

**RELEVANSI *SELF HEALING* DALAM DRAMA *ITS OKAY TO NOT BE OKAY* (PERSPEKTIF KONSELING ISLAM)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

**SAPTIYANA NURMANINGSIH**

**NIM. 3517059**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2021**

**RELEVANSI *SELF HEALING* DALAM DRAMA *ITS OKAY TO NOT BE OKAY* (PERSPEKTIF KONSELING ISLAM)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

**SAPTIYANA NURMANINGSIH**

**NIM. 3517059**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : **Saptiyana Nurmaningsih**  
Nim : **3517059**  
Fakultas / Jurusan : **FUAD / Bimbingan Penyuluhan Islam**  
Alamat : **Dukuh Legoksari RT 06 RW 06 Desa Proyonanggan  
Tengah Kecamatan Batang Kabupaten Batang**

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **RELEVANSI SELF HEALING DALAM DRAMA *ITS OKAY TO NOT BE OKAY* (PERSPEKTIF KONSELING ISLAM** adalah benar benar karya penulis sendiri, kecuali kutipan kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya

Dengan pernyataan ini dibuat dengan sebenar – benarnya. Apabila dikemudian hari skripsi ini ternyata plagiasi, penulis bersedia mendapat sanksi akademik dicabut gelarnya.

**Pekalongan, 23 Oktober 2021**

Saya yang menyatakan,

A 10,000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'METERAI TEMBEL', and the serial number 'F47A6AJX487397764'. The signature is written in black ink over the stamp.

**Saptiyana Nurmaningsih**

**NIM. 3517059**

## NOTA PEMBIMBING

Heriyanto, M.S.I  
Dk Wonosalam, RT.06 RW 03, Ds. Pegandon, Karangdadap, Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Saptiyana Nurmaningsih

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam  
di-

### PEKALONGAN

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Saptiyana Nurmaningsih

NIM : 3517059

Judul : **RELEVANSI SELF HEALING DALAM DRAMA ITS OKAY TO NOT BE OKAY (PERSPEKTIF KONSELING ISLAM)**

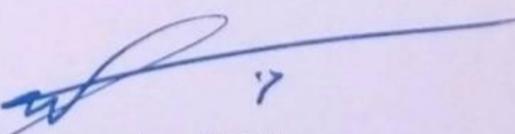
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 25 Maret 2021

Pembimbing,

  
Heriyanto, M.S.I  
NIP. 198708092018011001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
Jl. Kusumabangsa No. 9 Pekalongan Telp. (0285) 412575 / Fax. (0285) 423428  
Website: [fuad.iainpekalongan.ac.id](http://fuad.iainpekalongan.ac.id) email: [fuad@iainpekalongan.ac.id](mailto:fuad@iainpekalongan.ac.id)

## PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Saptiyana Nurmaningsih**  
NIM : **3517059**  
Judul Skripsi : **Relevansi Self Healing dalam drama *Its Okay To Not Be Okay* (Perspektif Konseling Islam)**

Telah diujikan pada hari Jumat, 20 Agustus 2021 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

**Penguji I**

**Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag**  
NIP. 19740918 200501 1 004

**Penguji II**

**Izza Himawanti, M.Si**  
NIP. 198812112019032006

Pekalongan, 30 Juli 2021

Disahkan Oleh  
Dekan,



**Dr. H. Sam'ani M.Ag**  
NIP. 197305051999031002

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan

Kepada:

**Kedua orang tua & keluarga Penulis**

**Bapak Suyuti**

**Ibu Nuruti**

**Nur Mutiasih**

**Nastuti Hardiyanto**

**Khaerudin**

**Nurul Setiawan**

**Andrean Amin Nugroho**

**&**

**Ryan Hidayat**

## TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia No. 0543b/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata – kata arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi (pemindahan bahasa Arab ke dalam tulisan bahasa Indonesia) dalam penulisan skripsi ini adalah:

### 1. Konsonan

Fonem – fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A/‘	ض	Dh
ب	B	ط	Th
ت	T	ظ	Zh
ث	Ts	ع	’a (tanda koma di atas)

ج	J	غ	Gh
ح	ḥ	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dz	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sy	ه	H
ص	Sh	ي	Y

ء/ا = Apabila terletak di awal mengikuti vokal, tapi apabila terletak di tengah atau di akhir kata, maka dilambangkan dengan tanda koma berbalik diatas ( ‘ ).

## 2. Vokal dan panjang

Vokal	Panjang
A = Fathah	Ā / ā = a Panjang
I = Kasrah	Ī / ī = i Panjang
U = Dlommah	Ū / ū = u Panjang

## 3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/. Contoh :



## 6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada ditengah kata atau di akhir kata, huruf manzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ' / Contoh :

أمرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>syai'un</i>

## **MOTTO**

**Jika ingin membuat orang lain bahagia, temukan kebahagiaan dirimu sendiri  
terlebih dahulu"**

**Nam Joo-Ri – Its Okay To Not Be Okay**

## ABSTRAK

Nurmaningsih, Saptiyana. 2021. Relevansi Self Healing dalam drama *Its Okay To Not Be Okay* (Perspektif Konseling Islam). Skripsi Jurusan/Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan.

Heriyanto.

Penelitian ini membahas tentang penerapan Self Healing pada drama *Its Okay To Not Be Okay*, *self healing* dapat diterapkan oleh siapa saja dan dimana saja. Dengan melakukan *self healing* seseorang dapat mudah untuk berdamai dengan diri sendiri dan dapat mengatasi trauma pada masa lalu. Ada beberapa jenis penerapan Self healing diantaranya *Forgiveness, Gratitude, Self Compassion, Mindfulness, Positive Self Talk, Expressive Writing, Relaksasi, Manajemen Diri, dan Imagery*. Diantara jenis penerapan *Self Healing* tersebut ada didalam adegan film drama *Its Okay To Not Be Okay*. Karena kemampuan untuk menerapkan Self Healing setiap orang berbeda-beda dan bergantung dengan kecocokan model Self Healing yang dilakukan.

Hasil dari penelitian mengenai relevansi *Self Healing* pada drama *Its Okay To Not Be Okay* dengan perspektif konseling Islam menyimpulkan bahwa *Self healing* dengan Konseling Islam saling berkaitan karena didalam *Self Healing* salah satu dari proses Konseling Islam. Didalam konseling Islam ada proses diantaranya bersyukur, dorongan positif dan dan taubat yang terdapat juga pada drama *Its Okay To Not Be Okay*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, tuhan semesta alam. Shalawat serta salam tak lupa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikutnya yang setia. Semoga kita kelak mendapat *Syafaatdi yaumul akhir*.

*Alhamdulillah wa syukurilah*, berkat rahmat dan anugerah-Nya skripsi yang berjudul “Relevansi Self Healing dalam drama *Its Okay To Not Be Okay* (Perspektif Konseling Islam)” ini bisa diselesaikan.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor IAIN Pekalongan atas segala kebijakan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di IAIN Pekalongan.
2. Bapak Dr. KH. Sam’ani, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan atas segala kebijakan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya di fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
3. Bapak Maskhur, M.Ag. selaku ketua jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Amat Zuhri, M.Ag. selaku wali dosen penulis yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan kepada penulis selama melangsungkan studi.

5. Bapak Heriyanto, M.S.I. selaku dosen pembimbing yang tidak pernah lelah memberikan masukan, motivasi dan arahan dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Pekalongan, khususnya dosen jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman dan waktunya kepada penulis.
7. Kedua orangtua penulis yang telah memberikan dukungan dengan ikhlas baik materil maupun spiritual dan doa yang tidak pernah putus, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Ryan Hidayat selaku suami penulis yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungannya yang dari awal studi sampai dengan sekarang dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat sahabat penulis Fahmiah, Mais, Fifi, Defor, Dyah, Windy dan Aidha yang selalu memberikan dukungan dan bantuan selama masa studi.
10. Teman teman seperjuangan khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2017 yang senantiasa memberikan semangat dan memberikan masukan.
11. Para pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membantu sangat penulis harapkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini amal baik bagi penulis

dan bermanfaat bagi para pembaca khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan  
Penyuluhan Islam.

Pekalongan, 23 Oktober 2021

Penulis

**Saptiyana Nurmaningsih**

**NIM. 3517059**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
NOTA PEMBIMBING .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TRANSLITERASI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERSEMBAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tinjauan Pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. KerangkaBerpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Sistematika Penulisan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KONSEP DASAR <i>SELF HEALING</i> DALAM	
PERSPEKTIFKONSELINGISLAM .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. KONSELING ISLAM .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. TEKNIK <i>SELF HEALING</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Pengertian <i>Self Healing</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Manfaat <i>Self Healing</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Metode <i>Self Healing</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Macam-Macam <i>Self Healing</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SINOPSIS <i>IT'S OKAY TO NOT BE OKAY</i> .....	
A. LATAR BELAKANG FILM.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. PROFIL DRAMA <i>ITS OKAY TO NOT BE OKAY</i> ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	<b>defined.</b>
C. TOKOH DAN PENOKOHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

D. SINOPSIS FILM.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ANALISIS <i>SELF HEALING</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Penerapan <i>Self Healing</i> Pada Drama <i>Its Okay To Not Be Okay</i> .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
B. Relevansi <i>Self Healing</i> pada drama <i>Its okay tonot be okay</i> dengan perspektif konseling Islam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kerangka berpikir .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.1 Penghargaan Film *drama Its Okay to not be Okay* .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.2 Rating film drama *Its Okay to not be Okay* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Relevansi *Self healing* dengan Konseling Islam **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Cover film drama *Its Okay to not be Okay*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.1 Dorongan Positif oleh orang Terdekat ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.2 Proses Konseling *Its Okay To not be Okay* ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.3 Teknik *Butterfly Hug*.....**Error! Bookmark not defined.**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Selalu jadi trending topic di media sosial dalam penayangan setiap episode, drama korea *Its Okay To Not Be Okay* sekarang telah tamat. Diantara banyak adegan, terselip sederet pelajaran hidup dari drama yang dibintangi Seo Ye Ji, Kim Soo Hyun, Park Kyu Young dan Oh Jung Se tersebut. Dalam sinopsisnya, drama yang dirilis tvN ini dijelaskan menceritakan tentang bagaimana dua karakter utama, Go Moon Young (diperankan oleh Seo Ye Ji) dan Moon Kang Tae (diperankan oleh Kim Soo Hyun) pulih dari emosi serta isu psikologi yang dialami. Cerita drama korea *Its Okay To Not Be Okay* yang menarik pun berhasil membawa drama tersebut masuk dalam nominasi di ajang “Emmy Awards 2021”. Akademi Internasional seni televisi dan sains mengungkapkan bahwa drama korea tvN *Its Okay To Not Be Okay* masuk dalam nominasi ajang penghargaan “Emmy Award” kategori “TV Movie/ Mini Series”.<sup>1</sup>

Sebuah film yang menceritakan kisah seorang pria yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit jiwa yang mencintai seorang wanita dengan profesi penulis buku anak-anak yang terkenal dikotanya dan si perempuan tersebut mengalami gangguan kepribadian anti sosial karena masalahnya.

---

<sup>1</sup><https://www.tribunnews.com/seleb/2021/09/24/masuk-nominasi-international-emmy-awards-2021-drama-korea-its-okay-to-not-be-okay-trending-twitter> diakses pada tanggal 15 Oktober 2021 pukul 16.00 wib

Dan diantara keduanya mampu mengobati luka emosional dan psikologisnya satu sama lain. Ceritanya dimulai dari pertemuan di sebuah acara yang diisi oleh perempuan cantik yang bernama Go Moon Young. Si perempuan tersebut memiliki agenda membacakan dongeng didepan pasien di sebuah rumah sakit jiwa dimana sosok lelaki Moon Gang Tae bekerja.<sup>2</sup>

Pada episode kedua, saat Go Moon Young merasa sangat marah hingga hampir menyakiti orang lain. Moon Gang Tae lalu berusaha menenangkan Go Moon Young dengan menyuruhnya memeluk diri sendiri, perilaku ini disebut dengan istilah *butterfly hug*.<sup>3</sup> Dalam ilmu Psikologi dan kesehatan mental untuk pemulihan trauma, butterfly hug adalah metode *self healing* yang bisa jadi penenang saat emosi dan kecemasan sedang terjadi.

Pengaruh self healing pada drama *Its Okay To Not Be Okay* adalah bagaimana seseorang bisa menahan diri agar tidak terbawa emosi dan menjadi arogan serta serta bagaimana seseorang memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan dan membentuk pikiran positif dari apa yang terjadi. Hal tersebut sama halnya dengan layanan konseling Islam.

Layanan konseling Islam ditujukan untuk membantu manusia agar terhindar dari masalah. Andaiapun ia menghadapi masalah, diharapkan individu dapat menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, sebagai ketetapan dan anugerah dari Allah. konseling Islam pun bertujuan menanamkan kebesaran hati dalam diri klien agar dirinya benar-benar menyadari bahwa dirinya telah

---

<sup>2</sup>It's okay To Not Be Okay. Dir. Park Shin-woo. Perf. Kim Soo-Hyun & Seo Ye-Ji. Studio Dragon, 2020. Netflix, 20 Juni – 9 Agustus 2020

<sup>3</sup>It's okay To Not Be Okay. Dir. Park Shin-woo. Perf. Kim Soo-Hyun & Seo Ye-Ji. Studio Dragon, 2020. Netflix, 20 Juni – 9 Agustus 2020

memiliki kemampuan memecahkan dan menyelesaikan masalah.<sup>4</sup> Selain itu, tujuan dari Konseling Islam secara umum adalah membantu klien agar ia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupan di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya.<sup>5</sup>

Dalam skripsi ini yang akan dibahas terdapat unsur Konseling Islam karena film tersebut memiliki unsur-unsur Islam seperti saling tolong menolong yang tidak memandang material maupun financial dan hal tersebut dilakukan secara ikhlas. Teknik yang digunakan adalah penekanan tanggung jawab dan menyingkitkan pemikiran negatif. Tanggung jawab dilakukan oleh setiap pemain, tanggung jawab oleh Gang Tae sebagai perawat rumah sakit jiwa, adik dari seorang penyandang *Autisme* dan kekasih seorang penulis. Tanggung jawab yang dilakukan oleh kakak Gang Tae yang bernama Sang Tae, dia bertanggung jawab sembuh dari traumanya di masalah dan berusaha bertanggung jawab sebagai kakak dari Gang Tae, dia berusaha untuk bisa diandalkan dan berusaha untuk melindungi sang adik. Tanggung jawab yang dilakukan penulis yang bernama Ko Moon Young, penulis Ko bertanggung jawab atas arogannya, bertanggung jawab akan akibat keegoisannya. Mereka bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan, sikap tanggung jawab didorong oleh motivasi atau dorongan positif orang-orang yang ada disekitarnya. Setelah bisa melakukan tanggung jawabnya mereka melakukan

---

<sup>4</sup>M. Fuad Anwar. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam, (Yogyakarta: Deepublish, 2019) Hlm. 89

<sup>5</sup>Abdul Basit. Konseling Islam, (Jakarta: Kencana, 2017) Hlm. 11

hal-hal yang berkaitan dengan *self healing* yang mungkin mereka sendiri tidak sadar sudah melakukan *self healing*. Penulis berorientasi pada konseling Islam.

Konseling Islam sebagai dasar proses konseling yang benar dan berpijak sebagaimana proses konseling yang dapat menghasilkan perubahan-perubahan positif pada pasien. Didalam konseling Islam terdapat model kenabian dan wahyu (Al-Qur'an) sebagai cara penggunaan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku semua ada didalam panduan Al-Qur'an.<sup>6</sup>

Konseling islam ini pembahasannya memuat berbagai aspek, diantaranya yaitu berkaitan dengan aspek spiritual dan material. Untuk aspek spiritual ini bertujuan mengarahkan manusia agar beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT. Sedangkan aspek material inimembantu manusia untuk menggapai kebahagiaan selama hidupnya dengan cara memecahkan masalah kehidupannya.<sup>7</sup> Dengan demikian penulis meninjau dari aspek konseling islam karena didalam film tersebut terdapat unsur-unsur Islam seperti saling tolong menolong yang tidak memandang material ataupun finansial, dilakukan secara ikhlas dan memberikan manfaat bagi sesamanya. Berdasarkan uraian di atas

---

<sup>6</sup>Faza Akmala Mahmuda & Elfira Eka Aditama, Pendekatan konseling Islam untuk penderita post power syndrome, (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2020) hlm 5

<sup>7</sup> Abdul Basit. *Konseling Islam* (Jakarta: Kencana, 2017) hlm 28

bahwasannya fitrah manusia itu memiliki sisi spiritual, maka sentuhan islam dalam penggunaannya akan memperjelasarah dan tujuan konseling.<sup>8</sup>

Sedangkan cara praktis dan efektif untuk menyingkirkan pikiran negatif adalah dengan menumbuhkan pikiran positif sebagai gantinya. Penggunaan secara terus menerus sugesti atau afirmasi yang benar akan menumbuhkan jenis pikiran positif yang paling kuat dan paling keras dalam benak seseorang.<sup>9</sup>Dalam perawatan mandiri, mesti diingat pasien harus memulai dengan gagasan yang pasti tentang kondisi yang ingin dihasilkan.<sup>10</sup>

Dalam mengatasi masa lalu dan masa depan yang sering dipikirkan dan menjadi penghambat manusia dalam berkembang jika berdasarkan pada uraian diatas, untuk mengatasi hal tersebut manusia sebenarnya dapat memperbaiki dan mengobati dirinya sendiri dengan berbagai cara tertentu secara alamiah. Dan hal itu dinamakan dengan *Self healing*.<sup>11</sup>*Self healing* adalah salah satu metode yang dapat membantu seseorang mengendalikan emosi dan amarah. Self healing sangat berkaitan dengan

---

<sup>8</sup> Nurviyanti Cholid, “Konseling Gestalt berbasis Islam dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi diri sendiri di pondok pesantren Al-Falah Pandek Bantul Yogyakarta “, (Mawa’izh, vol. 8, no. 2 (2017), pp 219-240) Hlm 223

<sup>9</sup>William Atkinson, *Self-Healing by Thought Force*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2019). Hlm. 46

<sup>10</sup>William Atkinson, *Self-Healing by Thought Force*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2019). hlm. 53

<sup>11</sup>Salisah, *Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan Dan Sains: Studi Tentang Self Healing*. (Annual International Conference On Islamic Studies (AICIS XII) : 2012). hlm 1117

keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang.<sup>12</sup>

Metode terapi *self healing* ini bersifat universal, praktis, bisa dipelajari dan masuk akal, serta tidak bertumpu dan berpatokan pada agama manapun. Hanya bertumpu pada diri individu manusia itu sendiri yang memiliki kelengkapan seperti badan, batin dan kemampuan individualnya.<sup>13</sup> Untuk gangguan psikologis, trauma dan sejenisnya yang menyerang batin manusia bisa diatasi dengan pengobatan terapi *self healing*. Biasanya manusia dengan gangguan psikologis, trauma ataupun sejenisnya ini disebabkan oleh kejadian diri manusia di masa lalu yang meninggalkan luka batin, baik itu disebabkan oleh diri sendiri maupun orang lain, dan luka batin tersebut belum diselesaikan.<sup>14</sup>

Diantara pengobatan yang bisa diterapkan selain menggunakan obat yaitu dengan menggunakan metode terapi *self healing*. Adapun pengobatan penyakit memakai metode tersebut dengan cara mengeluarkan perasaan serta emosi yang dipendam individu dalam tubuhnya. Untuk mengeluarkannya bisa dengan cara hipnosis<sup>15</sup>, terapi qolbu atau menenangkan pikiran.<sup>16</sup> Selain itu,

---

<sup>12</sup>M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletehan. Self-Healing sebagai metode pengendalian emosi. (Surabaya: Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol. 6 No.1 Juni 2021) hlm. 48

<sup>13</sup>Ahmad R, Yani S& Anwar W.W. “ Pengaruh *Self Healing* terhadap penurunan skala nyeri pasien Post OP ”, Jakarta : *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 1, Nomor 1, Juni 2019, Hlm. 206

<sup>14</sup>Yunia Pratiwi. 2020. <https://cantik.tempo.co/read/1347258/mengenai-self-healing-cara-menyembuhkan-luka-batin-di-masa-lalu/full&view=ok> diakses pada 21 November 2020 pukul 14:23

<sup>15</sup>Menurut KBBI, yang dimaksud dengan hipnosis yaitu keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada di bawah pengaruh orang yang memberikan

terapi *self healing* juga bisa melalui cara mendengarkan gemericik air, mendengar gesekan pepohonan diterpa angin sehingga membuat tubuh kita sehat. *Self healing* sesungguhnya hal yang simple dapat kita lakukan dalam mengelola emosional.<sup>17</sup>

Modal awal pengobatan diri sendiri (*self healing*) atas gangguan psikologis khususnya trauma yang dialaminya yaitu dengan memotivasi diri sendiri, yang disesuaikan dengan pengalaman individu.

Dalam *self healing* setelah menyadari bentuk eksistensialnya di masa sekarang, proses selanjutnya yaitu teknik *butterfly hug* yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan meluaskan potensi manusiawinya. Teknik *Butterfly hug* sama seperti gerakan kupu-kupu dengan memeluk dirinya sendiri. Teknik tersebut pertama kali diterapkan secara umum oleh Lucina Artigas dalam penanganan korban bencana badai topan Paulina di tahun 1997. Pada waktu dia memberikan penanganan secara psikologis kepada para korban dengan teknik *Butterfly hug*.<sup>18</sup> Terbukti teknik gerakan *butterfly hug* yang digunakan oleh Lucina dalam beberapa peristiwa penanganan korban bencana, dapat memberikan rasa nyaman secara psikologis kepada mereka yang menerapkannya.<sup>19</sup> Teknik tersebut berhasil membuat perasaan orang-

---

sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar sama sekali. Diakses pada tanggal 5 januari 2021 pukul 14.49

<sup>16</sup>Ahmad R, Yani S& Anwar W.W. “ Pengaruh *Self Healing* terhadap penurunan skala nyeri pasien Post OP “, Jakarta : *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 1, Nomor 1, Juni 2019, Hlm. 206

<sup>17</sup>Made Suwenten & Indra Dewanto. *Ultimate Self Healing* (Jakarta: PT. Inspirator Juara Indonesia, 2019), Hlm. 7

<sup>18</sup>Buku Panduan dukungan Psikososial bagi Anak Korban Bencana Alam, (Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia) Hlm. 113

<sup>19</sup>Buku Panduan dukungan Psikososial bagi Anak Korban Bencana Alam, ..., hlm. 113

orang menjadi lebih baik. Hal itu didasarkan pada pengalaman yang dilakukan oleh Lucina Artigas. Teknik *butterfly hug* ini juga ditampilkan di salah satu film Drama Korea *Its Okay To Not Be Okay*

Kaitan antara film drama Korea *Its okayto not be okay* yang tayang pada Juni 2020 dengan terapi *self healing* nya adalah dimana film tersebut menceritakan parenting<sup>20</sup> yang diterapkan oleh orang tua Go Moon Young dan berdampak pada kejiwaannya yang anti sosial karena masa kecil/pengalaman kecil yang orang tua bentuk itu mempengaruhi proses mental ketika sudah dewasa. Oleh sebab itu menurut penulis, teknik tersebut ada beriringan dengan tujuan hidupnya. Tujuannya ingin mengubah hidupnya menjadi lebih baik dan membahagiakan diri sendiri.

Dalam film drama berfokus pada *self healing* dengan konflik pribadi yaitu trauma yang mengakibatkan pribadinya menjadi anti sosial<sup>21</sup> menjadikan penulis berminat untuk menjadikan drama tersebut sebagai bahan skripsi karena terdapat unsur konseling yang menarik. Dengan pemain utama yaitu Go Moon Young dan Moon Gang-Tae yang sama-sama memiliki trauma pada masalah dan menjadikan mereka mengalami anti sosial. Mereka bertemu dan saling memberikan motivasi satu sama lain untuk menghadapi konflik dalam dirinya masing-masing.

---

<sup>20</sup>Parenting/pola asuh adalah model/didikan dari orang tua yang dapat mempengaruhi sikap atau tindakan sehingga membantu potensi diri dalam aspek intelektual, emosional maupun kepribadian, perkembangan sosial dan aspek psikis lainnya (Ani Siti Anisah, Pola asuh orang tua dan Implikasinya terhadap pembentukan karakter anak (Garut; Jurnal Pendidikan Universitas Garut Vol.05; No.01, 2011) hlm 72)

<sup>21</sup> Perilaku anti sosial merupakan gangguan kepribadian yang ditandai dengan ketidakpedulian, bertindak kasar, suka berkelahi, membuat kegaduhan, mengabaikan perintah, melanggar peraturan, berbohong dan mementingkan diri sendiri. Penyebab anti sosial terjadi salah satunya adalah karena ketidakharmonisan keluarga dan penolakan sosial (Supratiknya. Mengenal Perilaku Abnormal (Yogyakarta; Kanisius, 2012))

Berdasarkan uraian diatas, penulis akan melakukan penelitian guna pembuatan skripsi dengan judul : “Relevansi *self healing* dalam drama *It’s Okay To Not Be Okay* (Perspektif konseling Islam)”.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana penerapan *self healing* pada drama *Its okay to not be okay*?
2. Bagaimana relevansi *self healing* pada drama *Its okay tonot be okay* dengan perspektif konseling Islam?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Agar dapat mengetahui penerapan *self healing* pada drama *Its okay to notbe okay*
2. Untuk mengetahui relevansi *self healing* pada drama *Its okay to not be okay* dalam perspektif konseling Islam.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pengetahuan sumber informasi ilmu psikologi dan bimbingan konseling islam, terkait penerapan *self healing* pada drama *it’s okay to not be okay* (perspektif konseling islam)

2. Manfaat praktis

Sedangkan manfaat secara praktis diharapkan bisa bermanfaat dalam memberikan pengetahuan sebagai bahan tinjauan dalam ilmu

psikologi dan bimbingan penyuluhan islam bagi semua pihak atau penelitian selanjutnya.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Terdapat beberapa penelitian tentang *self healing* yang telah dikemukakan salah satunya oleh Salisah yang diterbitkan oleh Annual International Conference on Islamic studies dengan judul “komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains : Studi tentang *Self-Healing*”.<sup>22</sup> penelitian tersebut berisi tentang pengalaman para ilmuwan yang menyatakan tentang tubuh manusia memiliki *system self healing* yang digerakkan oleh pikiran dan kondisi perasaan. Oleh karena itu, pikiran harus seimbang dengan emosi kita. Pada penelitian tersebut dilakukan dengan mengumpulkan beberapa penelitian seperti orang yang mengikuti senam pernapasan, orang yang menerapkan teknik spiritual SEFT, dan praktisi Reiki.

Penelitian selanjutnya oleh Lia Amaliatul Islami Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2016. Dengan judul “*Self Healing* dalam Mengatasi Post Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)”.<sup>23</sup> Penelitian tersebut berisi tentang metode *Self Healing* dapat menyembuhkan pasien *Post Power Syndrome*

---

<sup>22</sup>Salisah, Komunikasi spiritual sebagai kajian Interdisipliner antara aspek keagamaan, ilmu kesehatan dan sains: Studi tentang *Self Healing*. (Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS XII) : 2012)

<sup>23</sup>Lia Amaliatul Islami. “ *Self Healing* Dalam Mengatasi Post Power Syndrome (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)” , (Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab: Banten, 2016)

dengan cara melatih diri berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, mencari lapangan pekerjaan, memberikan semangat dan motivasi. Penelitian tersebut dilakukan secara langsung pada para pensiun di kompleks Ciputat Indah, Banten. Peneliti mengambil sampel lima orang yang mengalami *post power syndrome* dan diterapkan metode *self healing*.

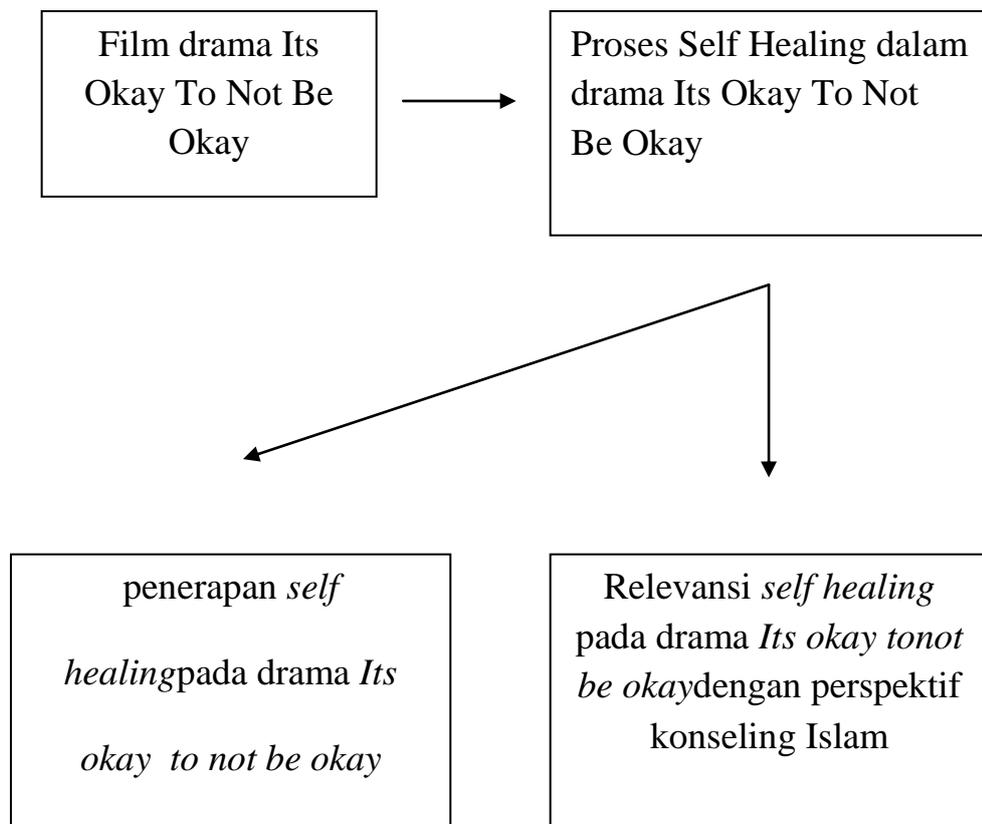
Selanjutnya, penelitian oleh Ahmad Redho, Yani Sofiani, & Anwar Wardi Warongan. (Jakarta: *Journal of Telenursing (JOTING)* 2019). Dengan judul “Pengaruh *Self Healing* terhadap penurunan skala nyeri Pasien Post OP”<sup>24</sup> penelitian tersebut berisi tentang terapi *self healing* digunakan sebagai metode dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan. Ditemukan selisih yang signifikan terhadap menurunnya tingkat nyeri pada pasien post op sesudah diterapkan *self healing*. Penelitian diambil di RSUD Pemerintah daerah Tk II Kampar Kota Bengkinang. *Self healing* menjadi salah satu metode non medikasi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post op.

---

<sup>24</sup>Ahmad R, Yani S & Anwar W.W. “ Pengaruh *Self Healing* terhadap penurunan skala nyeri pasien Post OP “, (Jakarta : *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 1, Nomor 1, Juni 2019)

## F. Kerangka Berpikir

Dalam film drama *Its Okay To Not Be Okay*, peneliti hendak meneliti bagaimana penerapan *Self healing* yang ada dalam film drama tersebut dan bagaimana relevansi *self healing* pada film drama tersebut dengan perspektif konseling Islam.



Tabel 1.1 Kerangka berpikir1

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah sebuah metode dengan data deskriptif yang berupa

kata-kata tertulis.<sup>25</sup> Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya di lapangan studi.<sup>26</sup>

Adapun strategi penelitian yang digunakan adalah strategi penelitian lapangan, penelitian lapangan merupakan penelitian terhadap realisasi kehidupan sosial masyarakat secara langsung. Kajiannya bersifat terbuka, tidak terstruktur, dan fleksibel, karena peneliti memiliki peluang untuk menentukan fokus kajian.<sup>27</sup>

## 2. Sumber Data

### a. Sumber data Primer

Sumber data primer yang digunakan pada penelitian ini adalah data pokok yang didapatkan dari audio-visual yaitu drama *It's Okay To Not Be Okay*.

### b. Sumber data Sekunder

Sedangkan sumber data sekunder pada penelitian ini sebagai data pelengkap. Sumber data ini diperoleh dari literatur yang tersedia berupa buku, skripsi, dan jurnal yang membahas tentang *self healing*.

---

<sup>25</sup>Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 2

<sup>26</sup> Farida Nugrahani, *Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: Cakra Books, 2014) hlm 4

<sup>27</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018) hlm

### 3. Metode Pengumpulan Data

Peneliti memakai metode dokumentasi dan observasi sebagai metode pengumpulan data. Metode dokumentasi yaitu mencari dan menelaah data yang berhubungan dengan variabel yang berupa buku, majalah, transkrip, dan lain sebagainya.<sup>28</sup> Dokumen ini diperlukan untuk menambah wawasan berkaitan dengan *self healing* dengan pendekatan *Gestalt*.

Teknik pengumpulan data observasi yaitu teknik yang sistematis terhadap gejala-gejala baik bersifat fisik maupun mental. Partisipasi dalam melakukan observasi dapat dilakukan dalam berbagai kondisi, seperti partisipasi nihil, partisipasi aktif dan partisipasi pasif. Teknik observasi digunakan untuk mengamati secara langsung tentang perilaku personal. Teknik observasi mempunyai beberapa manfaat bagi peneliti, yaitu (a) mampu memahami konteks data secara holistik, (b) memungkinkan peneliti menggunakan metode induktif yang tidak terpengaruh konsep atau pandangan sebelumnya, (c) dapat mengungkap hal-hal yang sensitif yang tidak terungkap dalam wawancara, (d) mampu merasakan situasi sosial yang sesungguhnya.<sup>29</sup> Dengan demikian dapat dikatakan bahwa observasi baik langsung maupun tidak langsung akan sangat bermanfaat untuk mengungkap situasi yang sebenarnya.

---

<sup>28</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Yogyakarta :Rineka Cipta, 2002) hlm. 204

<sup>29</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018) hlm 22-23

#### 4. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data-data yang peneliti dapatkan dari film, peneliti menggunakan analisis isi. Sebuah analisa yang mempusatkan Analisis pada konten aktual dan fitur internal media. Sehingga bisa mengetahui gambaran karakteristik isi dan menarik kesimpulan dari isi.<sup>30</sup> Dalam hal ini peneliti ingin memahami dan mampu menangkap isi dari *self healing* pada drama *It's Okay To Not Be Okay*.

#### H. Sistematika Penulisan

Bab I berisi pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II membahas teori dan konsep dasar *self healing* dalam perspektif konseling Islam. Sub pokok bahasan meliputi definisi konseling Islam, sejarah konseling Islam, teori *self healing*, dan cara penerapan *self healing*

Bab III gambaran umum mengenai film *It's okay to not be okay* yang terdiri dari latar belakang film, tokoh dan penokohan, dan sinopsis film.

Bab IV analisis berisi tentang analisa *Self Healing* dengan pendekatan Gestalt pada drama *It's Okay To Not Be Okay*.

Bab V berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan.

---

<sup>30</sup>Milya Sari, “ Penelitian Kepustakaan (*library research*) dalam penelitian pendidikan IPA “ (Padang: Natural Science : jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA, 2020) hlm 47

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

*Self Healing* dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak hanya dilakukan oleh pasien atau klien tetapi dapat dilakukan oleh tenaga ahli itu sendiri. Beberapa hal dapat dilakukan untuk menerapkann *Self Healing*, Dapat diketahui pula *Self Healing* adalah cara yang mudah untuk berdamai dengan diri sendiri yang kemudian individu dapat menerima kenyataan untuk menyembuhkan trauma pada masalah. Penerapan *Self Healing* diantaranya *Forgiveness, Gratitude, Self Compassion, Mindfulness, Positive Self Talk, Expressive Writing, Relaksasi, Manajemen Diri, dan Imagery*. Ketika kita berhasil *self healing*, kita akan menjadi pribadi yang resilien. Pribadi yang resilien adalah pribadi yang penuh penerimaan terhadap kesulitan, kegagalan dan tragedi dengan tegar dan tangguh. Kita akan lebih tegas dalam mendefinisikan masalah hidup. Setelah kita bangun dari keterpurukan selama ini. Individu akan lebih mampu hadir di lingkungan pertemanan, kerja dan keluarga.

Hasil dari penelitian mengenai relevansi *Self Healing* pada drama *Its Okay To Not Be Okay* dengan perspektif konseling Islam menyimpulkan bahwa *Self healing* dengan Konseling Islam saling berkaitan. Karena diantara proses *Self Healing* adapula didalam proses Konseling Islam, seperti halnya dorongan positif, bertaubat dan bersyukur,. Ketika seseorang melalui proses tersebut, maka

seseorang tersebut akan merasakan ketenangan jiwa dan baik untuk kesehatan mental.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisa penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis menyarankan:

1. Sebagai mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, seharusnya kita lebih bisa berkreasi dalam melakukan penelitian. Banyak permasalahan yang bisa kita angkat kalau kita mau mencari dan telaten. Dari permasalahan tersebut akan muncul penelitian yang bisa dibahas dan lakukanlah penelitian yang biasa namun belum ada. Jadilah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, FUAD IAIN Pekalongan yang kreatif dan inovatif
2. Diharapkan penelitian yang dilakukan penulis bisa menjadi opsi pilihan bagi mahasiswa BPI lainnya untuk memikirkan ide-ide kreatif lainnya saat hendak menulis skripsi. Karena sebenarnya jurusan BPI sangat menguntungkan, kita bisa mengkaji berbagai macam objek dan menemukan sesuatu yang baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basit. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana.
- Ahmad R, Yani S& Anwar W.W. 2019. “ Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP ”, Jakarta : *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 1, Nomor 1.
- Almatin, Isma. 2010. *Dahsyatnya Hipnosis Learning Untuk Guru Dan Orang Tua*, (Yogyakarta: Pustaka Widyatama).
- Andi Dian Puji Lestari,Riris Andono Ahmad & Heru Prasanto. 2017. “ Efek metode deep breathing dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulom Progo “. Yogyakarta: vol.33 no.5.
- Andrew Beck, Peter Bennett & Peter Wall. 2002.*As Communication Studies : The Essential Introduction*. London: Routledge.
- Anisah, Ani Siti. 2011. “ Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Anak “. Garut; Jurnal Pendidikan Universitas Garut Vol.05; No.01.
- Anwar., M. Fuad. 2019. “Landasan Bimbingan dan Konseling Islam”. Yogyakarta: Deepublish,
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Asnawi, Khakam Umam. 2017.“ Konsep Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Membantu Meningkatkan Bersosialisasi Dan Adaptasi Siswa Di Sekolah. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam “, Vol. 14, No. 1.

- Atkison, William. 2019. *Self –Healing by Throught Force*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Basit. Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: Prenada Media.
- Budiman, Septi Ardianty. 2017. “ Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi “, *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 4, Nomor 1, 2018: 141-148*.
- Bukhori, Baidi. 2014.. “ Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam “. UIN Walisongo Semarang: Vol. 5, No. 1.
- Buku Panduan dukungan Psikososial bagi Anak Korban Bencana Alam. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia
- Cholid, Nurviyanti. 2017. “ Konseling Gestalt Berbasis Islam Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Diri Sendiri Di Pondok Pesantren Al- Falah Pandek Bantul Yogyakarta ”. *Mawa'izh*, vol. 8, no. 2 pp 219-240
- Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Erhamwilda. 2009.*Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fatimah, Siti. 2015. Implementasi Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Pengembangan Kepribadian Siswa MTs Negeri Grabag Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2014/2015. Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga.

Faza Akmala Mahmuda & Elfira Eka Aditama. 2020. *Pendekatan Konseling Islam Untuk Penderita Post Power Syndrome*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

Hamzah Amir. 2019. *Teori-teori Kepriadian*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.

Hikmawati Fenti. 2014. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.

Hikmawati Fenti. 2016. *Bimbingan dan Konseling edisi revisi*. Jakarta: PT. Rajawali Pers.

[https://id.m.wikipedia.org/wiki/It%27s\\_Okay\\_to\\_Not\\_Be\\_Okay](https://id.m.wikipedia.org/wiki/It%27s_Okay_to_Not_Be_Okay) diakses pada  
Senin, 17 Mei 2021 pukul 08.00

<https://www.kompasiana.com/annidafa/60966aa0d541df5cae3d55b3/review-drama-it-s-okay-to-not-be-okay-pentingnya-kesehatan-mental> diakses  
pada Rabu, 19 Mei 2021 pukul 09.00

IslamiLia Amaliatul. 2016. *Self Healing dalam Mengatasi Post Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*. Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab: Banten.

It's okay To Not Be Okay. Dir. Park Shin-woo. Perf. Kim Soo-Hyun, Oh Jung Se, Seo Ye-Ji, Park Gyu Young, Jang Young, Kang Ki Dong, Kim Chang Wan, & Jang Young Nam. Studio Dragon, 2020. Netflix, 20 Juni – 9 Agustus 2020

Kholifah. 2016. “ Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt)”, (Surakarta: Al-Tazkiah, Volume 5, No. 2).

- Leylasari, Herdina Tyas. 2019. Bernardus Widodo, Fransisca Mudjijanti. “  
Pendampingan Psikologia Lansia ceria. Madiun: Jurnal Anadara  
pengabdian kepada masyarakat ”. Vol.1 No.2.
- Luddin, Abu Bakar M. 2010. *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori Dan  
Praktik*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan  
Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Made Suwenten & Indra Dewanto. 2019. *Ultimate Self Healing : Damai Dan  
Bahagia Di Hati*. Jakarta: PT. Inspirator Juara Indonesia.
- Manson, Mark. 2018. *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat*. Jakarta:  
Gramedia.
- Menurut KBBI, yang dimaksud dengan hipnosis yaitu keadaan seperti tidur  
karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada di bawah  
pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya  
menjadi tidak sadar sama sekali. Diakses pada tanggal 5 Januari 2021  
pukul 14.49.
- Mirza, Rina, Afwan Faridhlubis, dkk. 2021. “  
Pelatihan Regulasi Emosi Untuk  
Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu Di  
Kota Binjai “. (JIBK Undiksha, Vol.12 No.1, pp 21-30.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. 2015. “  
Pengendalian Emosi ”. Banten: jurnal Sainfika  
Vol.2 No.1 Periode Januari-Juni.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan  
Bahasa*. Surakarta: Cakra Books.

- Pratiwi Yunia. 2020. <https://cantik.tempo.co/read/1347258/mengenal-self-healing-cara-menyembuhkan-luka-batin-di-masa-lalu/full&view=ok>  
diakses pada 21 November 2020 pukul 14:23
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self healing is knowing your own self*,. Surabaya: Unesa University Press.
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Salisah, 2012. Komunikasi spiritual sebagai kajian Interdisipliner antara aspek keagamaan, ilmu kesehatan dan sains: Studi tentang *Self Healing*. Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS XII).
- Salma, Cut H.A. 2020. <https://www.vantage.id/vantips/cinematherapy-metode-self-healing-menyenangkan-vantage-indonesia> diakses pada 27 November 2020 pukul 16:50
- Saputra Agung & Muzaki. “ Pemikiran Anwar Sutoyo tentang Konseling Islam untuk Kesehatan Mental “. Vol. 2, No. 01
- Sari, Milya. 2020. “Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) Dalam Penelitian Pendidikan IPA “. Padang: Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA.
- Sayekti, Muthia. 2018. *Berdamai Dengan Diri Sendiri*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Setiawan, M. Andi. 2012. *Pendekatan - Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deepulish.
- Sodik, Abror. 2017. *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.

- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supratiknya. 2012. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta; Kanisius.
- Sutiyono, Agus. 2014. *Saktinya Hypnoparenting*. Jakarta: Penebar Plus.
- Syamsu Yusuf dan Juntika Akhmad Nurihsan. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Tentama, Fatwa. 2014. *Peran Dukungan Sosial Pada Gangguan Stress Pasca Trauma*, (Yogyakarta: Republika).
- Tohirin. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wiwit puspitasari dewi, krishervina. R. Lidiawati, dkk. 2019. “Pelayanan Trauma Healing Bagi Korban Gempa Lombok”, (Prosiding PKM-CSR. Vol. 2).
- Zulkarnain. 2015. “Bimbingan Konseling Islam Individu Dan Kelompok, (Institut Agama Islam (IAI) Nurul Hakim Kediri Lobar “, Volume VIII Nomor 1.



KEMENTERIAN AGAMA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PEKALONGAN

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418  
Website : [perpustakaan.iainpekalongan.ac.id](http://perpustakaan.iainpekalongan.ac.id) | Email : [perpustakaan@iainpekalongan.ac.id](mailto:perpustakaan@iainpekalongan.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Saptiyana Nurmaningsih  
NIM : 3517059  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
E-mail address : Septiana-nurmaningsih@gmail-com  
No. Hp : 085200138569

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Relevansi Self Healing dalam Drama Its Okay To Not Be Okay

(perspektif konseling Islam)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan 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 IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan 8 November 2021.  
  
(Saptiyana Nurmaningsih)  
nama terang dan tanda tangan penulis

NB : Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam Flashdisk  
(Flashdisk dikembalikan)