

**PENERIMAAN DIRI MELALUI MEDITASI MEMBUKA HATI  
DALAM BUKU “INTO THE MAGIC SHOP”  
KARYA JAMES R. DOTTY DAN RELEVANSINYA  
DENGAN KONSEP RIDHA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana strata satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan.Psikoterapi



**Oleh:**  
**IKLIMATUS SHOLIAH**  
**INIM. 3318008**

**PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

**PENERIMAAN DIRI MELALUI MEDITASI MEMBUKA HATI  
DALAM BUKU “INTO THE MAGIC SHOP”  
KARYA JAMES R. DOTTY DAN RELEVANSINYA  
DENGAN KONSEP RIDHA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana strata satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan.Psikoterapi



**IOleh:**  
**IKLIMATUS SHOLIAH**  
**INIM. 3318008**

**PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

## NOTA PEMBIMBING

**Kepada**  
**Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah**  
**UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan**  
**c.q. Ketua Program studi Tasawuf dan Psikoterapi**  
**di Pekalongan**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

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

Nama : Iklimatus Sholihah  
NIM : 3318008  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul : **PENERIMAAN DIRI MELALUI MEDITASI MEMBUKA  
HATI DALAM BUKU “INTO THE MAGIC SHOP”  
KARYA JAMES R. DOTY DAN RELEVANSINYA  
DENGAN KONSEP RIDHA**

Saya menilai naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk diajukan dalam sidang. Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyah.

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

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 3 Juli 2025

Pembimbing,



**Annisa Mutohharoh, M.Psi.**  
**NIP. 19910602202001D2026**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uingsudur.ac.id](http://fuad.uingsudur.ac.id) | Email : [fuad@uingsudur.ac.id](mailto:fuad@uingsudur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **IKLIMATUS SHOLIHAH**  
NIM : **3318008**  
Judul Skripsi : **PENERIMAAN DIRI MELALUI MEDITASI  
MEMBUKA HATI DALAM BUKU “INTO THE  
MAGIC SHOP” KARYA JAMES R. DOTY DAN  
RELEVANSINYA DENGAN KONSEP RIDHA**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 11 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam IlmuTasawuf & Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

**Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag**  
NIP. 197411182000032001

Penguji II

**Dr. Arif Chasanul Muna, Lc., M.A**  
NIP. 197906072003121003

Pekalongan, 18 Juli 2025

Disahkan Oleh  
Dekan



**Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag**  
NIP. 197411182000032001

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

### 1. Konsonan

| Huruf Arab | Nama  | Huruf Latin        | Nama                        |
|------------|-------|--------------------|-----------------------------|
| ا          | Alif  | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan          |
| ب          | Ba    | B                  | Be                          |
| ت          | Ta    | T                  | Te                          |
| ث          | Ša    | Š                  | Es (dengan titik di atas)   |
| ج          | Ja    | J                  | Je                          |
| ح          | Ĥa    | Ĥ                  | Ha (dengan titik di bawah)  |
| خ          | Kha   | Kh                 | Ka dan Ha                   |
| د          | Dal   | D                  | De                          |
| ذ          | Žal   | Ž                  | Zet (dengan titik di atas)  |
| ر          | Ra    | R                  | Er                          |
| ز          | Za    | Z                  | Zet                         |
| س          | Sa    | S                  | Es                          |
| ش          | Sya   | SY                 | Es dan Ye                   |
| ص          | Ša    | Š                  | Es (dengan titik di bawah)  |
| ض          | Ḍat   | Ḍ                  | De (dengan titik di bawah)  |
| ط          | Ṭa    | Ṭ                  | Te (dengan titik di bawah)  |
| ظ          | Ẓa    | Ẓ                  | Zet (dengan titik di bawah) |
| ع          | ' Ain | '                  | Apostrof Terbalik           |

| Huruf Arab | Nama   | Huruf Latin | Nama     |
|------------|--------|-------------|----------|
| غ          | Ga     | G           | Ge       |
| ف          | Fa     | F           | Ef       |
| ق          | Qa     | Q           | Qi       |
| ك          | Ka     | K           | Ka       |
| ل          | La     | L           | El       |
| م          | Ma     | M           | Em       |
| ن          | Na     | N           | En       |
| و          | Wa     | W           | We       |
| هـ         | Ha     | H           | Ha       |
| ء          | Hamzah | ,           | Apostrof |
| ي          | Ya     | Y           | Ye       |

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

| Huruf Arab | Nama   | Huruf Latin | Nama |
|------------|--------|-------------|------|
| أ          | Fatḥah | A           | A    |
| إ          | Kasrah | I           | I    |
| أ          | Ḍammah | U           | U    |

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

| Tanda | Nama           | Huruf Latin | Nama    |
|-------|----------------|-------------|---------|
| أَي   | Fatḥah dan ya  | Ai          | A dan I |
| أَوْ  | Fatḥah dan wau | Iu          | A dan U |

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَؤُلَ : *haula*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

| Harkat dan Huruf | Nama                    | Huruf dan Tanda | Nama                |
|------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|
| آ                | Fatḥah dan alif atau ya | Ā               | a dan garis di atas |
| إ                | Kasrah dan ya           | Ī               | i dan garis di atas |
| ؤ                | Ḍammah dan wau          | Ū               | u dan garis di atas |

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

### 4. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fatḥah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*. Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

## 5. Syaddah (Tasydīd)

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* ( ّ ) dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

الْحَجُّ : *al-ḥajj*

نُعَمُّ : *nu''ima*

عُدُّ : *'aduwwun*

Jika huruf *ber-tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharakat kasrah ( - ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيٌّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٌّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *al* (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)



الفلسفة : *al-falsafah*

البلاد : *al-bilādu*

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمِرْتُ : *umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

*Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafẓ lā bi khuṣūṣ al-sabab*

## 9. Lafẓ al-Jalālah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum firahmatillāh*.

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-laẓī unẓila fīh al-Qur‘ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

## PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, hidayah serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa saya panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. merupakan kebahagiaan bagi penulis dapat mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Paroyub & Ibu Siti Khotimah (Almh) yang telah mengasuh, merawat, membesarkan, membimbing dan selalu mendoakan dengan ikhlas untuk kesuksesan saya dan tak lupa untuk ketiga kakak-kakak saya tercinta (Rismawati, Lukman Khasani dan Rizqon) yang telah memberikan suport dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiahnya
2. Ibu Annisa Mutoharoh, M. Psi., selaku dosen pembimbing skripsi. Yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa penyusunan skripsi ini.
3. Kepada segenap dosen di lingkungan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah berkenan membimbing kami dalam setiap mata kuliah dan para staf administrasi yang telah mendukung dan membantu dalam setiap pemberkasan mahasiswa.
4. Teman-teman TP angkatan 18 beserta alumni, yang sudah baik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan berbagi motivasi untuk terus semangat.
5. Almamater saya tercinta jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

## MOTTO

**Hal yang paling terpenting adalah kau telah memiliki hati yang terbuka. Sebuah hati yang terhubung dengan orang lain dan itu mengubah segalanya.**

**( James R. Doty- Into The Magic Shop)**



## ABSTRAK

Sholihah, Iklimatus. 2025. *Penerimaan Diri Melalui Meditasi Membuka Hati dalam Buku Into The Magic Shop Karya James R Doty*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Annisa Mutohharoh, M. Psi  
Kata Kunci: *Konsep Meditasi Membuka hati, penerimaan diri, Mindfulness*

Penelitian ini mengkaji konsep meditasi membuka hati dan penerimaan diri dalam buku *Into The Magic Shop*. Buku ini menyajikan narasi inspiratif yang menggambarkan melalui kisah Jim atau yang dikenal saat ini sebagai dokter ahli bedah saraf AS. Di dalam buku secara tidak langsung memberikan gambaran penerimaan diri melalui kisah perjalanan hidup Jim dengan memadukan teknik meditasi ala Ruth yang disebut 4 trik sulap Ruth

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana penerimaan diri dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty?, 2) Bagaimana gambaran meditasi untuk membentuk penerimaan diri dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty?. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui penerimaan diri melalui meditasi membuka hati dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty. 2) Untuk mengetahui bagaimana meditasi membentuk penerimaan diri dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty.

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan referensi buku sebagai sumber utama. Sedangkan pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan telaah dokumen, dimana peneliti mengumpulkan dokumen dan kemudian menganalisisnya, metode penelitian yang digunakan dalam menganalisa data adalah metode analisis isi (*content analysis*). Objek formal dalam penelitian ini adalah konsep penerimaan diri, meditasi membuka hati, objek materialnya adalah buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) penerimaan diri dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty menunjukkan 7 ciri yang menjadi indikator dalam penerimaan diri melalui dialog dan narasi tokoh yang diceritakan dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty. Jim berhasil menggali potensi dan mengembangkan kemampuannya sehingga berhasil menggapai cita-citanya menjadi seorang dokter yang cukup berpengaruh di AS sebagai bentuk keberhasilannya dalam menerapkan sikap penerimaan diri. 2) adapun meditasi membuka hati ditunjukkan di dalam buku melalui meditasi ala Ruth yang dikenal dengan 4 trik sulap Ruth.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan terhadap Tuhan semesta alam. Yang telah melimpahkan rahmat nikmat sehat wal'afiyat, dan hidayah serta inayah-Nya. Sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Penerimaan Diri Melalui Meditasi Memmbuka Hati dalam Buku Into The Magic Shop Karya James R. Doty”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad ﷺ yang kita nanti-nantikan syafaatnya, yang kelak di yaumul kiyamah nanti.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

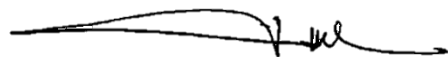
1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Ibu Annisa Mutohharoh, M. Psi., selaku pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa penyelesaian skripsi.

4. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum., selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan nasihat dan motivasi.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang Penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Pekalongan, 30 Juni 2025



**Iklimatus Sholihah**  
**3318008**

## DAFTAR ISI

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>            | <b>i</b>    |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>      | <b>ii</b>   |
| <b>NOTA PEMBIMBING .....</b>          | <b>iii</b>  |
| <b>PENGESAHAN .....</b>               | <b>iv</b>   |
| <b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>    | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN .....</b>              | <b>xi</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                    | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                  | <b>xiii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>           | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>               | <b>xvi</b>  |
| <br><b>BAB I    PENDAHULUAN</b>       |             |
| A. Latar Belakang Penelitian .....    | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....              | 5           |
| C. Tujuan Penelitian .....            | 5           |
| D. Kegunaan Penelitian .....          | 5           |
| E. Tinjauan Pustaka .....             | 6           |
| 1. Analisa Teori .....                | 6           |
| 2. Penelitian yang Relevan .....      | 10          |
| 3. Kerangka Berpikir .....            | 12          |
| F. Metode Penelitian .....            | 13          |
| G. Sistematika Penelitian .....       | 15          |
| <br><b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b> |             |
| A. Penerimaan Diri .....              | 17          |
| 1. Definisi Penerimaan Diri .....     | 17          |
| 2. Ciri-ciri Penelirimaan Diri .....  | 19          |
| 3. Dampak Penerimaan Diri .....       | 23          |
| B. Mediasi .....                      | 23          |
| 1. Definisi Mediasi .....             | 23          |
| 2. Jenis-jenis Mediasi .....          | 25          |
| 3. Fungsi dan Manfaat Mediasi .....   | 27          |
| 4. Mediasi <i>Mindfillness</i> .....  | 28          |
| C. Ridha .....                        | 31          |
| 1. Definisi Ridha .....               | 31          |
| 2. Macam-macam Ridha .....            | 34          |
| 3. Aspek-aspek Ridha .....            | 35          |



**BAB III PENERIMAAN DIRI MELALUI MEDIASI MEMBUKA HATI  
DALAM BUKU “INTO THE MAGIC SHOP”**

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Gambaran Umum Buku “Into The Magic Shop” .....                                | 38 |
| B. Konsep Mediasi dalam Buku “Into The Magic Shop” .....                         | 44 |
| C. Penerimaan Diri dalam Buku “Into The Magic Shop” Karya James<br>R. Doty ..... | 49 |

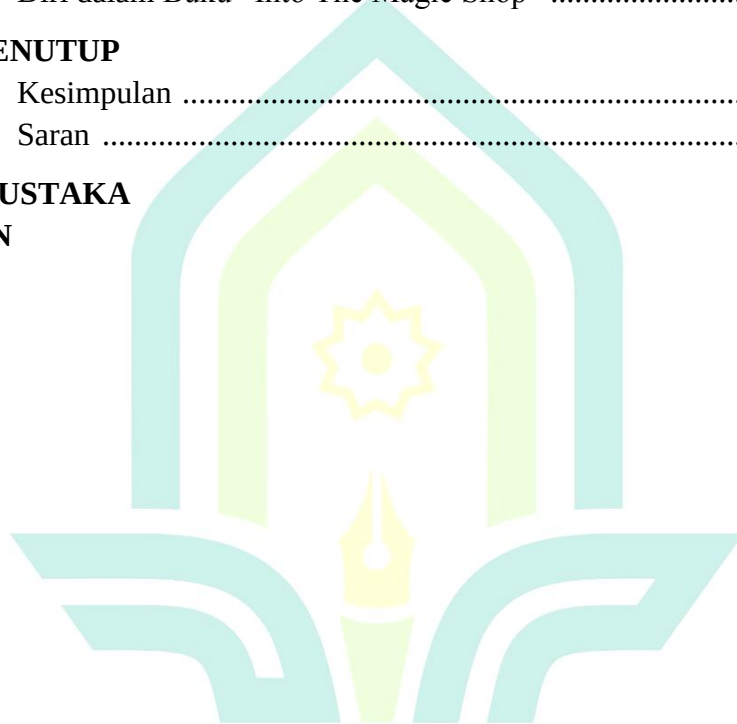
**BAB IV ANALISIS PENERIMAAN DIRI MELALUI MEDIASI  
MEMBUKA HATI DALAM BUKU “INTO THE MAGIC SHOP”**

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Analisis Konsep Penerimaan Diri Melalui Mediasi Membuka Hati<br>dalam Buku “Into The Magic Shop” .....  | 56 |
| B. Gambaran Mediasi Membuka Hati untuk Membentuk Penerimaan<br>Diri dalam Buku “Into The Magic Shop” ..... | 61 |

**BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 68 |
| B. Saran .....      | 69 |

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam rentang kehidupannya akan selalu menemui berbagai masalah. Masalah yang dihadapi pun berbeda tingkat kesulitan antara satu dan lainnya. Sehingga, membutuhkan solusi pemecahan masalah yang strategis sesuai dengan tujuan hidup seseorang. Salah satu cara untuk mencapai tujuan hidup adalah dengan mengenal kekuatan diri sendiri baik kekuatan positif (potensi) maupun kekuatan negatif (kelemahan). Pengenalan diri yang baik dari kedua kekuatan tersebut akan mengantarkan pada penerimaan diri (*self-acceptance*).<sup>1</sup>

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) adalah suatu sikap atau kemampuan individu untuk dapat menerima keberadaan diri, atau penerimaan diri realistik yang didasari pada penilaian objektif terhadap diri sendiri termasuk segala hal yang mencakup kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri.<sup>2</sup> Menurut Coalhoun dan Acocella, penerimaan diri sebagai sikap seseorang yang dapat menerima keadaan emosional (depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain) dengan tenang serta menghargai diri dan orang lain.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Muryantinah Mulyo H, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla H. "Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri", *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 1998). hlm, 47-48

<sup>2</sup> Dariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT. Renika Cipta, 2007). hlm, 27-35.

<sup>3</sup> Robert Holden, *Success Intelligence*, terj. Yuliani Liputo, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), hlm. 90.

Pendapat lainnya, Hurlock, sebagaimana dikutip Vera Permatasari, menyebutkan orang yang dapat menerima dirinya sendiri memiliki harapan yang realistis. Keadaan ketika seseorang memiliki harapan yang realistis untuk mencapai suatu yang dituju serta berbanding lurus dengan apa yang ditampilkan dalam tingkah lakunya. Hal itu pula yang kemudian akan berpengaruh pada kepuasan terhadap diri sendiri. Sehingga, dapat menerima keadaan dirinya pula.<sup>4</sup>

Dalam konsep Islam *self-acceptance* (penerimaan diri) merupakan bagian dari sifat *qona'ah* yang erat dengan perasaan cukup atas pemberian rizki yang Allah SWT tetapkan. Sifat *qona'ah* pada seseorang dinilai merupakan salah satu ciri kesempurnaan iman. Hal tersebut menunjukkan keridaan terhadap segala ketentuan dan takdir Allah, baik dalam ketetapan rizki, maut, jodoh dan segala hal yang berada pada kuasa-Nya. Sebagaimana dalam firman Allah SWT.

*"Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami lah yang menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain".(Qs, Az-Zukhruf: 23)*<sup>5</sup>

Dalam kutipan ayat tersebut, dapat direfleksikan bahwasannya segala pemberian dan ketetapan-Nya merupakan hal mutlak bagi-Nya. Segala pemberian-Nya bukan dibedakan atas kuantitas besar dan kecilnya nikmat

---

<sup>4</sup>Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. "Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) pada Orang yang mengalami Skizofrenia", *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. 2016). hlm, 146

<sup>5</sup>Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. "Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) pada Orang yang mengalami Skizofrenia". *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. 2016), hlm, 145

atau kesakitan yang diberikan, namun lebih pada kualitas yang akan menjadikan hambanya menjadi lebih baik lagi serta meningkatkan ketakwaan dan keimanannya kepada Allah SWT.

berdasarkan beberapa penjelasan tentang penerimaan diri diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya aspek yang mendasari dari penerimaan diri tidak terbatas pada penerimaan diri secara fisik atau jasad yang tampak saja. Namun, lebih dalam daripada itu aspek psikologi dan batin (spiritual) juga menjadi bagian penting di dalamnya.

Penerimaan diri merupakan bagian penting dari proses pembentukan identitas seseorang, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan keseimbangan emosional serta spiritualitas seseorang. Nilai-nilai tentang pentingnya penerimaan diri bisa disampaikan dalam berbagai cara, salah satunya adalah melalui buku. Buku menjadi salah satu media yang efektif, terlebih jika pesan yang disampaikan adalah berdasarkan pengalaman kisah nyata yang akan semakin mampu memberikan motivasi tentang pesan yang ingin disampaikan. Salah satu buku yang menarik untuk dikaji adalah buku yang berjudul "Into The Magic Shop" karya James R. Doty, menceritakan pengalaman pribadinya yang memadukan unsur-unsur psikologi modern dengan ajaran-ajaran spiritual. Kisah kecil Dr. Doty atau kerap dengan sapaan Jim yang berusaha menggapai cita-citanya dengan menghalau keterbatasan kondisi yang ada dan mencoba melawan rasa ketidakpercayaan diri yang diperkenalkannya oleh salah seorang wanita paruh baya bernama Ruth. Dalam pertemuannya dengan Ruth ia kemudian diajarkan beberapa trik-trik sulap

yang peng-analogiannya merujuk pada proses meditasi penerimaan diri. Dalam buku dijelaskan salah satu trik yang digunakan oleh Ruth adalah trik meditasi membuka hati.

Di dalam buku “Into The Magic Shop” disampaikan proses penerimaan diri saat jim yang didampingi oleh Ruth untuk melakukan meditasi membuka hati. Di dalam prosesnya Ruth menghendaki kepada Jim untuk belajar menerima segala emosi (perasaan) yang ada pada dirinya baik kesalahan, kemarahan, kekecewaan dan pengkhianatan yang telah terjadi padanya untuk kemudian di lepaskan dan mencoba untuk menerimaannya. Seperti salah satu kutipan dalam buku berikut;

“mengalami rasa sakit dapat menjadi hadiah jika seseorang belajar dari rasa sakit tersebut. Sama sekali tidak adil bagi mereka yang berbagi jalan kehidupan dengamu ketika kau secara sia-sia menyebabkan rasa sakit dan penderitaan, bukan hanya bagi dirimu melainkan juga bagi orang lain. Ruth mengejariku suatu sihir yang begitu kuat. Aku bisa saja menyelamatkan diriku dan banyak orang lain dari rasa sakit dan penderitaan. Kalau saja aku memperhatikan hal yang Ruth katakan hari itu.”<sup>6</sup>

Monolog diatas adalah pengungkapan perasaan james terhadap segala proses trik sulap yang diajarkan oleh ruth yang kemudian membawanya pada tahapan membuka hati untuk bisa hidup berdampingan dengan segala hal yang melekat padanya baik itu kekurangan maupun kelebihan ataupun hal-hal yang dirasa diluar kendali yang menjadikannya tidak bisa menerima dirinya sendiri.

---

<sup>6</sup>James R. Doty, , *Into The Magic Shop*, terj. Deasy Serviana, (Jakarta Selatan: Mata Aksara, 2018), hlm. 126-127

Atas dasar hal diatas pula peneliti berupaya untuk mengkaji bagaimana penerimaan diri dapat diperoleh meditasi membuka hati yang terdapat dalam buku “Into the Magic Shop”. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tema diatas dengan judul **“Penerimaan Diri Melalui Meditasi Membuka Hati Dalam Buku “Into The Magic Shop” Karya James R. Dotty Dan Relevansinya Dengan Konsep Ridha”**.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana trik meditasi membuka hati dalam buku “Into the Magic Shop”?
2. Bagaimana penerimaan diri melalui meditasi membuka hati dalam buku “Into the Magic Shop”?
3. Bagaimana relevansi konsep ridha dalam buku “Into The Magic Shop”?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui trik meditasi membuka hati dalam buku “Into the Magic Shop”
2. Untuk mengetahui penerimaan diri melalui meditasi membuka hati dalam buku “Into the Magic Shop”
3. Untuk mengetahui relevansi konsep ridha dalam buku “Into The Magic Shop”

#### **D. Kegunaan Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan cakupan bidang keilmuan yang lebih luas pada kajian tasawuf dan

psikoterapi. Secara umum penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum maupun para pembaca sebagai rujukan dalam mempelajari ilmu tasawuf dan psikoterapi serta diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi dimasa mendatang.

## 2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kegunaan umum maupun khusus seperti;

- a. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan baru mengenai meditasi dan penerimaan diri.
- b. Bagi praktisi psikotrapi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan terutama pada kajian ilmu psikoterapi.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir peneliti untuk menuntaskan program studi strata satu (S1)

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. Penerimaan diri

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) adalah suatu sikap atau kemampuan individu untuk dapat menerima keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri diperoleh dari hasil keputusan penilaian terhadap diri sendiri. Sikap penerimaan diri tersebut dapat berbentuk realistis atau tidak realistis. Sikap penerimaan realistis didasari pada penilaian objektif terhadap diri sendiri termasuk segala hal yang mencakup

kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri. Adapun sikap penerimaan tidak realistis didasari pada upaya penilaian kelebihan diri sendiri dengan mengesampingkan kekurangan atau kelemahan pada diri sendiri.<sup>7</sup>

Adapun menurut Berger penerimaan diri adalah aturan dan cita-cita yang dianut seseorang. Rasa percaya diri dalam menjalani hidup, bersaing dengan apa yang dilakukan, dapat menerima kritik dan nasehat secara objektif, menghindari menyalahkan perasaan pada orang lain, *secure*(nyaman) dengan dirinya sendiri dalam keadaan apapun sehingga menganggap dirinya sama dengan orang lain.<sup>8</sup>

Penerimaan diri dalam pandangan Garmer terbagi dalam beberapa tahapan. Tahapan awal dimulai dengan respon ketidaknyamanan berupa keragu-raguan atau keengganan dalam upaya menghilangkan emosi-emosi tersebut. Setelah itu, seseorang akan berpindah pada tahapan kedua, yaitu selera dan minat. Pada tahapan ini seseorang lebih menunjukkan sanggupannya untuk menghilangkan emosi-emosi yang dirasakannya meskipun masih dengan kadar keraguan yang lebih rendah. Kemudian pada tahapan ketiga, yaitu toleransi. Pada tahapan ini disebut juga dengan tahap dimana seseorang telah sadar akan apa yang dihadapi, baik itu segala kekurangan, kelebihan, emosi dan perasaan yang ada pada dirinya, Dalam tahapan

---

<sup>7</sup>Dariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT. Renika Cipta, 2007). hlm, 27-35.

<sup>8</sup>Ernita Yulianti, "Penerapan Ikhlas Sebagai Penerimaan Diri Bagi Korban Bencana Tsunami Pada Novel Hafalan Shalat Delisa Karya Tere Liye", *Skripsi*, (Pekalongan: UIN Abdurrahman Wahid, 2024), hlm. 6.



ini juga seseorang tersebut mulai pandai dengan memilih dan menolak perasaan yang tak diinginkan untuk kemudian dilepaskan Pada tahapan keempat. Pada tahapan ini seseorang telah mampu membuka hati dan melepaskan segala emosi (kenyataan) yang dirasakannya, akhirnya pada tahapan yang lebih lama seseorang akan terbiasa dengan kenyataan-kenyataan tersebut.<sup>9</sup>

Dalam pandangan Harlock penerimaan diri terbentuk melalui beberapa faktor diantaranya; pemahaman diri (*self understanding*), harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang positif, tidak adanya stress yang berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian yang baik, perspektif diri yang luas, pola asuh yang baik pada masa kanak-kanak, konsep diri yang stabil.<sup>10</sup>

#### b. Meditasi Membuka Hati

Kata meditasi merupakan serapan dari bahasa latin, “Meditatio” yang berarti merenungkan yang berakar pada kata “Mederi” (kesehatan) yang kemudian diserap kembali dalam kata “Medisin”. Pengertian tersebut mengacu pada bidang kesehatan. Adapun dilihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.

---

<sup>9</sup>Maria Yosephin & Eunike Sri Tyas Suci “Proses Penerimaan Diri pada Individu Dewasa Muda yang Mengalami Survivor’s Guilt Akibat Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, (Jakarta: *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*, 2022), hlm. 40.

<sup>10</sup>Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. “Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) pada Orang yang mengalami Skizofrenia”, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. 2016). hlm, 141-142

Mengutip *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, meditasi (meditation) didefinisikan sebagai praktek berpikir secara mendalam dalam keheningan, terutama untuk alasan keagamaan atau membuat batin tenang. Sejalan dengan itu kamus *Cambridge International Dictionary of English* mendefinisikan meditasi sebagai tindakan pemusatan pikiran pada satu hal tertentu baik sebagai aktivitas keagamaan atau untuk mencapai suatu ketenangan dan rileks.<sup>11</sup>

sebuah meditasi dalam pelaksanaannya selalu berkaitan dengan konsentrasi. Namun, keduanya terdapat perbedaan jelas, dalam konsentrasi lebih menekankan pada penguasaan pikiran sehingga tidak lagi menanggapi sebuah peristiwa yang dikehendaki. Atau istilah mudahnya dalam konsentrasi menghendaki upaya keras (paksa) untuk memusatkan pikiran pada sesuatu yang sifatnya bergerak kesan-kemari untuk dihentikan. Berbeda dengan tujuan sebuah meditasi yaitu melatih pikiran dalam keadaan tenang sehingga membukakan kesadaran akan sebuah makna yang lebih luas dan dalam (rohaniyah) pada suatu hal.<sup>12</sup>

Meditasi dikatakan benar jika hasilnya memperoleh ketenangan dan kedamaian serta untuk mengalami pencerahan dan pembebasan. Setelah itu apabila meditasi tersebut dilakukan dengan benar. Maka, akan terlihat beberapa manfaatnya seperti;

---

<sup>11</sup>Kuswandi Yahdin "MEDITASI DAN HUBUNGANNYA DENGAN FANA DALAM DUNIA SUFISME" (jakarta: ICAS, 2012), hlm. 2

<sup>12</sup>[http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34?&show\\_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem](http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem), Dikutip 25 Juli 2024

- a. Menimbulkan rasa tenang dan damai
- b. Menambah konsentrasi pikiran
- c. Dapat menyembuhkan atau meringankan beberapa penyakit fisik dan mental.<sup>13</sup>

## 2. Penelitian yang Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, UIN Sunan Gunung Djati dengan judul penelitian “Gambaran Penerimaan Diri (*SelfAcceptance*) pada Orang yang mengalami Skizofrenia”. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bagaimana sikap atau perilaku yang ditunjukkan penyandang skizofrenia yang dapat berproses menuju penerimaan diri (*SelfAcceptance*) di kehidupan sehari-hari atau bahkan berdampak dengan individu lain. Persamaan dalam penelitian tersebut yaitu keduanya membahas tentang penerimaan diri dengan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaannya terlihat dalam penelitian ini menggunakan studi kasus dalam pengolahan datanya serta subjek penelitian yang dituju juga berbeda, yaitu seorang penyandang skizofrenia.<sup>14</sup>
- b. Penelitian yang dilakukan Haiyun Nisa dan Muharrami Yulia Sari yang berjudul “Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan

<sup>13</sup><http://id.shvoong.com/lifestyle/fashion-and-beauty/2224027-manfaat-meditasi/#ixzz1lA9vgliA>, Dikutip 28 Juli 2024

<sup>14</sup>Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. “Gambaran Penerimaan Diri (*SelfAcceptance*) pada Orang yang mengalami Skizofrenia”. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. 2016).

*Diri Remaja*".<sup>15</sup> Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara keberfungsian keluarga dengan penerimaan diri pada seorang remaja. Bertolak belakang dengan buku yang akan dikaji yang menjelaskan latar belakang keluarga *broken home*. Perbedaan lain yang terlihat dalam penelitian diatas menggunakan metode pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dikaji menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan keduanya juga berbeda dalam penelitian diatas menggunakan skoring dengan acuan skala tertentu, adapun penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa buku.

- c. Penelitian Ida Ayu Shintya dan Yohanes Kartika Herdiyanto yang berjudul "Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home".<sup>16</sup> Salah satu tujuan yang dicapai dalam penelitian tersebut adalah penerimaan diri pada remaja *broken home* di Bali bersifat dinamis dan terdapat dinamika dalam setiap responden hak asuh Patrilineal dan hak asuh mandiri. Objek penelitiannya yang telah dilakukan dengan penelitian ini fokus pada studi pustaka.

---

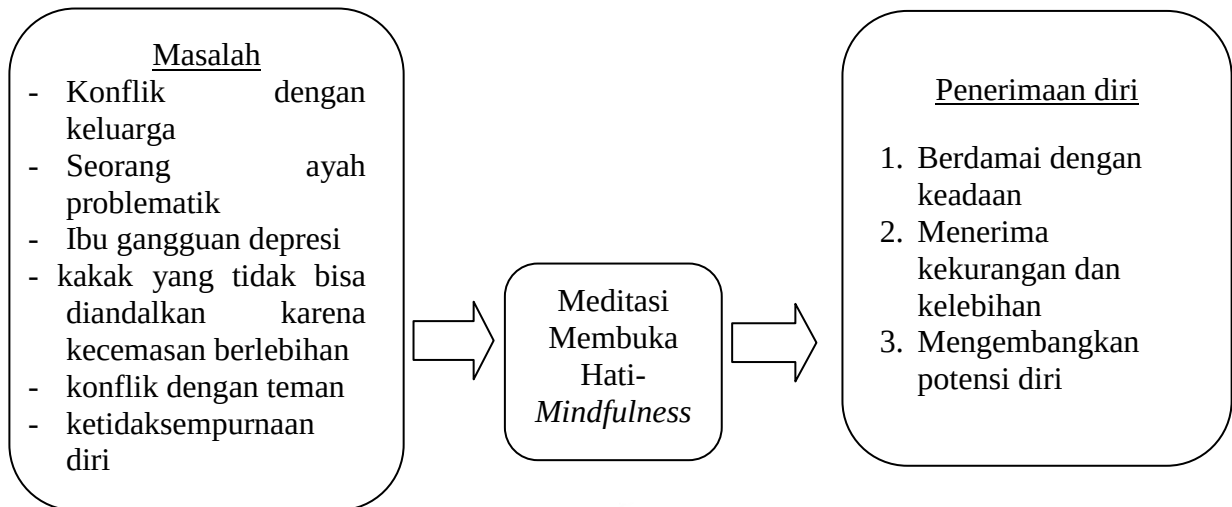
<sup>15</sup>Haiyun Nisa, Muharrami Yulia Sari. "Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja", *Psikoislamedia. Jurnal Psikologi*, Volume 4 Nomor 1,(2019).

<sup>16</sup>Ida Ayu Shintya Dewi dan Yohanes Kartika Herdiyanto. "Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home di Bali", *Jurnal Psikologi Udayana. Edisi Khusus Psikologi Positif*, hlm. 211-220.)

### 3. Kerangka Berpikir

Buku *Into The Magis Shop* Karya James R. Doty bercerita tentang masalah yang terjadi pada tokoh Jim (James) mengenai penerimaan diri yang dipengaruhi oleh berbagai pengalaman hidup konflik keluarga yang dilatarbelakangi dengan berbagai masalah yang kompleks seperti ayah seorang pecandu dan problematik juga seorang ibu yang mengalami depresi berat lebih dari itu seorang kakak yang mengalami kecemasan berlebih. Tidak ada seorang pun dari keluarga Jim yang dapat menjadi sandaran baginya untuk sekedar memahami ataupun memberikan perhatian kepada seorang anak remaja yang masih duduk dibangku 2 SMP itu, tidak sampai pada hal itu dari lingkungan luar Jim juga mendapatkan tantangan masalah seperti *bullying* karena keadaan fisiknya juga latar belakang keluarga Jim yang kurang beruntung secara finansial. Sehingga dari berbagai masalah yang ada itu menjadikan Jim kurang percaya diri menjalani hidup yang akan dilaluinya.

Penulis berupaya untuk mengkaji meditasi membuka hati yang ada dalam buku *Into The Magic Shop* karya James R. Doty yang dapat membawa seseorang kedalam proses penerimaan diri. Meditasi membuka hati adalah sebuah trik yang diajarkan oleh Ruth di dalam buku tersebut. Adapun penerimaan diri yang dimaksud meliputi. Keadaan Berikut skema yang dibuat sebagai kerangka berpikir dalam penelitian ini:



## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada sebuah penelitian diperlukan metode yang sesuai agar penelitian yang dilakukan dapat tersusun secara sistematis dan terarah, baik dalam hal awal pengumpulan data sampai nantinya pada tahap pengolahan data dan berakhir menjadi sebuah penelitian yang siap disajikan sebagai suatu karya tulis ilmiah. Pada tahapan ini menjadi tolak ukur dan sensitifitas suatu penelitian, karena berkaitan dengan validitas hasil penelitian. Perdebatan hasil penelitian seringkali berakibat pada level metodologi, itulah sebabnya bagian metode penelitian adalah bagian yang harus mendapatkan perhatian serius.<sup>17</sup> Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) kualitatif, yang didukung dengan sumber data berupa buku, jurnal, serta skripsi dalam paparan pengolahan datanya.

<sup>17</sup>Bustami Rahman, Ibrahim, *Kisi-Kisi Praktis Menyusun Proposal Penelitian*, (Pangkalpinang: UBB Press, 2009), hlm. 36

## 2. Sumber Data

Sumber data yang diperlukan pada penelitian ini adalah berpedoman pada sumber data pertama yaitu, primer dan sumber data kedua yaitu, sekunder. Adapun sumber data primer yang akan dikaji adalah buku yang berjudul “Inti The Magic Shop” karya Dr. James R. Doty. Sedangkan pada sumber data sekunder, penulisan banyak mengambil dari buku-buku lain maupun jurnal yang dapat mendukung penelitian.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan dokumentasi berupa buku. Teknik pengumpulan data ini melibatkan berbagai bahan tertulis yang berkaitan dengan teori yang akan diteliti. Dokumen yang digunakan biasanya adalah catatan, surat, buku, atau dokumen resmi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil bacaan atau bersumber dari buku yang merupakan sumber data primer, kemudian diolah untuk dijadikan data yang konkrit dan sesuai dengan teori yang digunakan yaitu penerimaan diri, meditasi dan konsep ridha. Tidak hanya mengacu pada sebuah buku saja, teknik pengumpulan data juga didukung dengan dokumen lainnya seperti jurnal-jurnal dan karya tulis ilmiah lainnya yang juga sesuai dengan teori yang akan dikaji.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Ardiansyah, Risnita, M. Syahrani Jailani, Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif,( IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Volume 1 Nomor 2 Juli 2023), hlm. 4

#### 4. Analisis Data

Data yang telah diperoleh pada tahap pengumpulan data, maka selanjutnya dianalisis pada tahap analisis data. Adapun dalam karya ilmiah ini menghendaki hasil olahan data dalam bentuk uraian atau deskriptif. Penelitian jenis kualitatif penyajian datanya berupa eksplorasi dan bukan pegujian variabel angka-angka.<sup>19</sup> Peneliti menelaah data dari hasil pencarian studi kepustakaan tentang penerimaan diri melalui meditasi yang ada dalam buku *“Into The Magic Shop”* karya Dr. James R. Doty dan beberapa teori-teori pendukung penelitian ini seperti, meditasi dan penerimaan diri dalam konteks islam atau ridha. Sehingga, data yang disajikan berupa analisis isi atau konten dalam buku tersebut.

#### G. Sistematika Penulisan

Terdapat beberapa cakupan pembahasan yang akan dicantumkan dalam hasil penelitian ini, yang mana dalam pembahasannya akan terbagi dalam beberapa bab tersendiri. Berikut beberapa sub bagian yang akan dipaparkan dalam penelitian ini diantaranya:

Bab I: Pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian (jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data), sistematika penulisan.

---

<sup>19</sup> Bustami Rahman, Ibrahim, *Kisi-Kisi Praktis Menyusun Proposal Penelitian.....*hlm, 36-37



Bab II: Penerimaan diri dan meditasi, meliputi; (definisi penerimaan diri, aspek-aspek dalam penerimaan diri, ciri-ciri penerimaan diri, faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri dan dampak penerimaan diri), teori meditasi. (definisi meditasi, jenis-jenis meditasi, fungsi dan manfaat meditasi, dan teknik dan tata cara pelaksanaan meditasi) dan konsep ridha

Bab III: Penerimaan diri melalui meditasi membuka hati dalam buku “Into the Magic Shop” akan dibahas kedalam 3 sub bab yaitu sub bab pertama gambaran umum tentang profil Dr. James R. Doty buku “Into The Magic Shop”, sub bab kedua review isi buku “Into The Magic Shop”.

Bab IV: Analisis Penerimaan diri melalui meditasi membuka hati dalam buku “Into The Magic Shop “ terdiri dari analisis gambaran penerimaan diri berdasarkan meditasi membuka hati tersebut, analisis meditasi membuka hati untuk membentuk penerimaan diri dalam buku Into The Magic Shop karya James R. Doty. Dan analisis relevansinya konsep ridha di dalam buku “Into The Magic Shop”.

Bab V: penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan dan kemukakan pada bab 1-4 sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep penerimaan dalam buku *Into The Magic Shop* mengajak pembaca lewat tokoh Jim yang mampu menghalau segala keterbatasan dan kekurangan yang ada dalam dirinya dengan mampu mencapai sikap penerimaan diri dengan menyakini segala potensi yang ada dalam dirinya sehingga menjadikannya seseorang yang berkembang menjadi versi yang lebih baik lagi. Dari kisah tersebut juga secara umum dapat diambil sebuah pembelajaran bahwasannya seseorang yang mau menerima dirinya maka akan mudah untuk mendatangkan sikap positif yang berdampak dan kembali lagi ke dalam dirinya.
2. Konsep meditasi dalam buku ditunjukkan melalui 4 trik sulap Ruth yaitu (1) merelaksasi tubuh, (2) menjinakkan pikiran, (3) membuka hati dan (4) menegaskan niatanmu. Hal tersebut selaras dengan meditasi mindfulness yang dalam prakteknya mengarah pada tatacara pelaksanaan formal seperti; (1) *Mindfulness of breathing* (kesadaran terhadap pernapasan), (2) *Mindfulness of sensation* (kesadaran terhadap sensasi), (3) *Mindfulness of hearing* (kesadaran terhadap apa yang di dengar), (4) *Mindfulness of thoughts and emotions* (kesadaran terhadap pikiran dan emosi), (5) *Choiceless awareness* (kesadaran yang tidak dipilih).

3. Adapun relevansi dalam konsep ridha banyak digambarkan dalam dialog didalam buku yang selaras pada pembagian jenis ridha seperti, ridha terhadap musibah, ridha terhadap nikmat, ridha terhadap masa lalu, ridha terhadap masa depan dan ridha terhadap kesalahan orang lain. Hal tersebut banyak terdapat dalam narasi yang menunjukkan respon yang diberikan Jim terhadap permasalahan hidup yang datang kepadanya dan juga respon Jim untuk bisa menerima segala hal tersebut.

## **B. Saran**

Secara sadar penulis menyampaikan, bahwasannya dalam penulisan karya ilmiah ini tentunya masih banyak kekurangan dan perbaikan untuk itu, untuk peneliti di masa mendatang dapat mengisi kekurangan-kekurangan dalam penelitian tersebut

## DAFTAR PUSTAKA

- A., Handayani, , "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Siswa Akselerasi", *Disertasi*, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014)
- Agoes, Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT. Renika Cipta, 2007)
- An-Najar, Amir, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004)
- Ardiansyah, Risnita, M. Syahran Jailani, Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif,( IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Volume 1 Nomor 2 Juli 2023
- Dewi , Ida Ayu Shintya dan Yohanes Kartika Herdiyanto. "Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home di Bali", *Jurnal Psikologi Udayana. Edisi Khusus Psikologi Positif*, hlm. 211-220.)
- Holden, Robert, *Success Intelligence*, terj. Yuliani Liputo, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007)
- Mulyo H, Muryantinah, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla H. "Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri", *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 1998)
- Nasrullah, M., "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Hafalan al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an al-Ikhlas Aqshal Madinah Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga", *Disertasi*, (Banyumas: IAIN Purwokerto, 2019)
- Nisa, Haiyun, Muharrami Yulia Sari. "Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja", *Psikoislamedia. Jurnal Psikologi*, Volume 4 Nomor 1, (2019).
- Permatasari, Vera, Witrin Gamayanti. "Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) pada Orang yang mengalami Skizofrenia", *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. 2016)

Rahman, Bustami, Ibrahim, Kisi-Kisi Praktis Menyusun Proposal Penelitian, (Pangkalpinang: UBB Press, 2009)

Yulianti, Ernita, “Penerapan Ikhlas Sebagai Penerimaan Diri Bagi Korban Bencana Tsunami Pada Novel Hafalan Shalat Delisa Karya Tere Liye”, *Skripsi*, (Pekalongan: UIN Abdurrahman Wahid, 2024)

Yosephin, Maria & Eunike Sri Tyas Suci “Proses Penerimaan Diri pada Individu Dewasa Muda yang Mengalami Survivor’s Guilt Akibat Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, (Jakarta: *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*, 2022), hlm. 40.

