharma Husada. “Pengalaman Psikologis Remaja Dengan Keluarga Broken Home Di Kota Bandung” (n.d.).
- Komariah, Komariah. “Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Penyandang Tunanetra.” *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2019): 35–42.
- Mone, Harry Ferdinand. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikososial Dan Prestasi Belajar.” *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS* 6, no. 2 (2019): 155–163.
- Mubasyaroh, Mubasyaroh. “Pendekatan Konseling Realitas Dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem.” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 13, no. 1 (2019): 81–96.
- Mulawarman. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita.*

- Jakarta: kencana, 2020.
- . *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan Dan Tanggung Jawab*, 2020.
- Munir, Samsuri. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: sinar graфика offset, 2010.
- Mustika, Humaira, Netrawati, and Yeni Karneli. “Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy.” *Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains* 2, no. 4 (2022).
- Nasution, Syawaluddin, Miswar Miswar, and Pangulu Abdul Karim. “Implementasi Konseling Islam i: Negoisasi Identitas Spiritual Dalam Tradisi Tarekat Naqshabandiyah Di Sumatera Utara.” *Edukasi Islam i: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 01 (2021).
- Naziyah, N., and A. Santoso. “Pengaruh Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Istri Pasca Bercerai Di Desa Bolo Ujungpangkah Kabupaten Gresik.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 2 (2017): 156.
- Nurchahya, Arum. “Remaja, Broken Home, Terapi Konseling Realita: Sebuah Pendekatan Penyadaran Diri.” *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2021): 50–66.
- Pahlewi, Reza Mina. “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta).” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015.
- Permatasari, Vera, and Witrin Gamayanti. “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia.” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, no. 105 (2016): 139–152.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. UAD Press. Vol. 53, 2021.
- Purbarini, Fara Fernanda, and Titin Indah Pratiwi. “Penerapan

- Konseling Realita Terhadap Penerimaan Diri Remaja Akhir.” *Jurnal BK UNESA* 1, no. 8 (2019): 888–895.
- Putri, Rieny Kharisma. “Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa.” *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* 2 2, no. 1 (2018): 118–128.
- Ragwan Albaar dan Amriana. “Evaluasi Program Kursus Calon Pengantin (Suscatin) Pasca Pandemi di KUA Ujungpangkah Gresik.” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2025): 919–938.
- Ratna Br Karo Sekali, Ahmad Tohir. “Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas Xi Sma Negeri 15 Bandar Lampung.” *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran* 2, no. 2 (2020): 135–147.
- Rifka Alkhilyatul Ma’rifat, I Made Suraharta, Iryanto Irvan Jaya. “Penerapan Terapi Realitas Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggungjawab Pada Anggota Kelompok.” *Jurnal Al-Taujih* 2 (2024): 306–312.
- Rilla Sovitriana, Widya Damayanthi, Euis Andini. “Penerapan Terapi Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pemuda Bermasalah Sosial Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Tangerang Selatan.” *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 3, no. 2 (2023): 72–80. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2167>.
- Saputro, Khamim ZarkasihKhamim Zarkasih Putro. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 25.
- Selvi, Selvi, and Shanty Sudarji. “Gambaran Faktor Yang Memperngaruhi Penerimaan Diri Orangtua Yang

- Memiliki Anak Autisme.” *Jurnal Psibernetika* 10, no. 2 (2017): 70–80.
- Siregar, Suri Mutia, and Wiwik Sulistyaningsih. “Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Underachiever.” *Jurnal Analitika* 5, no. 2 (2013): 70–75.
- Sovitriana, Rilla, Rosdiana Rosdiana, and Shofiyah Shofiyah. “Terapi Realitas Teknik WEDP Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta.” *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 1, no. 1 (2021): 13–20.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Edited by Sutopo. Edisi 5. Bandung: ALFABETA CV, 2023.
- Sukandar, Warlan, and Yessi Rifmasari. “Bimbingan Dan Konseling Islam : Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125.” *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 5, no. 1 (2022): 87–100.
- Sya'adiyah, Khairunnisa Dimyati, Feida Noorlaila Isti'adah, and Anandha Putri Rahimsyah. “Efektivitas Konseling Realitas Dalam Mengatasi Keputusasaan (Hopelessness) Pada Remaja Di Smkn 1 Tasikmalaya.” *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling P-ISSN* 10, no. 2 (2024): 2024.
- Tohari, Sabit, and Aminah Aminah. “Efektivitas Konseling Krisis Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 6, no. 2 (2023): 259–268.
- Wahid, Lalu Abdurrachman. *Buku Ajar Pengantar Bimbingan Konseling Islam*. Edited by Saimun. *Buku Ajar Pengantar Mikroprosesor*. Edisi 1. Lombok: CV. Alva Press, 2022.
- Wardah, Ani. *Ancangan Konseling Individual Realitas*.

Banjarmasin: CV Mandar Maju, 2012.

“Laporan Tahunan KPAI, Jalan Terjal Perlindungan Anak: Ancaman Serius Generasi Emas Indonesia.”
Humas KPAI. <https://www.kpai.go.id/publikasi/laporan-tahunan-kpai-jalan-terjal-perlindungan-anak-ancaman-serius-generasi-emas-indonesia>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Hasil Turnitin



Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237, Telp. (031) 8410298 Fax. (031) 8413300
Website : www.fdk.uinsa.ac.id Email : fdk@uinsby.ac.id

Nomor : B – 2760/Un.07/05/D/TL.00.9/11/2025
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Surabaya, 11 November 2025

Kepada Yth,

Kepala Desa Pilang, Wonoayu Sidoarjo
Desa Pilang, Dsn. Rame, RT. 22 RW. 11, Kec. Wonoayu, Sidoarjo
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa mahasiswa :

Nama : **Risa Ghaidah Pramesti**
NIM : 04040322150
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : 7

Akan mengadakan penelitian dalam rangka Penyusunan penelitian skripsi:

Judul : Pengaruh konseling Islam dengan terapi realias untuk meningkatkan self acceptance pada seorang remaja broken home di Sidoarjo
Lokasi : Desa Pilang, Dsn. Rame, RT. 22 RW. 11, Kec. Wonoayu, Sidoarjo
Waktu : 01 Oktober s.d. 30 Desember 2025

Sehubungan dengan hal di atas, kami mohon kepada Bapak / Ibu untuk memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian tersebut. Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001



Lampiran 3 : Surat Pernyataan Kesediaan Konseli

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HZ

Tempat, Tanggal Lahir : 11 Januari 2003

Jenis Kelamin : Perempuan


Usia : 22 Tahun

Alamat : Ds. Pilang, Dsn. Rame, RT. 22, RW. 11,
Kec. Wonoayu, Sidoarjo.

Dengan ini saya menyatakan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Seorang Remaja *Broken Home* di Sidoarjo

Sidoarjo, 05 Agustus 2025

Peneliti



Risa Ghaidah Pramesti

Subjek Penelitian



HZ

Lampiran 4 : Lembar Observasi

Fase *Baseline A1*

Fokus perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
			4/10	8/10	12/10
Memandang diri secara realistis (kelebihan dan kekurangan)	1	Subjek merasa dirinya inferior dan selalu membandingkan diri dengan orang lain.			
	2	Subjek sering menolak kekurangannya dan merasa rendah diri karena kondisi keluarga.	V	V	V
	3	Subjek tekadang menerima kelebihan dan kekurangannya, namun masih sering merasa minder.			
	4	Subjek dapat menerima kekurangan diri dan mengakui nilai dirinya meskipun dalam situasi keluarga yang sulit.			
	5	Subjek merasa dirinya			

		berharga, percaya diri, dan mampu menghargai diri sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain.			
Berdamai dengan masa lalu dan menemukan cara sehat dalam menghadapi kekecewaan	1	Subjek selalu menyangkal dan melampiaskan emosinya secara tidak sehat.			
	2	Subjek sulit mengelola emosinya.	V	V	
	3	Subjek menyadari emosi yang dirasakan, tetapi lebih memilih memendamnya.			V
	4	Subjek mampu mengelola emosinya dan tidak menyalahkan diri sendiri ataupun keluarga			

	5	Subjek mampu menerima dan mengelola emosinya dengan sehat, serta berdamai dengan masa lalunya.			
--	---	--	--	--	--



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Fase Intervensi

Fokus perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5
			14/10	25/10	01/11	04/11	15/11
Memandang diri secara realistis (kelebihan dan kekurangan)	1	Subjek merasa dirinya inferior dan selalu membandingkan diri dengan orang lain.					
	2	Subjek sering menolak kekurangannya dan merasa rendah diri karena kondisi keluarga.	V				
	3	Subjek tekadang menerima kelebihan dan kekurangannya, namun masih sering merasa minder.		V	V	V	V

	4	Subjek dapat menerima kekurangan diri dan mengakui nilai dirinya meskipun dalam situasi keluarga yang sulit.					
	5	Subjek merasa dirinya berharga, percaya diri, dan mampu menghargai diri sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain.					
Berdamai dengan masa lalu dan menemukan cara sehat dalam	1	Subjek selalu menyangkal dan melampiaskan emosinya secara tidak sehat.					

mengha dapi kekecew aan							
	2	Subjek sulit mengelola emosinya.					
	3	subjek menyadari emosi yang dirasakan, tetapi lebih memilih memendam nya.	V	V	V	V	
	4	Subjek mampu mengelola emosinya dan tidak menyalahk an diri sendiri ataupun keluarga					V
	5	Subjek mampu menerima dan mengelola emosinya dengan sehta, serta berdamai dengan					

		masa lalunya.					
--	--	------------------	--	--	--	--	--



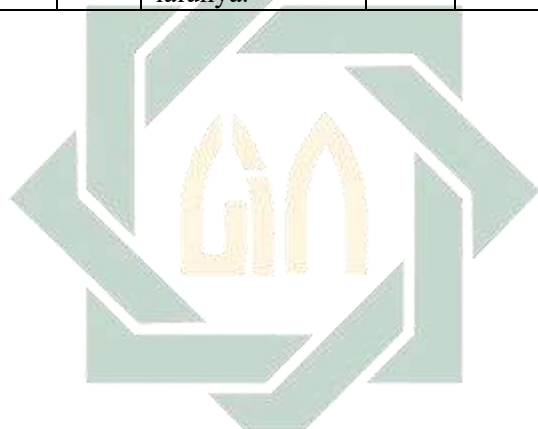
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Fase *Baseline 2*

Fokus perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3
			22/11	24/11	30/11
Memandang diri secara realistis (kelebihan dan kekurangan)	1	Subjek merasa dirinya inferior dan selalu membandingkan diri dengan orang lain.			
	2	Subjek sering menolak kekurangannya dan merasa rendah diri karena kondisi keluarga.			
	3	Subjek tekadang menerima kelebihan dan kekurangannya, namun masih sering merasa minder.			
	4	Subjek dapat menerima kekurangan diri dan mengakui nilai dirinya meskipun dalam situasi keluarga yang sulit.	V	V	V
	5	Subjek merasa dirinya berharga,			

		percaya diri, dan mampu menghargai diri sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain.			
Berdamai dengan masa lalu dan menemukan cara sehat dalam menghadapi kekecewaan	1	Subjek selalu menyangkal dan melampiaskan emosinya secara tidak sehat.			
	2	Subjek sulit mengelola emosinya.			
	3	Subjek menyadari emosi yang dirasakan, tetapi lebih memilih memendamnya.			
	4	Subjek mampu mengelola emosinya dan tidak menyalahkan diri sendiri ataupun keluarga	V	V	V
	5	Subjek mampu menerima dan			

		mengelola emosinya dengan sehta, serta berdamai dengan masa lalunya.			
--	--	---	--	--	--



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Lampiran 5 : Dokumentasi
Fase *Baseline 1*



Fase Intervensi



Fase *Baseline 2*

