

**RELEVANSI PENERIMAAN DIRI DENGAN NILAI-NILAI
BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM
PADA BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI: SENI
MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

NI'MAH NUR ITSNAINI
NIM. 2041116104

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**RELEVANSI PENERIMAAN DIRI DENGAN NILAI-NILAI
BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM
PADA BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI: SENI
MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

NI'MAH NUR ITSNAINI
NIM. 2041116104

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni'mah Nur Itsnaini
NIM : 2041116104
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **RELEVANSI PENERIMAAN DIRI DENGAN NILAI-NILAI BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM PADA BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI: SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 27 Juni 2023

Yang Menyatakan



Ni'mah Nur Itsnaini
NIM. 2041116104

NOTA PEMBIMBING

Izza Himawanti, M.Si

Jln. Raya Simbang Kulon No. 6, Buaran, Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Ni'mah Nur Itsnaini

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Ni'mah Nur Itsnaini

NIM : 2041116104

Judul : **Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam Pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti**

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, 28 Juni 2023

Pembimbing,



Izza Himawanti, M.Si

NIP. 198812112019032006



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.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

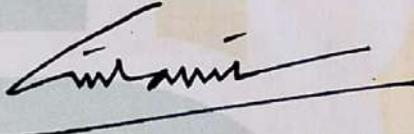
Nama : **NI'MAH NUR ITSNAINI**
NIM : **2041116104**
Judul Skripsi : **RELEVANSI PENERIMAAN DIRI DENGAN NILAI-NILAI BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM PADA BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI: SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI**

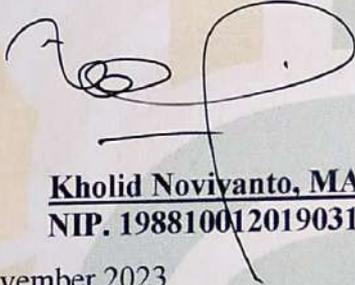
yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 7 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Penguji I

Dewan Penguji

Penguji II

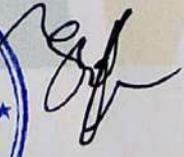

Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009


Kholid Noviyanto, MA.Hum
NIP. 198810012019031008

Pekalongan, 28 November 2023

Disahkan Oleh
Dekan




Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan Tunggal

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf Latin.

Huruf Arab	Nama Latin	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	-	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	sa'	S	s dengan titik di atas
ج	jim	J	Je
ح	ha'	ḥ	ha dengan titik di bawah
خ	kha'	Kh	Ka dan ha

د	Dal	D	De
ذ	zal	Z	zet dengan titik di atas
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	syin	Sy	Es dan ye
ص	sad	\$	es dengan titik di bawah
ض	dad	ḍ	de dengan titik di bawah
ط	ta'	T	te dengan titik di bawah
ظ	za'	ẓ	zet dengan titik di bawah
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El

م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	waw	W	We
هـ	ha'	H	Ha
ء	hamzah	'	Apostrop
ي	ya'	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
أ = a		أ = ā
إ = i	أي = ai	إي = ī
أ = u	أو = au	أو = ū

3. *Ta' Marbūṭah*

Ta' marbūṭah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamīlah*

Ta' marbūṭah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة ditulis *Fātimah*

4. Syaddad (*tasydid*, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

ربنا ditulis *rabbānā*

البر

ditulis

al-birr

5. Kata Sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	ditulis	asy-syamsu
الرجل	ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	ditulis	<i>as-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

القمر	ditulis	<i>al-qamar</i>
البدیع	ditulis	<i>al-badi</i>
للجلال	ditulis	<i>al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah ini ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

امرت	ditulis	<i>umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'u</i>

PERSEMBAHAN

Rasa syukur yang luar biasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, dan berbagai macam kenikmatan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. semoga kita termasuk umat yang mendapat syafa'at dihari kiamat kelak. Sebagai ungkapan rasa terima kasih, peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Diri sendiri, terima kasih karena memilih untuk tidak menyerah. Berbagai hal telah dilewati bahkan sempat merasa putus asa. Namun pada akhirnya berusaha berdamai dengan diri sendiri dan memutuskan untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. (*Butterfly hug*)
2. Kedua orang tua tercinta sekaligus *support system*, Bapak Rasiman yang telah memberikan semangat dan dukungan agar tidak menyerah. Ibu Chafiyah yang sangat pengertian dan menjadi pendengar yang baik bagi anaknya tanpa ada kalimat menghakimi. Terima kasih untuk setiap cinta, kasih sayang, nasihat serta do'a tulus yang tak henti-hentinya kalian panjatkan.
3. Para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan, semangat, bantuan serta do'a baik yang kalian berikan.
4. Teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2016, terima kasih sudah bersedia untuk berjuang bersama-sama sampai tahap akhir.
5. Saudara, kerabat dan orang-orang yang selalu bertanya **“kapan lulus?”**, **“kenapa belum selesai?”**, **“kenapa kuliahnya lama?”**, dan berbagai macam pertanyaan lainnya. Terima kasih karena pertanyaan-pertanyaan itu menjadi salah satu motivasi untuk menyelesaikan tahap akhir ini.

Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan perlindungan bagi kita semua. *Aamiin*

MOTTO

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

“Wahai Tuhan kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini)” (QS Al-Kahfi ayat 10)



ABSTRAK

Itsnaini, Ni'mah Nur. 2023. Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam Pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas berbasis Islam,

Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah dipengaruhi oleh konsep diri negatif. Dampak dari konsep diri negatif yaitu individu akan mudah putus asa, selalu menyalahkan diri sendiri, merasa malu, rendah diri, merasa tidak berarti, merasa iri dengan keadaan orang lain, sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia. Konseling realitas mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif dengan mengubah tingkah laku. Salah satu media yang dapat digunakan dalam proses bimbingan dan konseling adalah buku dengan genre *self improvement* atau pengembangan diri.

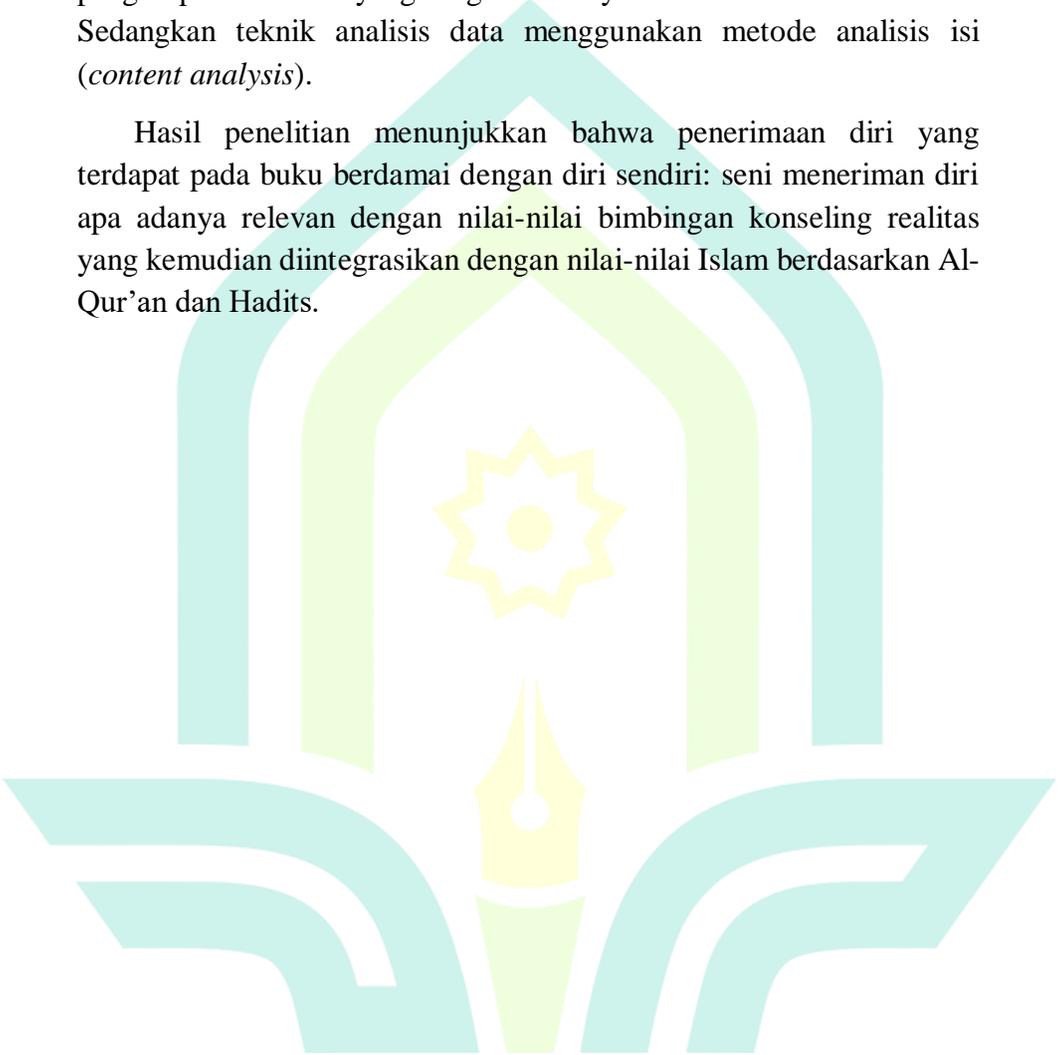
Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu (1) Bagaimana konsep penerimaan diri pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti? (2) Bagaimana konsep bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti? (3) Bagaimana relevansi penerimaan diri dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti?

Tujuan penelitian ini yaitu (1) Untuk mendeskripsikan konsep penerimaan diri pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti. (2) Untuk mendeskripsikan konsep bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti. (3) Untuk mendeskripsikan relevansi penerimaan diri dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas

berbasis Islam pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kepustakaan (*library research*) dan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu metode dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan metode analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri yang terdapat pada buku berdamai dengan diri sendiri: seni menerima diri apa adanya relevan dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas yang kemudian diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits.



KATA PENGANTAR

Assalāmu 'alaikum wr.wb

Alhamdulillahillāhi rabbil 'ālamīn, puji syukur kehadirat Allah SWT., yang telah memberikan berlimpah nikmat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri tauladan bagi seluruh umat islam yang kita nantikan syafa'atnya dihari kiamat kelak. Berbagai macam situasi dan kondisi telah dilewati dalam proses penyusunan skripsi yang berjudul “Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam Pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti” dan akhirnya dapat terselesaikan. Tentunya semua itu tidak lepas dari campur tangan berbagai pihak yang telah membantu dan memberi dukungan.

Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid.
2. Bapak Prof. Dr. Sam'ani, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
3. Bapak Dr. Maskhur, M.Ag., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah membantu dan mengarahkan selama proses perkuliahan sampai tahap penyusunan skripsi.
5. Ibu Izza Himawanti, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing serta mengarahkan selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Fachri Ali, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan selama masa studi.
7. Bapak dan Ibu Dosen UIN K.H. Abdurrahman Wahid yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.

8. Para staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah membantu dalam administrasi dan memberikan berbagai informasi seputar akademik.
 9. Penulis buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya yang telah bersedia memberikan izin karyanya dijadikan sebagai bahan kajian skripsi.
 10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang dengan tulus dan ikhlas bersedia memberikan do'a, bantuan, motivasi, dan semangat sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
- Semoga Allah SWT., senantiasa membalas semua kebaikan berbagai pihak yang selama ini telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu dibutuhkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya bisa lebih baik lagi. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih dan selamat membaca skripsi ini.

Wassalāmu'alaikum wr.wb

Pekalongan, 27 Juni 2023

Peneliti



Ni'mah Nur Itsnaini

NIM. 2041116104

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
1. Kajian Teori	6
2. Penelitian yang Relevan.....	8
3. Kerangka Berpikir	13
F. Metode Penelitian	16
1. Desain Penelitian	16
a) Pendekatan Penelitian	16
b) Jenis Penelitian	16
2. Sumber Data.....	17
3. Teknik Pengumpulan Data.....	17
4. Teknik Analisis Data	18
G. Sistematika Penulisan	20
BAB II PENERIMAAN DIRI DAN BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM	
A. Penerimaan Diri.....	22
1. Pengertian Penerimaan Diri	22

2.	Faktor-faktor yang Membentuk Penerimaan Diri ...	24
3.	Aspek-aspek Penerimaan Diri.....	26
4.	Karakteristik Individu yang Memiliki Penerimaan Diri.....	30
5.	Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam	32
6.	Manfaat Penerimaan Diri.....	33
B.	Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam.....	34
1.	Konsep Dasar Bimbingan Konseling Realitas	34
2.	Pandangan Tentang Manusia	37
3.	Karakteristik Bimbingan Konseling Realitas.....	38
4.	Tujuan Bimbingan Konseling Realitas	40
5.	Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam	41

BAB III RELEVANSI PENERIMAAN DIRI DENGAN NILAI-NILAI BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM PADA BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI: SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI

A.	Gambaran Umum Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti	42
1.	Biografi Muthia Sayekti	42
2.	Tentang Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya	43
3.	Identitas Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya.....	45
4.	Sinopsis Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya.....	46
5.	Daftar Bab dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya.....	46
B.	Konsep Penerimaan Diri pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti	46

- C. Konsep Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti49
- D. Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti..... 52

BAB IV ANALISIS RELEVANSI PENERIMAAN DIRI DENGAN NILAI-NILAI BIMBINGAN KONSELING REALITAS BERBASIS ISLAM PADA BUKU BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI: SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA KARYA MUTHIA SAYEKTI

- A. Analisis Konsep Penerimaan Diri pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.....54
- B. Analisis Konsep Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.....61
- C. Analisis Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.....69

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan 79
- B. Saran 80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian yang Relevan



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Cover Buku



DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Analisis Isi Buku
2. Cover Buku
3. Bukti Izin Kepada Penulis Buku
4. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerimaan diri merupakan sikap yang positif terhadap diri sendiri, menerima keadaan diri, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta keadaan emosionalnya.¹ Penerimaan diri tidak berarti menerima nasib dan hidup apa adanya dengan begitu saja, tetapi sadar dan mengakui perilaku, kebiasaan, dan kepribadian, dan tidak takut untuk mengenali kekurangan diri sendiri. Mengenali diri sendiri memberikan kemungkinan melihat apa yang dapat dilakukan untuk membuat kehidupan menjadi lebih baik.²

Di dalam menjalani kehidupannya, seorang individu selalu berusaha mencari dan menemukan sebuah kebahagiaan. Shaver dan Friedman menyatakan bahwa “esensi dari kebahagiaan atau kesejahteraan, kenikmatan atau kepuasan, beberapa diantaranya yaitu sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*)”. Sejalan dengan itu, Al-Mighwar mengemukakan bahwa penerimaan merupakan faktor yang penting dalam mencapai kebahagiaan, baik penerimaan pada diri sendiri maupun penerimaan sosial.³

Dalam perspektif islam, penerimaan diri merupakan bagian dari kajian *qana'ah*. Makna *qana'ah* adalah perasaan puas dengan segala sesuatu yang dimiliki, merasa cukup dan apa adanya. *Qana'ah* merupakan salah satu tanda kesempurnaan iman, karena sifat ini menampakkan keridhoan terhadap semua ketentuan dan takdir Allah

¹ Minarti, *Monograf: Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Spiritual Well Being Berbasis Islami*, ed. Arfan Adinata, Cet.Ke-1. (Makassar: Rizmedia Pustaka Indonesia, 2022), hlm. 32.

² Jacob Daan Engel & Evangs Mailoa, *Logo Konseling Berbasis Website*, ed. Antonius Sumarjana (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), hlm. 40.

³ Akbar Heriyadi, “Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013” (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), hlm. 2.

SWT.⁴ Hamka menyatakan *qana'ah* merupakan rasa menerima secara ikhlas yang berhubungan dengan hati, bukan menerima apa adanya tanpa disertai dengan usaha yang keras.

Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah dipengaruhi oleh konsep diri negatif. Dampak dari konsep diri negatif yaitu individu akan mudah putus asa, selalu menyalahkan diri sendiri, merasa malu, rendah diri, merasa tidak berarti, merasa iri dengan keadaan orang lain, sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia.⁵ Apabila hal tersebut dibiarkan terus-menerus maka dapat berakibat buruk bagi kesehatan mental. Salah satu contohnya kasus yang terjadi di kabupaten Tuban. Dilansir dari website beritajatim.com viral kasus pencurian yang dilakukan oleh seorang mahasiswi perguruan tinggi di Kota Malang. Ia mencuri uang milik Ponpes Al Ishlahiyah, Singosari. Dari tangan pelaku, polisi berhasil mengamankan sejumlah barang bukti berupa sisa uang tunai sebesar Rp146 juta rupiah, ponsel, tas, masker, sandal, sepatu, motor dan kartu ATM. Menurut keterangan dari pelaku, pencurian dilakukan demi memenuhi gaya hidup dengan produk mahal. Dari hasil penyelidikan, tersangka bukan sekali saja berurusan dengan Polisi. Sebelumnya, tersangka sempat berurusan dengan kepolisian karena kedapatan mencuri laptop di kawasan Sukun, Kota Malang.⁶ Dari kasus tersebut dapat diketahui bahwa adanya rasa ketidakpuasan terhadap keadaan diri sendiri dan adanya keinginan untuk bisa memenuhi gaya hidup. Tentunya hal tersebut tidak lepas dari adanya konsep diri negatif. Oleh karena itu konsep diri negatif harus diubah menjadi konsep diri yang positif agar mencapai penerimaan diri yang baik.

⁴ Reza Mina Pahlewi, "Makna *Self-Acceptance* Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta)," *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2019): hlm. 209.

⁵ Boy Sudarmadji & Cindy Asli Pravesti, "Self Acceptance: A Concept of Guidance and Counseling," *Conference Proceedings: 7th International Conference on Educational Technology of Adi Buana* (2016): hlm. 138, <https://karyailmiah.unipasby.ac.id/category/prosiding-2/iceta-7/>.

⁶ <https://beritajatim.com/hukum-kriminal/demi-gaya-hidup-alasan-mahasiswa-curi-uang-di-ponpes-al-ishlahiyah/> diakses pada 21 Oktober 2023 pukul 10.23

Salah satu cara untuk mengubah konsep diri negatif yaitu melalui bimbingan konseling dengan pendekatan realitas. Bimbingan konseling realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tersebut difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan individu untuk fokus pada perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahan.⁷ Bimbingan konseling realitas menitik beratkan pada realiti individu secara rasional. Dalam kehidupan sehari-hari, konsep realita bertujuan untuk menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan dapat menentukan perilaku dalam bentuk nyata, mendorong individu agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada sesuai dengan kemampuan dan keinginan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Pada intinya konseling realitas ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.⁸

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling banyak sekali media yang dapat digunakan seiring dengan perkembangan zaman. Media bimbingan dan konseling merupakan sarana yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan (individu) untuk memahami diri, mengarahkan diri untuk mengambil sebuah keputusan serta memecahkan permasalahan yang dihadapi.⁹ Salah satu media yang dapat digunakan dalam proses bimbingan dan konseling adalah buku dengan genre *self improvement* atau pengembangan diri.

Pada penelitian ini peneliti memilih buku yang berjudul *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti sebagai objek kajian pada penelitian yang dilakukan. Pada bukunya, Muthia Sayekti menjelaskan bahwa latar belakang penulisan buku tersebut berdasarkan dengan kenyataan yang terjadi pada masyarakat sekarang. Yaitu kebanyakan dari mereka merasa sulit

⁷ Yogi Fitriadi Potabug, "Pendekatan Realitas Dan Solution Focused Brief Therapi Dalam Bimbingan Konseling Islam," *al-Tazkiah* 9, no. 1 (2020): hlm. 42.

⁸ Namora Lumongga Lubis & Hasnida, *Konseling Kelompok*, Cet. Ke-1. (Jakarta: KENCANA, 2016), hlm. 136.

⁹ Aqidha Nurul Mutmainnah, Rizki Yulidah, & Sinta Yuniarti, *Media Bimbingan Konseling Berbasis Hypermedia*, *Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS*, 2017, hlm. 188.

bahagia disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebih dan sulit menerima keadaan. Banyak yang hanya meratapi kekurangan yang dimiliki tanpa menyadari adanya kelebihan dan potensi yang ada dalam diri.¹⁰ Buku karya Muthia Sayekti ini terdiri dari 6 bab, dimana pada setiap babnya membahas hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada diri sendiri. Penulis menyadarkan pembaca bahwa seorang individu harus bisa memaksimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Kemampuan yang dapat dimaksimalkan dengan baik akan memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, jangan ragu untuk terus mencoba memaksimalkan potensi yang dimiliki.¹¹ Dari sini terlihat adanya pembahasan tentang penerimaan diri dan juga adanya nilai-nilai bimbingan konseling realitas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti buku tersebut. Peneliti akan membahas tentang relevansi penerimaan diri yang terdapat pada buku karya Muthia Sayekti dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas dengan mengintegrasikan nilai-nilai islam yang bersumber pada Al-Qur'an dan Hadits. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep penerimaan diri pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti?

¹⁰ Muthia Sayekti, *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, ed. Nurti Lestari, Cet. Ke-1. (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018).

¹¹ Restu, "Review Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Seni Menerima Diri Apa Adanya," *Gramedia Blog*, last modified 2022, <https://www.gramedia.com/best-seller/review-buku-berdamai-dengan-diri-sendiri-seni-menerima-diri-apa-adanya/>. Diakses pada 21 Januari 2023 pukul 08.47

2. Bagaimana konsep bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti?
3. Bagaimana relevansi penerimaan diri dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan konsep penerimaan diri pada buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti.
2. Untuk mendeskripsikan konsep bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti.
3. Untuk mendeskripsikan relevansi penerimaan diri dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti.

D. Manfaat Penelitian

Meninjau dari segi teoritis dan praktis, penelitian yang dilakukan saat ini memiliki manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dan khasanah penelitian di bidang Bimbingan Konseling Islam.
 - b. Hasil dari penelitian ini bisa memberi tambahan pengetahuan mengenai penerimaan diri dan bimbingan konseling realitas berbasis Islam yang terdapat pada salah satu buku bergenre *self improvement* karya Muthia Sayekti berjudul *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*.
 - c. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan kajian penelitian tentang penerimaan diri

dan bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para penulis buku, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada pembuatan karya sastra yang sejenis yaitu buku bergenre *self improvement*. Karena dalam penulisan sebuah buku bukan hanya sekedar sebagai bahan bacaan saja akan tetapi mempertimbangkan dan memperhatikan esensi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- b. Bagi mahasiswa, hasil dari penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan rujukan pada saat melakukan penelitian yang relevan di masa mendatang.
- c. Bagi peneliti sendiri dan masyarakat umum, hasil dari penelitian ini memberikan sebuah pengetahuan serta tambahan wawasan tentang penerimaan diri dan bimbingan konseling realitas berbasis Islam melalui buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti.

E. Tinjauan Pustaka

1. Kajian Teori

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, menerima keadaan diri, mampu menghargai diri dan orang lain, serta menerima keadaan emosionalnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya pengakuan seseorang terhadap kelebihan sekaligus kekurangan atau kelemahan yang dimiliki tanpa menyalahkan orang lain. Artinya, seseorang tersebut memiliki kepastian akan kelebihan dan tidak mencela kekurangan dirinya.¹²

Sejalan dengan hal tersebut Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri yaitu sikap yang menggambarkan

¹² Minarti, *Monograf: Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Spiritual Well Being Berbasis Islami, ...* hlm. 32.

perasaan seseorang terkait dengan kenyataan yang ada pada dirinya sehingga individu mampu untuk menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Ryff berpendapat bahwa individu yang kurang menerima diri sendiri akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan kehidupan yang telah dijalani, mengalami kesulitan dengan sejumlah kualitas pribadinya, dan ingin menjadi individu yang berbeda dengan dirinya saat ini.¹³ Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap individu dalam menilai diri dan keadaannya secara realistis serta mampu menerima potensi yang dimilikinya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu salah satunya yaitu berpikir positif. Individu yang berpikir positif akan memiliki kecenderungan merasa bersemangat, lebih mampu memahami dirinya, percaya akan kemampuannya, dan memiliki keyakinan dalam menjalani kehidupan, hal tersebut menjadikan individu semakin menerima keadaan dirinya. Dampak positif dari tingginya penerimaan diri adalah individu memiliki konsep diri yang positif, sehingga ia mampu memahami dan menerima perbedaan yang ada pada dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan seluruh pengalaman mentalnya dan mengevaluasinya.¹⁴

b. Bimbingan Konseling Realitas berbasis Islam

Konseling realitas pertama kali dicetuskan oleh William Glasser, yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung pada klien/individu. Konseling realitas menekankan masa kini, maka dalam memberikan alternatif bantuan tidak perlu

¹³ Eunike Christina Pratisya, "Penerimaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Bukit Sion Jakarta Barat," *Psiko-Edukasi* 13, no. 2 (2015): hlm. 37.

¹⁴ Iges Alda Alfatihah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Netra Di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta" (2018): hlm. 3, <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/9226>. Diakses pada 5 Desember 2022 pukul 19.20

mengulik secara jauh tentang masa lalu klien/individu, sehingga yang dipentingkan bagaimana meraih kesuksesan pada masa depan, karena manusia dalam hidupnya memiliki kebutuhan dasar, yaitu cita dan harga diri.¹⁵

Bimbingan konseling realitas memiliki asumsi bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan dan kesendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan berbagai dinamika tingkah laku dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan. Basis dari bimbingan konseling realitas yaitu membantu individu dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna bagi diri kita sendiri maupun orang lain.¹⁶ Sedangkan bimbingan konseling realitas berbasis islam yaitu pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tersebut difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan individu untuk fokus pada perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahan.¹⁷ Yang kemudia diintegrasikan dengan nilai-nilai islam bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits.

c. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan dari hasil kajian pustaka, ditemukan ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang saat ini dilakukan, baik berupa skripsi maupun jurnal penelitian. Penelitian yang relevan tersebut sebagai berikut:

¹⁵ Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 5, no. 1 (2019): hlm. 80.

¹⁶ Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling: Teori Dan Aplikasi*, ed. Ngalimun, Cet. Ke-1. (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 179-180.

¹⁷ Potabug, "Pendekatan Realitas Dan Solution Focused Brief Therapi Dalam Bimbingan Konseling Islam," hlm. 42.

Tabel 1.1 Penelitian yang Relevan

No	Penulis & Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Skripsi yang ditulis oleh Faizah Zakiyah Ahmad berjudul “Nilai-nilai Konseling Islam dalam Novel Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka”.	<p>Persamaan antara skripsi yang ditulis Faizah Zakiyah Ahmad dengan penelitian yang dilakukan saat ini terletak pada pokok kajian yaitu tentang konseling yang terkandung dalam sebuah karya sastra, dan penggunaan metode analisis isi (<i>content analysis</i>) sebagai teknik analisis data.</p> <p>Persamaan yang lain yaitu pada pendekatan dan jenis</p>	<p>Skripsi yang ditulis Faizah Zakiyah Ahmad mengkaji tentang konseling Islam, sedangkan pada penelitian skripsi saat ini mengkaji tentang konseling realitas dan penerimaan diri.</p> <p>Perbedaan yang lain yaitu pada karya sastra yang digunakan dalam penelitian. Pada skripsi yang ditulis Faizah Zakiyah Ahmad menggunakan karya sastra fiksi berupa novel sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan karya sastra non-fiksi yaitu buku bergenre <i>self improvement</i>.</p>

		penelitian yang digunakan.	
2	Skripsi yang ditulis oleh Akbar Heriyadi berjudul “Meningkatkan Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realitas di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemasang Tahun Ajaran 2012/2013”	Persamaan antara skripsi yang ditulis Akbar Heriyadi dengan penelitian skripsi saat ini terletak pada pokok kajian penelitian yaitu mengkaji tentang penerimaan diri dan konseling realitas.	Skripsi yang ditulis Akbar Heriyadi menggunakan penelitian eksperimen yang termasuk dalam pendekatan kuantitatif. Penelitian tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan dari konseling realitas dalam mengubah tingkah laku yang negatif serta meningkatkan penerimaan diri (<i>self acceptance</i>) yang rendah pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bantarbolang. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) yaitu termasuk dalam pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan untuk menganalisis bimbingan dan konseling realitas dalam menumbuhkan penerimaan diri yang terkandung di dalam sebuah buku.

			Perbedaan yang lain yaitu pada desain penelitian dan analisis data.
3	Skripsi yang ditulis Yefnita berjudul “Penerapan Pendekatan Konseling Realita dalam Mengembangkan Tanggung Jawab pada Remaja di Nagari Lansek Kadok Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman”	Persamaan antara skripsi yang ditulis Yefnita dengan penelitian skripsi saat ini terletak pada pokok kajian penelitian yaitu mengkaji tentang konseling realitas.	Skripsi yang ditulis Yefnita menggunakan jenis penelitian pra eksperimen yang termasuk dalam pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tanggung jawab pada remaja dengan menggunakan penerapan konseling realitas. Sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (<i>library research</i>). Penelitian dilakukan untuk menganalisis bimbingan dan konseling realitas dalam menumbuhkan penerimaan diri yang terkandung di dalam sebuah buku.
4	Artikel yang ditulis oleh Haryanti Rahmah	Persamaan antara artikel yang ditulis Haryanti	Perbedaannya terletak pada metode penelitian yaitu pada artikel yang ditulis Haryanti Rahma

	berjudul “Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak di Usia Sekolah Dasar”	Rahma dengan penelitian saat ini terletak pada pokok kajian yaitu tentang konseling realitas dan penerimaan diri.	menggunakan studi kasus dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan tes psikologi sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan studi kepustakaan (<i>library research</i>) dengan metode pengumpulan data berupa dokumentasi.
5	Artikel yang ditulis oleh Rieny Kharisma Putri berjudul “Meningkatkan <i>self acceptance</i> (Penerimaan Diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa”	Persamaan antara artikel yang ditulis Rieny Kharisma Putri dengan penelitian saat ini terletak pada pokok kajian yaitu tentang penerimaan diri dan konseling realitas.	Artikel yang ditulis Rieny Kharisma Putri meneliti tentang meningkatkan <i>self acceptance</i> (penerimaan diri) yang rendah menggunakan konseling realitas dengan memasukkan unsur budaya jawa. Sedangkan pada penelitian saat ini meneliti tentang bimbingan konseling realitas untuk menumbuhkan penerimaan diri yang terkandung dalam sebuah buku dengan cara melakukan analisis.

6	Artikel yang ditulis Edi Santosa berjudul “Konsep Bimbingan dan Konseling Realitas Islami untuk Menurunkan Perilaku Minum Minuman Keras pada Remaja”	Persamaan antara artikel ini dengan penelitian skripsi saat ini terletak pada pokok kajian yaitu tentang bimbingan konseling realitas dengan mengintegrasikan nilai keislaman yang bersumber pada Al-Qur’an dan hadits.	Artikel yang ditulis oleh Edi Santosa bertujuan untuk menurunkan perilaku minum minuman keras pada remaja melalui konsep bimbingan dan konseling Islami. Sedangkan pada penelitian saat ini bertujuan untuk mengetahui relevansi penerimaan diri dengan bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti.
---	--	---	---

d. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil tinjauan penelitian terdahulu, kajian teori serta latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan sebagai dasar dalam merumuskan masalah, maka dibuatlah kerangka berpikir yang menggambarkan proses penelitian yang dilakukan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya karya Muthia Sayekti sebagai objek kajian penelitian. Buku tersebut merupakan jenis buku *self improvement* yang ditulis pada tahun 2018. Dalam buku tersebut peneliti akan meneliti tentang relevansi penerimaan diri dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam.

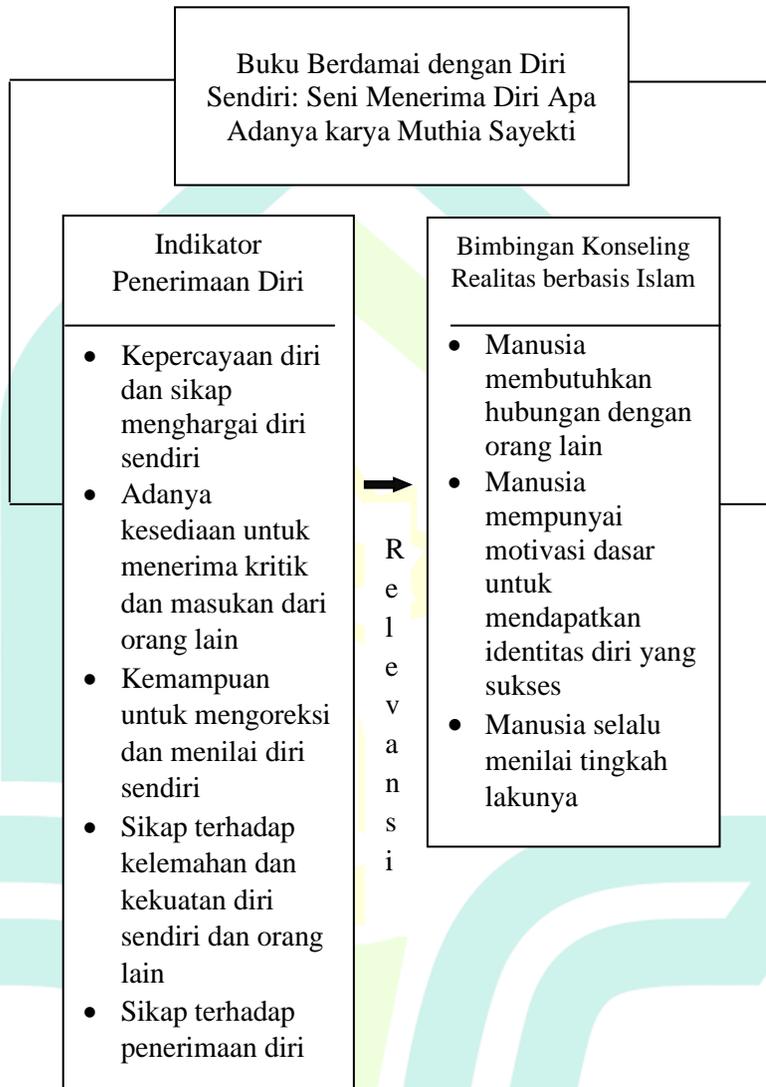
Hurlock mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah tingkat dimana seorang individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik yang ada pada dirinya dan bersedia menjalani hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki.¹⁸ Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ia dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya.¹⁹ Penerimaan diri pada penelitian ini diukur berdasarkan indikator-indikator yang mengacu pada aspek-aspek penerimaan diri dengan menggabungkan 2 pendapat tokoh yaitu Hurlock dan Jersild. Beberapa aspek penerimaan diri menurut Hurlock meliputi; (1) kepercayaan diri dan sikap menghargai diri sendiri, (2) adanya kesediaan untuk menerima kritik dan masukan dari orang lain, dan (3) kemampuan untuk mengoreksi dan menilai diri sendiri. Sedangkan beberapa aspek penerimaan diri menurut Jersild meliputi; (1) sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain, dan (2) Sikap terhadap penerimaan diri.

Berdasarkan indikator-indikator penerimaan diri yang telah dipaparkan, maka peneliti akan meneliti relevansinya dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam. Nilai-nilai bimbingan konseling realitas yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada konsep dasarnya. Dari konsep dasar tersebut peneliti memilih 3 poin yaitu; (1) manusia membutuhkan hubungan dengan dengan orang lain, (2) manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan

¹⁸ Rieny Kharisma Putri, "Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa" (Semarang: Prosding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling), 2018), hlm. 119.

¹⁹ Dyah Resti Andiri, "Dukungan Sosial Keluarga Dan Spirit Menjadi Sehat Penderita Lupus Eritematosus Sistemik," *Developmental and Clinical Psychology* 1, no. 1 (2012): hlm. 52.

identitas dari yang sukses, dan (3) manusia selalu menilai tingkah lakunya. Setelah itu nilai-nilai tersebut diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam yang berdasar pada Al-Qur'an dan Hadits.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

a) Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang hasil dari prosedur analisisnya bukan melalui prosedur statistik ataupun metode kuantifikasi lainnya. Penelitian kualitatif berdasar pada sebuah upaya untuk membentuk persepsi secara rinci terhadap subjek yang diteliti, dibentuk menggunakan kata-kata, gambaran secara holistik (keseluruhan) dan rumit. Dengan istilah lain, penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami suatu fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya persepsi, motivasi, perilaku, tindakan, dll., secara holistik (keseluruhan), dengan cara mendeskripsikan atau menjabarkan dalam bentuk bahasa atau kata-kata, pada sebuah konteks khusus dengan memanfaatkan metode alamiah (mengalir dengan sendirinya).²⁰

b) Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) adalah berbagai upaya yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan permasalahan atau topik yang sedang atau akan diteliti. Informasi tersebut dapat diperoleh dengan cara membaca dan memahami sumber bacaan seperti buku-buku, karya tulis ilmiah, jurnal penelitian, ensiklopedia, dan berbagai macam sumber tertulis lainnya baik cetak maupun elektronik.²¹

²⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet. Ke-40. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 6.

²¹ Fairuz Zakiyah Ahmad, "Nilai-Nilai Konseling Islam Dalam Novel Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka" (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), hlm. 9-10.

2. Sumber Data

a) Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang memiliki sifat *up to date*.²² Pada penelitian ini menggunakan buku karya Muthia Sayekti yang berjudul “Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya” sebagai sumber data primer.

b) Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua).²³ Data sekunder yang digunakan peneliti yaitu buku, jurnal penelitian, karya tulis ilmiah, artikel ilmiah, dan sumber tertulis lainnya, baik cetak maupun elektronik.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah upaya yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan permasalahan atau topik permasalahan yang sedang diteliti.²⁴ Karena penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), maka teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu metode dokumentasi. Metode dokumentasi yaitu proses pengumpulan data dengan cara menelaah benda-benda tertulis, seperti buku, surat kabar, catatan harian, majalah, notulen rapat, dan lain sebagainya.²⁵ Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan cara membaca buku, melakukan analisis, serta mencatat hal-hal terkait dengan permasalahan atau topik yang sedang diteliti.

²² Sandi Siyoto & M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, ed. Ayup, Cet. Ke-1. (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 67-68.

²³ Sandi Siyoto & M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, ... hlm. 68.

²⁴ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)-Kajian Filosofis, Teoritis dan Aplikatif*, Cet. Ke-1. (Malang: Literasi Nusantara, 2019), hlm. 80.

²⁵ Fairuz Zakiyah Ahmad, “Nilai-Nilai Konseling Islam Dalam Novel Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka,” ... hlm. 11.

4. Teknik Analisis Data

Teknik yang peneliti gunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini yaitu metode analisis isi (*content analysis*). Pelopor analisis isi (*content analysis*) adalah Harold D. Lasswell yang memelopori teknik *symbol coding*, yang terdiri dari pencatatan dan interpretasi simbol dan pesan secara sistematis. Metode analisis isi (*content analysis*) merupakan metode analisis yang digunakan untuk mengumpulkan isi sebuah teks yang berupa kata-kata, makna gambar, simbol/lambang, gagasan, tema, dan berbagai bentuk pesan. Metode analisis isi berupaya untuk melihat kekonsistenan makna dalam sebuah teks yang dijelaskan dengan pola terstruktur dan dapat mengarahkan peneliti untuk memahami sistem nilai di balik teks tersebut.²⁶

Menurut Lasswell analisis isi (*content analysis*) bisa digunakan apabila mempunyai syarat berikut ini:

- a) Sebagian besar data yang tersedia berupa bahan-bahan yang terdokumentasi seperti buku, naskah, surat kabar, kaset, dsb.
- b) Memiliki keterangan pelengkap atau kerangka teori yang menjelaskan data serta sebagai metode pendekatan terhadap data tersebut.
- c) Adanya kemampuan teknis yang dimiliki peneliti untuk mengolah data dikarenakan beberapa dokumen bersifat sangat spesifik. Asumsi dasarnya adalah bahwa isi sebuah teks merupakan hasil dari proses komunikasi yang terstruktur, seperti siapa berkata tentang apa, kepada siapa, pada saluran mana, dan efeknya bagaimana.

Metode analisis isi (*content analysis*) bertujuan untuk menguraikan dan menarik kesimpulan tentang isi dari proses komunikasi (lisan atau tertulis) dengan cara mengidentifikasi

²⁶ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)-Kajian Filosofis, Teoritis dan Aplikatif...* hlm. 99.

karakteristik tertentu dari pesan-pesan eksplisit.²⁷ Adapun tahap-tahap yang dilakukan peneliti untuk menganalisis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a) Mengumpulkan data-data terkait pokok bahasan yang akan dikaji.

Data primer yaitu buku berdamai dengan diri sendiri: seni menerima diri apa adanya karya Muthia Sayekti itu sendiri. Kemudian untuk data sekunder berupa buku, jurnal penelitian, karya tulis ilmiah, artikel ilmiah, dan sumber tertulis lainnya, baik cetak maupun elektronik.

- b) Mereduksi data yaitu proses pemilihan serta pemusatan pada penyederhanaan data yang berkaitan dengan pokok bahasan yang akan dikaji. Pada proses ini pemilihan data-data berupa poin-poin yang termasuk dalam penerimaan diri sesuai dengan indikator yang ada, serta relevansinya dengan bimbingan konseling realitas berbasis Islam berdasarkan pada nilai-nilai yang telah ditentukan. Kemudian disederhanakan dengan memisahkan data tersebut ke dalam sub judul baru yang isinya terdiri dari beberapa paragraf.
- c) Menganalisis dan mengklasifikasikan data yang mengandung penerimaan diri pada buku berdamai dengan diri sendiri: seni menerima diri apa adanya karya Muthia Sayekti. Kemudian mencari relevansi antara penerimaan diri yang ada pada buku tersebut dengan bimbingan konseling realitas berbasis Islam.
- d) Penarikan kesimpulan, yaitu mencakup informasi-informasi sesuai dengan pokok bahasan yang dikaji dan disajikan dalam bentuk paragraf yang terdiri dari kalimat-kalimat yang mudah untuk dipahami. Setelah dilakukan analisis dan pengklasifikasian, maka dilakukan penarikan kesimpulan sebagai tahap akhir penelitian. Disajikan

²⁷ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)-Kajian Filosofis, Teoritis dan Aplikatif*, ... hlm. 99-100.

dengan lebih sederhana menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Agar memudahkan penjelasan dan pemahaman pokok permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka dibuat sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian yang mencakup (desain penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data), dan sistematika penulisan.

BAB II Penerimaan Diri dan Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam, meliputi;

- A. Penerimaan Diri, berisi tentang; Pengertian Penerimaan Diri, Faktor-faktor Penerimaan Diri, Aspek-aspek Penerimaan Diri, Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam, dan Manfaat Penerimaan Diri
- B. Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam, berisi tentang; Pengertian Bimbingan Konseling Realitas, Konsep Dasar Bimbingan Konseling Realitas, Karakteristik Bimbingan Konseling Realitas, dan Tujuan Bimbingan Konseling Realitas

BAB III Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti, meliputi:

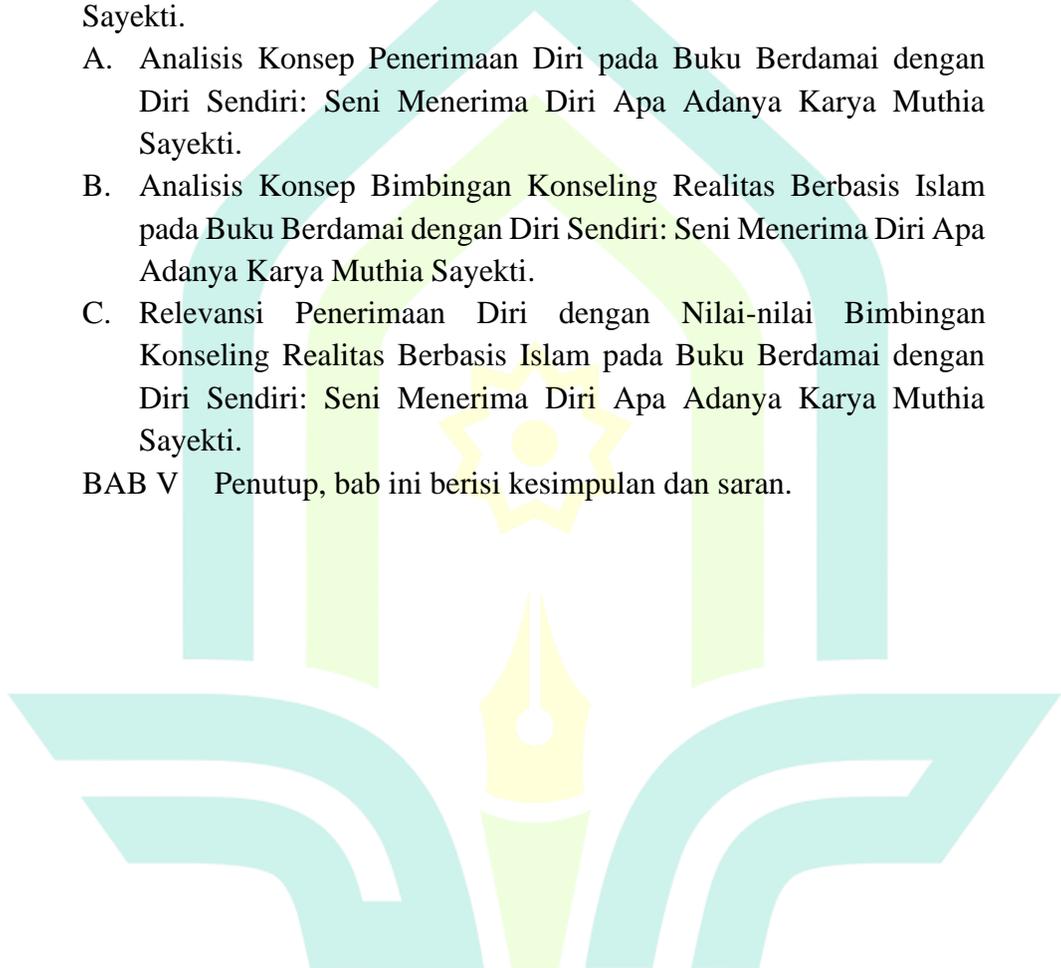
- A. Gambaran umum buku “berdamai dengan diri sendiri: seni menerima diri apa adanya” berisi biografi Muthia Sayekti, tentang buku berdamai dengan diri sendiri: seni menerima diri apa adanya, identitas buku, sinopsis buku, dan daftar bab dalam buku berdamai dengan diri sendiri: seni menerima diri apa adanya.
- B. Konsep Penerimaan Diri pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.
- C. Konsep Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.

- D. Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.

BAB IV Analisis Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.

- A. Analisis Konsep Penerimaan Diri pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.
- B. Analisis Konsep Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.
- C. Relevansi Penerimaan Diri dengan Nilai-nilai Bimbingan Konseling Realitas Berbasis Islam pada Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti.

BAB V Penutup, bab ini berisi kesimpulan dan saran.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah peneliti lakukan terhadap buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya Karya Muthia Sayekti*. Dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep penerimaan diri yang terdapat dalam buku tersebut ada 5 poin, yang mengacu pada aspek-aspek penerimaan diri yaitu:
 - a. Kepercayaan diri dan sikap menghargai diri sendiri
 - b. Adanya kesediaan untuk menerima kritik dan masukan dari orang lain
 - c. Kemampuan untuk mengoreksi dan menilai diri sendiri
 - d. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain
 - e. Sikap terhadap penerimaan diri
2. Nilai-nilai bimbingan konseling realitas yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada konsep dasarnya. Nilai-nilai tersebut kemudian diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam yang berdasar pada Al-Qur'an dan Hadits. Ada 3 poin dalam penelitian ini yaitu:
 - a. Manusia membutuhkan hubungan dengan orang lain
 - b. Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses
 - c. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain
3. Penerimaan diri yang ada pada buku karya Muthia Sayekti memiliki relevansi dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam. Berikut ini relevansi penerimaan diri dengan nilai-nilai bimbingan konseling realitas berbasis Islam pada buku karya Muthia Sayekti:
 - a) Manusia membutuhkan hubungan dengan orang lain, meliputi:
Adanya kesediaan untuk menerima kritik dan masukan dari orang lain

- b) Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses, meliputi:
 - 1) Kepercayaan diri dan sikap menghargai diri sendiri
 - 2) Sikap terhadap penerimaan diri
 - 3) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain
- c) Manusia selalu menilai tingkah lakunya, meliputi:
Kemampuan untuk mengoreksi dan menilai diri sendiri

B. SARAN

- 1) Bagi para penulis buku, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada pembuatan karya sastra yang sejenis yaitu buku bergenre *self improvement*. Karena dalam penulisan sebuah buku bukan hanya sekedar sebagai bahan bacaan saja akan tetapi mempertimbangkan dan memperhatikan esensi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- 2) Bagi mahasiswa, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan pada saat melakukan penelitian yang relevan di masa mendatang.
- 3) Bagi peneliti sendiri dan masyarakat umum, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pengetahuan serta tambahan wawasan tentang penerimaan diri melalui buku *Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* karya Muthia Sayekti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Fairuz Zakiyah, 2019. Nilai-Nilai Konseling Islam Dalam Novel Menunggu Beduk Berbunyi Karya Hamka, *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Alfatihah, Iges Alda, 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Netra Di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta, <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/9226>
- Andiri, Dyah Resti, 2012. Dukungan Sosial Keluarga Dan Spirit Menjadi Sehat Penderita Lupus Eritematosus Sistemik, *Developmental and Clinical Psychology* 1, no. 1
- Aris, "Teori Kebutuhan Maslow: Pengertian, Konsep & Pembagiannya," *Gramedia Blog*, last modified 2021, <https://www.gramedia.com/literasi/teori-kebutuhan-maslow/>
- Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, ed. Hartiah Haroen. Jakarta: Salemba Medika
- Daud, Ali, 2019. Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 5, no. 1
- Engel, Jacob Daan & Evangs Mailoa, 2021. *Logo Konseling Berbasis Website*, ed. Antonius Sumarjana. Yogyakarta: PT Kanisius
- Fabriar, AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental
- Habibah, Umi, dkk, 2012. STUDI TENTANG STATUS PERKAWINAN MAHASISWA REGULER PGSD TEGAL HUBUNGANNYA DENGAN PRESTASI AKADEMIK, *Journal of Elementary Education* 1, no. 1
- Habsyi, Bakhrudin Ali, 2021. *Panorama: Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern (Refleksi Keindahan Dalam Konseling)*, Cet. Ke-1. Malang: Media Nusa Creative
- Hamka, 2015. *Tasawuf Modern*, ed. Muh. Iqbal Santosa. Jakarta: Republika Penerbit

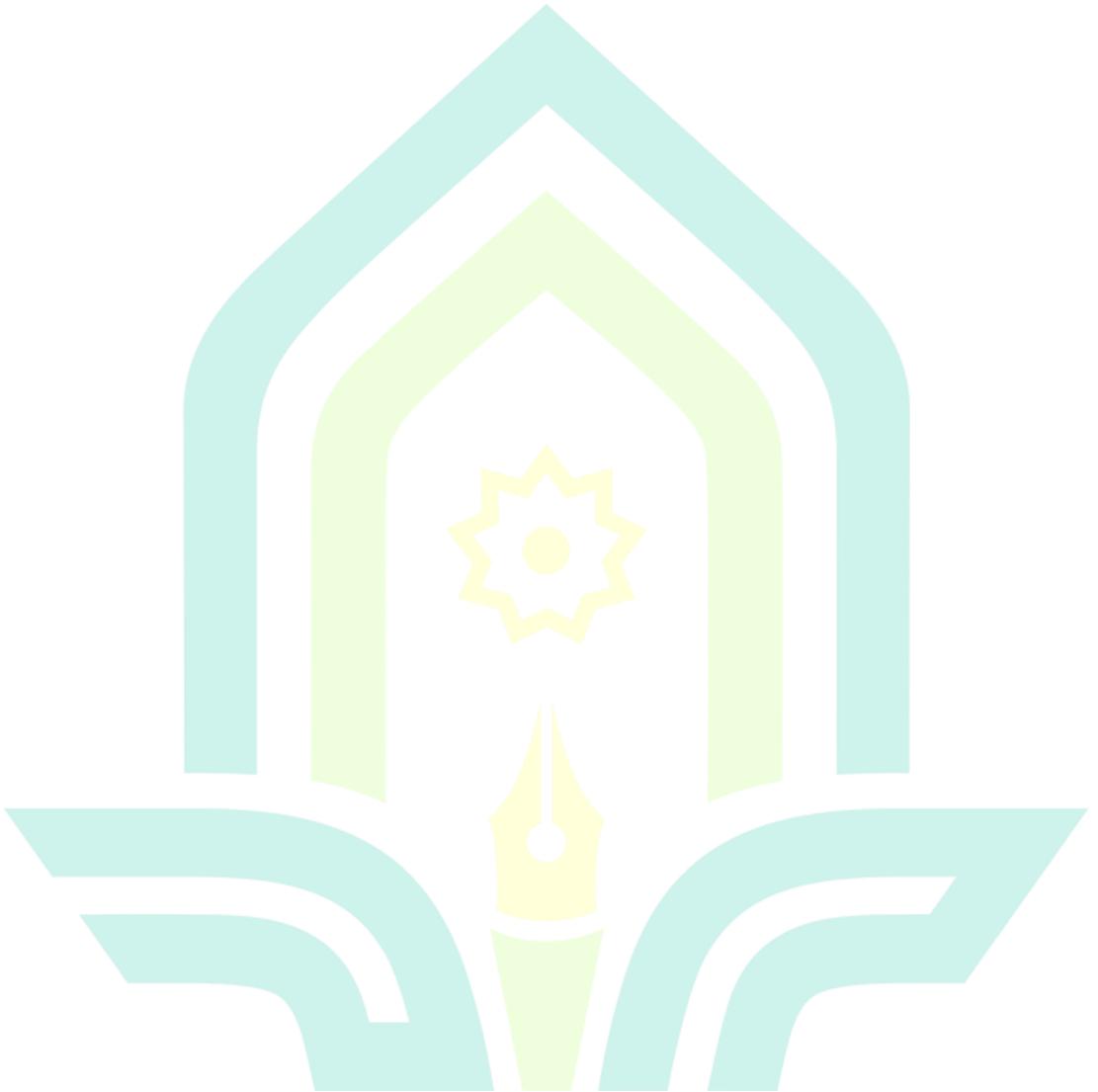
- Hamzah, Amir, 2019. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)-Kajian Filosofis, Teoritis dan Aplikatif*, Cet. Ke-1. Malang: Literasi Nusantara.
- Hantono, Dedi & Diananta Prमितasari, 2018. Aspek Perilaku Manusia Sebagai MakhluK Individu Dan Sosial Pada Ruang Terbuka Publik, *Nature (National Academic Journal of Architecture)* 5, no. 2
- Heriyadi, Akbar, 2013. Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013, *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- <https://beritajatim.com/hukum-kriminal/demi-gaya-hidup-alasan-mahasiswa-curi-uang-di-ponpes-al-ishlahiyah/>
- <https://karyailmiah.unipasby.ac.id/category/prosiding-2/iceta-7/>
- <https://www.goodreads.com/book/show/39997623-berdamai-dengan-diri-sendiri>
- <https://www.gramedia.com/best-seller/review-buku-berdamai-dengan-diri-sendiri-seni-menerima-diri-apa-adanya/>
- <https://www.gramedia.com/blog/kisah-hidup-profil-nick-vujicic-motivator-dunia-dan-buku-terjemahan/>
- https://www.instagram.com/penerbitahi_official/
- Kadi, Arie Prima Usman, 2016. Hubungan Kepercayaan Diri Dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiwa, *Psikoborneo* 4, no. 1
- Lesmana, Gusman, 2021. *Teori Dan Pendekatan Konseling*, ed. Muhammad Arifin, Cet. Ke-1. Medan: UMSU Press
- Lubis, Namora Lumonggo, 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Cet. Ke-1. Jakarta: KENCANA: Prenadamedia Group
- Mangunhardjana, 2021. *Kepemimpinan : Dasar-Dasar Teori Dan Praktiknya*, Edisi Digi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2021
- Merlin, Ni Made, 2022. *Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pasien Kanker Payudara*, Cet. Ke-1. CV. Feniks Muda Sejahtera

- Minarti, 2022. *Monograf: Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Spiritual Well Being Berbasis Islami*, ed. Arfan Adinata, Cet.Ke-1. Makassar: Rizmedia Pustaka Indonesia
- Moleong, Lexy J., 2021, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet. Ke-40. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Morissan, *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*, Cet. Ke-5. Jakarta: KENCANA
- Mulawarman, Imam Arrifudin, Ajeng Intan Nur Rahmawati, 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita : Pilihan Dan Tanggung Jawab*, Cet. Ke-1. Jakarta: KENCANA
- Mutmainnah, Aqidha Nurul, Rizki Yulidah, & Sinta Yuniarti, 2017. *Media Bimbingan Konseling Berbasis Hypermedia, Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS*
- Oktaviani, Mentari Aulia, 2019. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram, *Psikoborneo* 7, no. 4
- Pahlewi, Reza Mina, 2019. Makna *Self-Acceptance* Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta),” *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no. 2
- Pahlewi, Silvia Riskha, 2020. “AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana’ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental,” *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial* 3, no. 2 (2020)
- Paramita, Margaretha Ratri, 2013. Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus, *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1.
- Permatasari, Vera, Witrin Gamayanti, 2016. Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1
- Potabug, Yogi Fitradi, 2020. Pendekatan Realitas Dan Solution Focused Brief Therapi Dalam Bimbingan Konseling Islam,” *al-Tazkiah* 9, no. 1

- Pratisya, Eunike Christina, 2015. Penerimaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Bukit Sion Jakarta Barat, *Psiko-Edukasi* 13, no. 2
- Prayoga, Manggala, 2020. *Menjadi Pribadi Tegas & Berwibawa Setiap Saat Dan Di Semua Situasi*, ed. Abdul Malik, Cet. Ke-1. Yogyakarta: ARASKA
- Putri, Ida Ayu Karina & David Hizkia Tobing, 2017. Gambaran Penerimaan Diri Pada Perempuan Bali Pengidap HIV-AIDS, *Jurnal Psikologi Udayana (Edisi Khusus Cultural Health Psychology)*
- Putri, Rieny Kharisma 2018. Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa, Semarang: Prosding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
- Rafanani, Been, 2021. *The Magic of Feeling Good : Terapi Perasaan Untuk Menyembuhkan Sakit Hati Dan Semua Hal Yang Akan Membuatmu Bahagia*, ed. Putra Senja, Cet. Ke-1. Yogyakarta: ARASKA
- Rahcmatul, Raras & Nurus Sa'adah Husna, 2023. *Self-Love Dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental Dan Mengoptimalkan Potensi*, *Nuansa XVI*, no. 1
- Rahmah, Hardiyanti, 2019. Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah*. Kalimantan: Sekolah Tinggi Ilmu Alquran Amuntai
- Ramadhan, Muhammad, 2020. *Mukjizat Sabar Syukur Ikhlas: Rumus Bahagia Dunia Akhirat*. Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA
- Restu, 2022. Review Buku Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya, *Gramedia blog*. Last modified.
- Rukaya, 2019. *Aku Bimbingan Dan Konseling*. Pangkep: GUEPEDIA
- Saksono, Herie Dkk, 2022. *Teori Belajar Dalam Pembelajaran*, ed. Paput Tri Cahyono, Cet. Ke-1. Kabupaten Temanggung: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri

- Santoso, Budi, "Esensi Manusia Sebagai Makhluk Sosial," *Juli*, last modified 2018, <http://adab.radenfatah.ac.id/main/index/.php/2018/07/28/e/sensi-manusia-sebagai-makhluk-sosial/>
- Sari, Devita Juwita & Muhammad Reza, 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV Di Surabaya, *Character* 1, no. 3
- Sarie, Fatma, Dkk, 2023. *Ilmu Filsafat*, ed. Indra Pradana Kusuma, Cet. Pertama. Kabupaten Temanggung: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri
- Sayekti, Muthia, 2018. *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya*, ed. Nurti Lestari, Cet. Ke-1. Yogyakarta: Psikologi Corner
- Sekali, Ratna Br Karo, 2020. Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung," *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran* 2, no. 2
- Setiawan, Andi, 2018. *Pendekatan-Pendekatan Konseling: Teori Dan Aplikasi*, ed. Ngalimun, Cet. Ke-1. Yogyakarta: Deepublish
- Siregar, M. Deni & Ardi Andika Wadi, 2019. Pengaruh Konseling Realita Terhadap Kesulitan Anak Menerima Keadaan Keluarga *Broken Home*, *Jurnal Konseling Pendidikan* 3, no. 1.
- Siyoto, Sandi & M. Ali Sodik, 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*, ed. Ayup, Cet. Ke-1. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sudarmadji, Boy & Cindy Asli Pravesti, 2016. Self Acceptance: A Concept of Guidance and Counseling, *Conference Proceedings: 7th International Conference on Educational Technology of Adi Buana*
- Sumarsono, Tanto Gatot, 2020. *Intensi Kewirausahaan Dan Keberhasilan Usaha*, Cet. Ke-1. Malang: Media Nusa Creative

Widiastuti, Machrozah Eka, 2018. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual *Boarding School*, *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama : Ni'mah Nur Itsnaini
Tempat, tanggal lahir : Tegal, 31 Agustus 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Rasiman
Nama Ibu : Chafiyah
Alamat : Desa Kesuben Rt. 01/Rw. 09, Kec. Lebaksiu,
Kab. Tegal
Email : nimahnuritsnaini5420@gmail.com

2. Riwayat Pendidikan

- a. SD : SD Negeri Kesuben 02
- b. MTs : MTs Negeri 1 Tegal
- c. MAN : MA Negeri 1 Tegal
- d. Kuliah : UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan