

***SELF TALK* UNTUK MENGEMBANGKAN PENYESUAIAN
DIRI (ANALISIS DRAMA KOREA *TRUE BEAUTY* DAN
RELEVANSINYA DENGAN KONSELING ISLAM)**

SKRIPSI

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



Oleh :

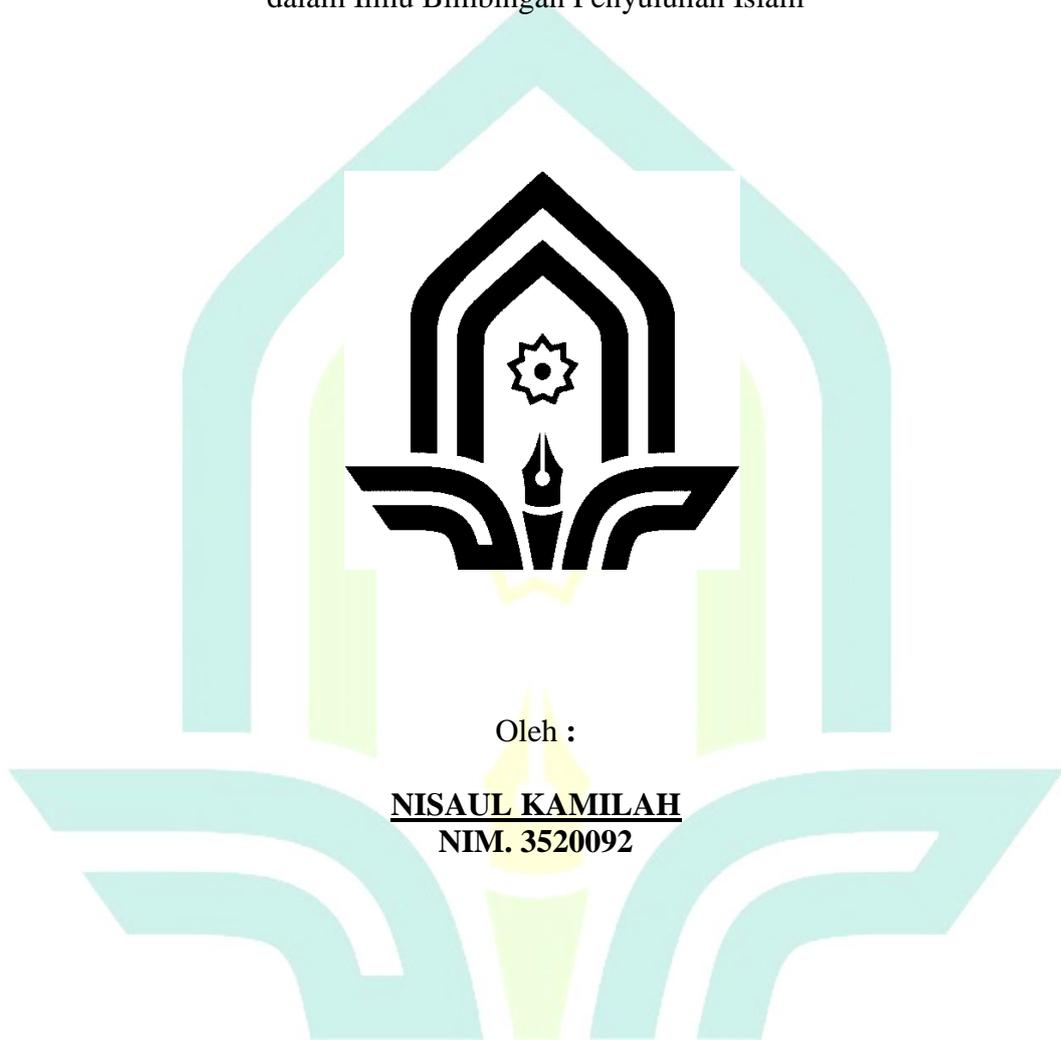
NISAUL KAMILAH
NIM. 3520092

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

***SELF TALK* UNTUK MENGEMBANGKAN PENYESUAIAN
DIRI (ANALISIS DRAMA KOREA *TRUE BEAUTY* DAN
RELEVANSINYA DENGAN KONSELING ISLAM)**

SKRIPSI

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



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **NISA'UL KAMILAH**

NIM : **3520092**

Judul : **SELF TALK UNTUK MENGEMBANGKAN PENYESUAIAN
DIRI (ANALISIS DRAMA KOREA *TRUE BEAUTY* DAN
RELEVANSINYA DENGAN KONSELING ISLAM)**

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan. Apabila skripsi ini terbukti merupakan hasil duplikasi atau plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademis dan dicabut gelarnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 2 Desember 2023

Yang menyatakan,



NISA'UL KAMILAH
NIM. 3520092





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:

Nama : **NISA'UL KAMILAH**
NIM : **3520092**
Judul Skripsi : **SELF TALK UNTUK MENGEMBANGKAN
PENYESUAIAN DIRI (ANALISIS DRAMA KOREA
TRUE BEAUTY DAN RELEVANSINYA DENGAN
KONSELING ISLAM**

yang telah diujikan pada hari Jum'at, 15 Desember 2023 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial
(S.Sos.) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Ani, M.Pd.I
NIP. 198503072015032007

Pekalongan, 18 Desember 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 sudah 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

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem 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	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا = a		ا = a
ا = i	اي = ai	ي = i
ا = u	او = au	او = u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرآة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (tasydid geminasi)

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

Contoh

ربنا ditulis *rabbana*

البر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

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

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
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

Contoh :

القمر	Ditulis	<i>al-qamar</i>
البيدع	Ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	Ditulis	<i>al-jalal</i>

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam bagi Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya dengan harapan mendapat syafa'at dihari akhir nanti. Sebagai rasa cinta dan kasih, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Moh. Nur Rofiq dan Ibu Hafidzoh atas segala curahan kasih sayang, cinta dan do'a tiada balas dalam mengiringi setiap langkah hidup saya. Semuanya tidak akan terlupa dan tidak mampu terbalas dengan apapun. Semoga Allah membalas kebaikan kalian berdua.
2. Keluarga saya, Adik tersayang Nisa'ul Karimah dan Muh. Wildan Akmal yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh keluarga dari bapak saya terkhusus kepada Mbah Hj. Uti (Siti Fatimah) yang senantiasa selalu menemani dan menyuruh saya makan, mami fifty aminah yang selalu membantu saya dalam proses skripsi baik dukungan materi maupun mental, tante Indah Rizqiyati yang selalu mensupport, tante Yumik (Zulfa Amalia) yang selalu menemani di kampus saat sendiri, mbak sepupuku yang cantik (Asyfia Ika Yuliani) yang selalu menjadi teman suka duka skripsi, pakhde, budhe, om, tante, dan para sepupuku lain yang selalu mendoakan disetiap proses skripsiku.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, perhatian, dan memberikan semangat serta memotivasi guna memberi bimbingan dan pengarahan demi menyelesaikan skripsi ini.

5. Pak Dr. Maskhur, M.Ag selaku ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah membantu saya yang berkaitan dengan hal kelulusan penulis.
6. Pak Aba Yazid, M.SI selaku Dosen Pembimbing Wali yang telah sabar membimbing saya selama 6 semester.
7. Bapak Rektor, Dekan, serta Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, tanpa ilmu yang diberikan saya tidak akan sampai dititik ini.
8. Terimakasih kepada Khairunnisa selaku Partner terbaik yang menjadi *support system* selama perkuliahan sampai sekarang yang menjadi tempat curhat dan senantiasa memberikan semangat agar terselesaikannya skripsi ini.
9. Terimakasih kepada Fiska dan Rani yang selalu sabar menjadi temanku dari awal perkuliahan hingga berakhirnya proses skripsi.
10. Terimakasih kepada Lailatul Chikmah yang telah menjadi teman seperjuang skripsiku.
11. Terimakasih kepada Ustadz dan Ustadzah TPQ yang selalu mengirim do'a disetiap langkahku dalam mengerjakan skripsi.
12. Terimakasih kepada teman-teman BPI Angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu
13. Terimakasih kepada teman KKN dan PPL saya yang telah memberikan pelajaran kehidupan yang berharga di setiap langkahnya.
14. Terimakasih Almamater yang menjadi tempat menimba ilmu, Fakultas Ushuluddin, Adabdan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid.

15. Terimakasih untuk diri sendiri karena telah bertahan hingga skripsi ini selesai.
16. Untuk semua orang yang terlibat yang belum saya sebutkan namanya,
terimakasih.
17. Untuk pelajaran kehidupan yang berharga di setiap langkahnya.



MOTTO

“Belum terlambat untuk menjadi apa pun yang kita inginkan”

(George Eliot)



ABSTRAK

Kamilah, Nisa'ul. 2023. *Self Talk Untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri (Analisis Drama True Beauty Dan Relevansinya Dengan Konseling Islam)*. Skripsi. Bimbingan Penyuluhan Islam

Kata Kunci: *Self Talk*, Penyesuaian Diri, Konseling Islam

Dalam konseling Islam, berbicara secara positif kepada diri sendiri merupakan bagian dari memperlakukan diri dengan kasih sayang dan menghormati ciptaan dari Allah SWT. Hal ini bisa memperkuat rasa percaya diri dan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam sebuah drama Korea yang berjudul "*True Beauty*" menunjukkan melalui berbicara positif pada dirinya sendiri, pemeran utama berhasil menghadapi tantangan dan kesulitan dalam perjalanan masa sekolahnya untuk menerima dirinya sendiri.

Pada penelitian ini, peneliti merumuskan tiga rumusan masalah diantaranya bagaimana penyesuaian diri pemeran utama dalam drama Korea *True Beauty*, bagaimana penerapan *self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*, dan bagaimana relevansi konseling Islam terhadap *self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*.

Dalam penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan jenis penelitian kepustakaan. Data yang diambil dalam penelitian ini berupa audio visual dari drama Korea *True Beauty* dan data sekunder didapat dari kajian literatur. Sedangkan teknik menganalisis data yang digunakan berupa teknik analisis isi konten umum yang mana mengamati data yang bersifat dokumen dalam drama Korea *True Beauty*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hasil yang didapat diantaranya adalah: (1) terdapat 6 karakteristik penyesuaian diri positif pemeran utama dalam drama Korea *True Beauty* diantaranya yaitu tidak adanya ketegangan emosional, tidak adanya petunjuk pertahanan yang salah, tidak adanya tanda frustrasi pribadi, mempunyai peninjauan yang rasional tentang pengarahannya diri, mampu dalam belajar, dan memiliki sikap yang objektif dan rasional (2) terdapat 4 indikator *Self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty* diantaranya yaitu positif pada diri sendiri, berbicara keinginan dan harapan, kontrol diri, dan menghilangkan kecemasan serta terdapat batasannya dalam konseling yaitu harus *mindfulness* yang memiliki aspek diantaranya *observing, describing, acting with awareness, non judging of inner experience*, dan *non reacting to inner experience* (3) terdapat relevansi konseling Islam terhadap *self talk* dalam drama Korea *True Beauty* meliputi relevansi dalam tujuan, fungsi konseling Islam berupa rehabilitative dan edukatif, asas konseling Islam yang meliputi asas bimbingan seumur hidup, asas kemajuan individu, dan asas pembinaan akhlaqul karimah dan metode konseling Islam yang meliputi metode sabar dan syukur.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "*Self Talk* Untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri (Analisis Drama Korea *True Beauty* Dan Relevansinya Dengan Konseling Islam)" dapat terselesaikan. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar Strata Satu (S1) Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dalam penelitian ini menghasilkan suatu penggambaran mengenai *Self Talk* yang dapat membantu individu dalam mengembangkan penyesuaian diri dalam dirinya. tidak hanya sekedar tidak hanya sekedar mengembangkan penyesuaian diri tetapi juga mampu membantu individu dalam meningkatkan percaya diri dan melakukan penerimaan terhadap kekurangan dari dalam dirinya sendiri. Dalam penyelesaian penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis hanya bisa mengucapkan banyak terima kasih dan dengan iringan doa semoga amal baik yang telah diberikan, mendapatkan balasan pahala dari sisi Allah SWT. Untuk itu penulis ucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan;

2. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Adab, dan Dakwah;
3. Dr. Maskhur M.Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam;
4. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, perhatian, dan memberikan semangat serta memotivasi guna memberi bimbingan dan pengarahan demi menyelesaikan skripsi ini;
5. Pak Aba Yazid, M.SI selaku Dosen Pembimbing Wali yang telah sabar membimbing saya selama 7 semester;
6. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin Adab yang telah memberikan bekal dan ilmu pengetahuan, bimbingan dan pengalaman berharga selama masa skripsi;
7. Segenap keluarga yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi;
8. Segenap guru dan ustadz/ustadzah beserta jajarannya yang telah memberi izin, fasilitas dan mendukung adanya penelitian ini;
9. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan angkatan 2020 telah memberikan pengalaman yang mengesankan selama perkuliahan;
10. Semua pihak yang telah membantu, mendukung dan mendo'akan penulis hingga menyelesaikan skripsi.

Penulis sadar tanpa dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun dari setiap pembaca demi perbaikan skripsi ini dan sebagai

pedoman skripsi-skripsi selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Aamiin.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO	xii
ABSTRAK	xiii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR BAGAN.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Kerangka Berpikir.....	18
G. Metode Penelitian.....	22
H. Sistematika Penulisan.....	27
BAB II KONSELING ISLAM, PENYESUAIAN DIRI, DAN <i>SELF TALK</i>	28
A. Konseling Islam.....	28
B. <i>Self Talk</i>	44
C. Penyesuaian Diri	53

BAB III TEKNIK <i>SELF TALK</i> UNTUK MENGEMBANGKAN PENYESUAIAN DIRI DALAM DRAMA KOREA <i>TRUE BEAUTY</i> DAN RELEVANSINYA DENGAN KONSELING ISLAM.....	59
A. Gambaran Umum	59
1. Latar Belakang Drama	59
2. Profil Drama Korea <i>True Beauty</i>	60
3. Sinopsis Drama.....	63
B. Penyesuaian Diri Pemeran Utama Drama Korea <i>True Beauty</i>	65
C. <i>Self Talk</i> untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri dalam Drama Korea <i>True Beauty</i>	71
D. Relevansi Konseling Islam terhadap <i>Self Talk</i> untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri dalam Drama Korea <i>True Beauty</i>	80
BAB IV ANALISIS <i>SELF TALK</i> TERHADAP PENYESUAIAN DIRI	88
A. Penerapan <i>Self Talk</i> Dalam Drama Korea <i>True Beauty</i>	88
B. Proses Penyesuaian Diri dalam Drama Korea <i>True Beauty</i> .	104
C. Relevansi <i>Self Talk</i> Pada Drama Korea <i>True Beauty</i> dan relevansinya dengan Konseling Islam	113
BAB V PENUTUP	123
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	125

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Relevan.....	15
Tabel 4.1 Berbicara Positif pada Diri Sendiri	89
Tabel 4.2 Berbicara Keinginan dan Harapan	92
Tabel 4.3 Kontrol Diri.....	94
Tabel 4.4 Menghilangkan Kecemasan	96
Tabel 4.5 <i>Mindfulness: Observing</i>	97
Tabel 4.6 <i>Mindfulness: Describing</i>	99
Tabel 4.7 <i>Mindfulness : Acting With Awareness</i>	100
Tabel 4.8 <i>Mindfulness: Non Judging of Inner Experience</i>	101
Tabel 4.9 <i>Mindfulness: Non Reacting to Inner Experience</i>	102
Tabel 4.10 Tidak Adanya ketegangan emosional	105
Tabel 4.11 Tidak Adanya petunjuk pertahanan yang salah	106
Tabel 4.12 Tidak Adanya frustrasi pribadi.....	107
Tabel 4.13 Mempunyai peninjauan yang rasional mengenai pengarahannya diri	109
Tabel 4.14 Mampu dalam Belajar	110
Tabel 4.15 Bersikap Objektif dan Rasional	112
Tabel 4.16 Tujuan Konseling Islam	114
Tabel 4.17 Fungsi Konseling Islam	116
Tabel 4.18 Asas Bimbingan Konseling Islam	117
Tabel 4.19 Metode Konseling Islam: Sabar.....	120
Tabel 4.20 Metode Konseling Islam: Syukur	121

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir.....	21
----------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Profil Drama Korea <i>True Beauty</i>	60
Gambar 3.2 Tidak Adanya Ketegangan	66
Gambar 3.3 Tidak Adanya Petunjuk Pertahanan yang Salah	67
Gambar 3.4 Tidak Adanya Frustrasi Pribadi.....	68
Gambar 3.5 Peninjauan yang Rasional Tentang Pengarahan Diri	69
Gambar 3.6 Mampu dalam Belajar	70
Gambar 3.7 Memiliki Sikap Objektif dan Rasional.....	71
Gambar 3.8 Ju Kyung Berbicara Positif pada Diri Sendiri.....	72
Gambar 3.9 Berbicara Keinginan dan Harapan	73
Gambar 3.10 Kontrol Diri.....	74
Gambar 3.11 Menghilangkan Kecemasan	75
Gambar 3.12 <i>Mindfulness: Observing</i>	76
Gambar 3.13 <i>Mindfulness: Describing</i>	77
Gambar 3.14 <i>Mindfulness: Acting with Awareness</i>	78
Gambar 3.15 <i>Mindfulness: Non Judging of Inner Experience</i>	78
Gambar 3.16 <i>Mindfulness: Non Reacting to Inner Experience</i>	79
Gambar 3.17 Tujuan Konseling Islam	81
Gambar 3.18 Fungsi Konseling Islam: Edukatif atau Pengembangan.....	83
Gambar 3.19 Asas BKI: Bimbingan Seumur Hidup.....	84
Gambar 3.20 Asas BKI: Kemajuan Individu	85
Gambar 3.21 Asas BKI: Pembinaan Akhlakul Kharimah	85
Gambar 3.22 Tindakan Ju Kyung relevan dengan metode konseling Islam yaitu Sabar.....	86
Gambar 3.23 Ju Kyung menerima saran untuk belajar merias wajah dan gagal pada percobaan pertama.....	87
Gambar 3.24 Ju Kyung dengan sabar berlatih merias diri hingga dirinya mencapai tujuannya yaitu berhasil menggunakan riasan wajah yang cantik.....	87
Gambar 4.1 Lim Ju Kyung Menerima Saran dari Teman yang Berada di Aplikasi Maya untuk Merias Wajah agar Cantik	89

Gambar 4.2 Mempunyai Ide/Solusi	89
Gambar 4.3 Lim Ju Kyung Tetap di <i>Bully</i> Karena Riasannya Tidak Cocok dan Terlalu Tebal	90
Gambar 4.4 Ju Kyung Meminta Saran Atas Riasannya ke Aplikasi.....	90
Gambar 4.5 Ju Kyung Dibantu Membenarkan Riasannya dan Diberi Saran-Saran atas Riasannya.....	90
Gambar 4.6 Ju Kyung Membeli <i>Make up</i> yang Disarankan	90
Gambar 4.7 Ju Kyung Mengikuti Tutorial dari Seleb <i>Make up</i> Terkenal.....	90
Gambar 4.8 Lim Ju Kyung Kecewa dengan Riasannya dan Mengulang Kembali Riasan Wajahnya.....	91
Gambar 4.9 Akhirnya Lim Ju Kyung Berhasil Setelah Berlatih Setiap Hari Merias Wajahnya.....	91
Gambar 4.10 Riasan Ju Kyung yang Cantik Membuat Keluarganya Pangling	91
Gambar 4.11 Ju Kyung Berjalan di Sekolah dan Membuat Semua Orang Kagum dengan Riasan Kecantikannya	91
Gambar 4.12 Ju Kyung melakukan <i>Self Talk</i>	92
Gambar 4.13 Ju Kyung Selalu tidak Mendapatkan Keinginannya Sejak Dulu Melalui <i>Self Talk</i> Terhadap Dirinya.....	93
Gambar 4.14 Ju Kyung Berkeinginan dan Berharap Punya Teman dan Akhirnya dapat Terwujud.....	93
Gambar 4.15 Lim Ju Kyung Memegang Erat Tangan Soo Jin	94
Gambar 4.16 Ju Kyung Mendiskusikan kepada Soojin tentang Postingan Forum di Komunitas Sekolah	94
Gambar 4.17 Ju Kyung Berbicara dengan Mengontrol Diri dan Berusaha Mempertahankan Hubungan Pertemanannya dengan Soo Jin.....	94
Gambar 4.18 Ju Kyung memiliki kecemasan tentang orang lain yang mengetahui wajah tanpa riasan.	96
Gambar 4.19 Ju Kyung berusaha menghilangkan kecemasan dan mencoba percaya diri pergi ke sekolah tanpa menggunakan riasan	96
Gambar 4.20 Soo Ah Bertanya kepada Ju Kyung Terkait Kesukaannya.....	97

Gambar 4.21 Ju Kyung mencoba berhati -hati dalam menjawab pertanyaan Soo Ah.....	98
Gambar 4.22 Ju Kyung menjawab suka membaca dan mendengar music	98
Gambar 4.23 Soo Ah berkata suka pedas.....	98
Gambar 4.24 Lalu Ju Kyung juga menjawab suka makanan pedas	98
Gambar 4.25 Ju Kyung melakukan <i>self talk</i>	99
Gambar 4.26 Dan mengakui dirinya bahwa dirinya terlahir jelek	99
Gambar 4.27 Ju Kyung tidak sengaja mencukur setengah alisnya	100
Gambar 4.28 Ju Kyung mencoba tenang walaupun panik dengna situasi tersebut	100
Gambar 4.29 Ju Kyung melakukan <i>self talk</i> bahwa dirinya dulu tidak bisa mendapatkan apa yang diinginkan	101
Gambar 4.30 Tetapi Sekarang bisa mendapatkan apa yang dia inginkan	102
Gambar 4.31 Dan mempunyai teman yang tulus	102
Gambar 4.32 Ju Kyung menerima telepon dari Su Hoo dan mengajak Lim Ju Kyung bertemu.....	102
Gambar 4.33 Ju Kyung kebingungan karena yang dimaksud Su Hoo merupakan Ju Kyung tanpa riasan atau Ju Kyung dengan riasan.....	102
Gambar 4.34 Ju Kyung memikirkannya secara matang.....	103
Gambar 4.35 Dan menganalisis kemungkinan-kemungkinan yang diamatI....	103
Gambar 4.36 Namun tetapi tidak bisa.....	103
Gambar 4.37 Lalu tiba-tiba Ju Kyung mendapatkan Solusi di waktu yang mepet	103
Gambar 4.38 Akhirnya Ju Kyung mmemakai helm untuk bertemu Su Hoo sambil menaiki sepeda	103
Gambar 4.39 Lim Ju Kyung mampu menstabilkan emosinya dengan memaafkan Soo Jin dan berusaha untuk memperbaiki hubungan pertemannya	105
Gambar 4.40 Lim Ju Kyung tidak melakukan petunjuk pertahanan yang salah dengan berani menyuarakan pendapatnya	106
Gambar 4.41 Adanya dukungan dan aspirasi dari kakaknya (Lim Hye Kyung) dan Lee Su Ho.....	107

Gambar 4.42 Keesokan harinya Lim Ju Kyung bersiap berangkat ke sekolah tanpa riasan dengan penuh percaya diri	108
Gambar 4.43 Ju Kyung meninjau dirinya secara rasional dan menghapus <i>make up</i> yang telah dirias di wajahnya serta tampil percaya diri di sekolah.....	109
Gambar 4.44 Lim Ju Kyung mampu dalam melanjutkan pembelajaran dan memiliki keinginan merias wajah, sehingga dirinya walaupun sudah tidak menggunakan <i>make up</i> pada wajahnya, Ju Kyung tetap semangat belajar dalam bidang rias dan menentukan karir menjadi <i>make up artist</i> di agensi Korea. ...	110
Gambar 4.45 Ju Kyung bersikap rasional dengan tampil percaya diri di sekolah meskipun dirinya merasa cemas dan tidak baik-baik saja	112
Gambar 4.46 Lim Ju Kyung berhasil mengambil tindakan yang benar.....	114
Gambar 4.47 Ju Kyung mulai berani menyuarakan pendapatnya.....	116
Gambar 4.48 Tegas membantah semua percakapan yang tidak benar dihadapan teman-temannya yang lain	116
Gambar 4.49 Fungsi konseling Islam: rehabilitatif dan edukatif.....	116
Gambar 4.50 Asas BKI: Bimbingan Seumur Hidup.....	117
Gambar 4.51Asas: BKI Kemajuan Individu	117
Gambar 4.52 Asas BKI : Pembinaan Akhlaqul Karimah	118
Gambar 4.53 Lim Ju Kyung diejek saat dirinya sedang keluar kelas membeli pangsit milik Kim Semi	120
Gambar 4.54 tindakan Ju Kyung relevan dengan metode konseling Islam yaitu Sabar.....	120
Gambar 4.55 Ju Kyung bersyukur tidak sendiri dan terdapat teman disisinya	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyesuaian diri ialah sebuah penggambaran diri yang terdiri dari wawasan tentang dirinya, sebuah harapan, serta suatu pertimbangan kepada diri individu tersebut yang meliputi beberapa aspek diantaranya yaitu emosional, prestasi, fisik, psikis, sosial, dan aspirasi. Dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, manusia memiliki cara yang berbeda sehingga mempunyai konsep penyesuaian diri pada setiap individu. Konsep penyesuaian diri pada masing-masing individu dapat dipengaruhi oleh adanya dorongan sosial yang berasal dari individu-individu yang mempunyai hubungan khusus bagi setiap individu tersebut seperti teman, kerabat, pasangan hidup, dan rekan kerja¹. Mappiare berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah upaya agar individu tersebut dapat diterima oleh lingkungannya dengan ikut serta mengenai aturan dan norma sebuah kelompok baik tertulis maupun tidak tertulis². Dalam drama Korea yang berjudul *True Beauty*, pemeran utama yang bernama Lim Ju-Kyung berusaha menyesuaikan dirinya di lingkungan tempat tinggalnya. Untuk dapat menyesuaikan, Lim Ju-Kyung berusaha secara otodidak belajar *make-up* yang merupakan salah satu aspek fisik dan psikis yang ditujukan secara tidak langsung karena perilaku pem-bully-an dilingkungannya terdahulu sehingga

¹ Uyun Nur Faza, Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Problem Focused Coping Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Demak Semarang, 2022), hlm 14.

² Ahmad Hariadi dkk, 2020, Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa, *Jurnal Realita*, Vol. 5 No.1, hlm. 951.

memotivasinya untuk belajar *make-up*. Dan dari keinginannya itulah yang nantinya memberikan tokoh utama ini aspirasi untuk berkeinginan menjadi *make up artist* setelah sekolahnya usai.

Salah satu faktor yang dapat mendukung penyesuaian diri yaitu berdialog dengan diri sendiri atau biasa dikenal dengan istilah *self talk*. Walaupun tidak disebutkan secara langsung bahwa faktor dari penyesuaian diri yaitu *self talk* namun dari beberapa penelitian terdahulu mengemukakan bahwa *self talk* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri yang merupakan salah satu indikator dari penyesuaian diri³. *Self talk* merupakan sebuah dialog individu terhadap dirinya sendiri dan dilakukan pada keseharian individu tersebut yang diperkirakan penting dan bermanfaat untuk kesuksesan suatu tindakan tertentu yang dianggap berat untuk dilakukan. *Self talk* dikelompokkan sebagai konseling individual dan konseling diri dikarenakan penerapannya mudah dan tanpa disadari sering dilakukan oleh semua individu dalam kesehariannya untuk menciptakan diri yang lebih ketika sedang ditahap dilema atau kesulitan⁴.

Pentingnya *self talk* dalam melakukan pengembangan diri, maka perlu adanya pengeksporan berbagai fenomena *self talk* salah satunya yaitu pada drama. Dari sekian banyak drama Korea yang merepresentasikan fenomena *self talk* yang paling populer adalah *True Beauty*. Dalam cerita "*True Beauty*",

³ 3 Dwi Rahayu Situmorang, Hubungan *Self Efficacy* Dengan Penyesuaian diri Mahasiswa Universitas Islam Riau, *Skripsi*, (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2019), hlm. 29-32.

⁴ Risnawati, Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home, *Skripsi*, (Sulawesi Tengah: Universitas Tadulako, 2021), hlm. 5.

karakter utama yang bernama Lim Ju-kyung, seringkali terlibat dalam dialog internal yang menggambarkan konflik dan pertumbuhan pribadinya. Lim Ju-kyung melakukan *self talk* sebagai cara untuk memahami dan mengatasi ketidakamanannya terkait penampilan fisiknya. Dalam momen-momen kritis, Ju Kyung menggunakan *self talk* untuk membangun kepercayaan diri dan mengeksplorasi identitasnya.

Sedangkan dalam kaitannya dengan Islam, *True Beauty* juga memberikan pesan tentang pentingnya memperlakukan diri dengan penuh kasih sayang dan menghormati ciptaan Allah. Dengan berbicara secara positif pada diri sendiri, seseorang dapat mengakui nilai diri sebagai makhluk ciptaan Allah yang unik dan berharga. Hal ini dapat memperkuat rasa percaya diri dan membantu individu dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup.

Selain itu, kisah "*True Beauty*" juga menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri tidak selalu mudah. Ju-kyung melakukan selalu melakukan banyak *self talk* terhadap dirinya sendiri dengan menghadapi tantangan dan kesulitan dalam perjalanannya untuk menerima dirinya sendiri. Dengan menganalisis kemungkinan untuk menyesuaikan diri, Ju Kyung berusaha mengimbangi potensi *make up* yang dia punya sehingga pada kehidupan sekolahnya yang baru Ju Kyung dapat menyesuaikan diri pada lingkungan sekolahnya yang baru. Akan tetapi perlahan tapi pasti Ju Kyung mulai membuka identitas dirinya yang asli dengan percaya diri setelah melakukan *self talk* positif pada dirinya sendiri dan akhirnya temannya pun dapat menerima identitas lama dari Ju Kyung. Dari pengalaman hidup Jukyung, hal

tersebut merupakan sebuah cerminan dari kehidupan nyata di mana setiap orang memiliki pengalaman dan rintangan unik dalam menemukan identitas dan kepercayaan diri mereka. Melalui perjuangan karakter utama, penonton dapat belajar bahwa penyesuaian diri adalah proses yang kompleks dan memerlukan waktu, tetapi juga memungkinkan pengembangan dan penemuan diri⁵.

Oleh karena itu, peneliti tertarik mengambil penelitian karena drama Korea *True Beauty* relevan dengan judul penelitian dan nantinya diharapkan penelitian ini dapat memberikan pandangan penting tentang bagaimana proses *self talk* positif untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diangkat, maka rumusan masalah yang diambil peneliti yaitu :

1. Bagaimana penyesuaian diri pemeran utama dalam drama Korea *True Beauty*?
2. Bagaimana *self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*?
3. Bagaimana Relevansi konseling Islam terhadap *self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*?

C. Tujuan Penelitian

⁵ Della Nur Aristya & Anizar Rahayu, 2018, Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta, *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, Vol.2 No.2, hlm. 78.

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian dalam drama Korea *True Beauty* karya Yaongyi tahun 2020 sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penyesuaian diri pemeran utama dalam drama Korea *True Beauty*.
2. Untuk mengetahui *self talk* dalam mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*.
3. Untuk mengetahui relevansi konseling Islam terhadap *self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan penelitian yang dibuat dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan serta dapat menjadi bahan referensi penelitian selanjutnya serta dapat menambah keilmuan di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam.

2. Secara Praktis

Penelitian yang dilakukan untuk tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (S1) memiliki beberapa tujuan dan kegunaan yang penting. Berikut adalah beberapa di antaranya:

- a. Hasil penelitian dan analisis dapat memberikan kegunaan untuk mengembangkan ilmu konseling Islam.
- b. Diharapkan dapat menjadi pedoman bagi penelitian lain sesuai dengan konteks penelitian yang ditulis oleh peneliti.

- c. Diharapkan dapat digunakan dan diterapkan sebagai informasi bagi para pembaca terkait konsep penyesuaian diri khususnya bagi remaja.
- d. Dengan dibuatnya penelitian ini, diharapkan bisa memberikan motivasi dan saran kepada masyarakat khususnya remaja agar dapat mengembangkan konsep penyesuaian diri positif melalui teknik *self talk* yang dapat membentuk pola mental sehat.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Self Talk

Menurut Albert Ellis tokoh yang menciptakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada tahun 1955 mengemukakan terdapat dua jenis *self talk* diantaranya yaitu: *Self talk* positif (rasional) dan *self talk* negatif (irasional). Menurut Beretsky, salah satu hal yang menjadi urgensi dalam *self talk* selain *self talk* positif juga berusaha menciptakan sesuatu yang berisifat positif meskipun dalam bentuk kata tidak atau kalimat negatif. Jika alam bawah sadar membentuk kalimat *self talk* positif yang dibarengi bentuk kalimat negatif, maka alam bawah sadar justru membiasakan merekam atau membaca sebaliknya. Contohnya seperti kalimat “saya tidak takut”, maka akan ada kebiasaan yang terekam atau terbaca dalam pikiran bawah sadar “saya memiliki ketakutan”. Oleh karena itu, diperlukan kalimat positif dalam dalam pikiran bawah sadar kita dan merekam atau membacanya secara positif dengan mengubah kalimat menjadi “saya memiliki keberanian”. Untuk mengembangkan *self*

talk, yang paling utama ialah pola pikir untuk mewedahi penampilan serta bagaimana cara mereka dapat melakukan perbandingan terhadap pola pikir yang negatif yang bersifat desktruktif. Semakin seorang individu mengucap kalimat positif pada diri sendiri maka perasaan akan menjadi positif begitu sebaliknya⁶.

Menurut Risnawati, terdapat beberapa indikator pada *self talk* diantaranya yaitu berbicara positif pada diri sendiri, berbicara keinginan dan harapan, kontrol diri, menghilangkan kecemasan serta berdialog melawan⁷.

Selain itu, dalam penggunaan *self talk* dalam konseling perlu adanya batasan yaitu *mindfulness*. Baer (dalam Ma'rifah, 2023) menjelaskan *mindfulness* terdiri lima aspek, yakni: *observing, describing, acting with awareness, non judging of inner experience*, dan *non reacting to inner experience*.

b. Penyesuaian Diri

Ada beberapa ahli yang mengemukakan ciri dari penyesuaian diri diantaranya yaitu ada Herbert Siregar dan Gerungan yang berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan individu

⁶ S. Beretsky, *Don't Ditch The Positive Self-Talk*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2011), hlm. 66.

⁷ Risnawati, Efektivitas Teknik Self-Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur, *Skripsi*, (Sulawesi Selatan: Institute Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2022), hlm. 13.

terhadap lingkungannya untuk menemui keperluan-keperluan dari dalam seperti konflik dan frustrasi⁸.

Adapun menurut Schneider beberapa aspek dari penyesuaian diri diantaranya yaitu upaya yang memadai (*adequate effort*), perkembangan intelektual (*intellectual development*), performa yang sukses (*successful performance*), memperoleh pengetahuan yang bermanfaat (*acquisition of worth while knowledge*), pencapaian tujuan (*achievement of goals*), kepuasan kebutuhan, keinginan, dan minat (*satisfaction of needs, desires, and interests*)⁹.

Selain aspek penyesuaian diri, terdapat karakteristik-karakteristik penyesuaian diri yang terbagi menjadi dua jenis diantaranya yaitu: penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Pada jenis karakteristik penyesuaian diri, penelitian akan lebih relevan terhadap karakteristik penyesuaian diri positif. Menurut Sunarto dan Agung Hartono terdapat beberapa indikator karakteristik penyesuaian diri positif diantaranya yaitu:

Pertama, tidak adanya ketegangan emosional. Dalam hal ini, individu dikatakan cukup mampu menstabilkan emosinya ketika terjadi ketegangan emosional pada diri individu tersebut. Hal itu dimaksudkan agar individu

⁸ Herbert Siregar, Agus Rahayu, Lili Adi Wibowo, 2020, Manajemen Strategi di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol.1 No.2, hlm 40-58.

⁹ Fanez Halida Silmy Fattuberty, Hubungan Antara Self Efficacy dan Self Regulated Learning Dengan Penyesuaian Akademik Siswa SMP Di Surabaya Utara, *Thesis*, (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019), hlm. 29-32.

dapat mengendalikan dan mengontrol emosinya sehingga dapat merespon emosi secara wajar dan sehat.

Yang kedua, tidak adanya petunjuk pertahanan yang salah. Pada hal tersebut, individu mampu mengatur proses psikologisnya. Proses psikologis yang dimiliki individu sangat tergantung pada dorongan dari luar sehingga dapat mendorong individu untuk menciptakan suatu ketetapan dan mengelola kegiatan secara fisiologi sehingga dapat menciptakan sebuah tindakan.

Yang Ketiga, tidak adanya tanda frustrasi pribadi. Dalam hal ini, frustrasi atau kekesalan pribadi muncul karena adanya tingkat aspirasi dan kemampuan. Oleh karena itu, frustrasi pribadi dapat dikatakan sebagai sebuah perasaan yang menekan dan membuat perasaan tidak nyaman yang disebabkan dari kurang puasnya diri individu pribadi dalam melaksanakan tujuan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Oleh sebab itu, individu perlu mengelola rasa frustrasi secara profesional, sehat, wajar serta dapat pandai pada pengurangan serta penyembunyian rasa kekesalan yang dimilikinya.

Yang keempat, mempunyai peninjauan yang rasional tentang pengarahannya diri. Dalam hal ini, individu perlu melakukan perencanaan secara detail pada realitas dengan mempertimbangkan keuntungan atau kerugian yang didapat. Dalam melakukan sebuah perbuatan, perlu adanya pertimbangan secara matang sebagai pelaksanaan perbuatan yang tepat.

Yang kelima, mampu dalam belajar. keahlian belajar pada individu ini, dapat terlihat ketika individu melakukan tugas yang dibebani untuknya. Oleh karena itu, individu akan bersikap lebih aktif dalam mengikuti sebuah pelajaran serta memiliki semangat tanpa adanya dorongan dari orang lain.

Yang Keenam, memiliki sikap yang objektif dan rasional. Dalam hal ini, individu akan bersikap mneyetujui keadaan dirinya secara adil sesuai dengan perkiraan perasaan dan logis yang telah dilakukan dirinya.

Sebelum memiliki penyesuaian diri positif pada karakter utama drama Korea *True Beauty*, terdapat penyesuaian diri negatif yang dialami oleh tokoh utama yang mempunyai jenis reaksi melarikan diri (*escape reaction*). Pada reaksi ini, individu memiliki sifat dan tindakan menghindar¹⁰.

2. Penelitian Yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang diasumsikan relevan dengan penelitian ini, yaitu :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Sharon Jessia dan Muhammad Adi Pribadi dengan judul Representasi Kecantikan dalam Drama Korea *True Beauty* (Analisis Semiotika *Roland Barthes*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tanda-tanda melalui adegan-adegan dalam drama. Adapun jenis pendekatan penelitian

¹⁰ Fitri Rahmawati, Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (Bbrsbd) Prof. Dr. Soeharso, *Skripsi*, (Surakarta, Skripsi Institusi Agama Islam Negeri Surakarta, 2017), hlm 18.

menggunakan jenis penelitian kualitatif. Data yang digunakan juga merupakan audio visual dari drakor *True Beauty*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tokoh utama pada drakor *True Beauty* merupakan salah satu tokoh yang *relate* dengan perempuan zaman sekarang yang berusaha melawan ketidakpercayaan dirinya dan pada akhirnya mau berubah dan belajar mencintai diri sendiri serta memiliki karakter diri yang positif dalam hal *inner beauty*. Adapun persamaan pada penelitian terdahulu ini diantaranya yaitu menggunakan jenis penelitian kualitatif dan data bersumber dari audio visual drama Korea *True Beauty*.

Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian milik Jessie dan Muhammad Adi ini diantaranya yaitu: pada penelitian ini, peneliti meneliti tentang bagaimana proses penyesuaian diri pada tokoh utama drama Korea *True Beauty*. Sedangkan pada jurnal milik Sharon Jessie dan Muhammad Adi meneliti tentang representasi kecantikan pada drama Korea tersebut¹¹.

Yang kedua, ada skripsi milik Noviyanti Wulansari yang berjudul Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea (Analisis Semiotika Representasi Konsep Kecantikan Perempuan dalam drama Korea *True Beauty*) yang terbit pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian Noviyanti Wulan Sari adalah untuk menganalisis mengenai pandangan tentang fenomena standar kecantikan dengan *makeup* melalui adegan- adegan drama Korea *True Beauty*. Jenis pendekatan penelitian menggunakan jenis

¹¹ Sharon Jessie & Muhammad Adi Pribadi, 2023, Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea *True Beauty* (Analisis Semiotika Roland Barthes), *Koneksi*, Vol. 7 No. 1, hlm. 1-12.

pendekatan kualitatif dengan teknik analisis semiotika. Hasil penelitian dari skripsi menunjukkan bahwa perempuan menganggap kecantikan fisik merupakan hal utama yang harus dimiliki. Peran *makeup* ditonjolkan pada drakor tersebut, sehingga *makeup* terbukti dapat memperbaiki sebuah penampilan serta dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada diri wanita. Dan semua perempuan mempunyai hak agar dianggap manusiawi baik yang memiliki standar kecantikan maupun tidak karena pada hakikatnya penampilan fisik hanya sebuah tempat yang dapat dirubah dan dimodifikasi. Adapun persamaan penelitian dengan skripsi Noviyanti Wulansari diantaranya yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dan menganalisis konteks pada drama Korea *True Beauty*. Sedangkan perbedaan peneliti dengan skripsi terdahulu milik Noviyanti Wulansari adalah pada hasil penelitian, skripsi Noviyanti membahas tentang wanita perlu mempunyai hak yang sama walaupun tidak sesuai dengan standar kecantikan dengan peran dari *makeup* wanita dapat memiliki hak secara manusiawi. Sedangkan peneliti akan membahas tentang bagaimana implementasi bimbingan konseling islami untuk masalah penyesuaian diri tokoh utama pada drama Korea *True Beauty*¹².

Yang ketiga, yaitu Jurnal milik Riani Ayu Oktaviani dan kawan-kawannya dengan judul Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang yang diterbitkan di prosiding

¹² Noviyanti Wulan Sari, Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea. skripsi (Analisis Semiotika Representasi Konsep Kecantikan Perempuan Dalam Drama Korea *True Beauty*, Skripsi, (Surabaya: UPN Veteran Jawa Timur, 2022), hlm. 1-152.

seminar konseling (smailing) pada tahun 2023. Tujuan dari penelitian Riana Ayu Oktaviani untuk melihat seberapa konsep diri terhadap penyesuaian diri. Adapun jenis pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian Kuantitatif dengan jenis penelitian Korelasional. Adapun sumber data yang diambil pada penelitian Riana merupakan 62 Siswa kelas X SMKN 2 Semarang. Hasil penelitian dari Riana Ayu Oktaviani menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMKN 2 Semarang. Adapun persamaan yang terdapat pada penelitian peneliti dengan penelitian milik Riani Ayu Oktaviani adalah memiliki konteks penelitian dengan penyesuaian diri. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian milik Riani Ayu Oktaviani menggunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sedangkan pada penelitian peneliti akan menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan jenis analisis konten. Adapun hasil yang dibahas pada penelitian Riani Ayu Oktaviani adalah tentang konsep diri dengan penyesuaian diri siswa SMK sedangkan pada penelitian, peneliti membahas tentang *self talk* untuk penyesuaian diri pada drama Korea *True Beauty*¹³.

Yang keempat, ada jurnal milik Latifah Nur Fadhilah, Wagimin, dan Mudaris Muslim dengan judul Keefektifan Teknik *Self Talk* Untuk

¹³ Riani Ayu Oktaviani dkk, 2023, Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang, *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (Smailing)*, Vol. 1 No. 1, hlm. 339-345.

Meningkatkan Penyesuaian Sosial Peserta Didik SMA Berasrama yang diterbitkan dalam jurnal program studi bimbingan dan konseling bernama *consilium* pada bulan Juni 2017. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self talk* pada siswa SMA yang berasrama. Jenis penelitian yang digunakan berupa pendekatan kuantitatif menggunakan eksperimen *one group pretest posttest design* dengan subjek sebanyak 14 peserta didik yang mempunyai skor *posttest* terendah. Hasil dari penelitian tersebut yang diuji menggunakan uji Wilcoxon. Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti bahas berupa variabel menggunakan teknik *self talk*. Sedangkan perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti bahas adalah pada jenis penelitian. Pada jenis penelitian ini, penelitian milik Latifah Nur Fadhilah dan kawannya menggunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas menggunakan pendekatan kualitatif. Lalu yang kedua perbedaannya terletak pada objek yang diteliti. pada jurnal milik Latifah, menggunakan subjek berupa 14 peserta didik sebuah SMA yang berasrama¹⁴. Sedangkan pada penelitian yang akan dibahas oleh peneliti, peneliti akan menggunakan objek berupa sebuah drama Korea yaitu *True Beauty* yang menganalisis perilaku dan tindakan dari tokoh utama bernama Lim Ju Kyung.

¹⁴ Latifah Nur Fadhilah dkk, 2017, Keefektifan Teknik Selftalk Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Sosial Peserta Didik SMA Berasrama, *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No. 2, hlm. 83-90.

Yang kelima, penelitian yang merupakan sebuah jurnal milik Adi Saputro dan Yusup Adi dengan judul dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X yang terbit pada *philanthropy: journal of psychology* pada tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan konsep diri terhadap penyesuaian diri. Adapun jenis penelitian yang digunakan menggunakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil data yang telah dianalisis dapat disimpulkan dukungan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X dengan hasil koefisien regresi sebesar 0,62¹⁵. Adapun persamaan dari penelitian milik Adi Saputro dan Yusup Adi adalah membahas tentang konteks penyesuaian diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis pendekatan dimana pada penelitian Adi Saputro dan Yusup Aadi menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Sedangkan peneliti menggunakan jenis pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis analisis isi konten. Lalu perbedaan yang kedua, terletak pada pembahasan dimana pada jurnal milik Adi Saputro dan Yusup Adi membahas tentang korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa kelas X.

¹⁵ Yusup Adi Saputro & Rini Sugiarti, 2021, Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X, *Philanthropy: Journal of Psychology*, Vol. 5 No. 1, hlm 59-72.

sedangkan peneliti membahas tentang self talk untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty*.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No	Judul Skripsi / Jurnal	Perbedaan	Persamaan
1	Jurnal “Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea <i>True Beauty</i> (Analisis Semiotika Roland Barthes) yang ditulis oleh Sharon Jessie dan Muhammad Adi Pribadi pada jurnal koneksi Vol.7 No 1, maret tahun 2023 halaman 1-12.	Penelitian tersebut berfokus pada konsep <i>trend</i> kecantikan Korea yang populer. Sedangkan penelitian penulis berfokus tentang fenomena <i>self talk</i> untuk mengembangkan penyesuaian diri yang dilakukan oleh tokoh utama pada drakor <i>True Beauty</i> .	a. Meneliti sebuah konsep kehidupan manusia. b. Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif.
2	Skripsi “Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea (Analisis Semiotika Representasi	Pada skripsi ini penelitian berfokus pada konsep kecantikan. Sedangkan pada penelitian, penulis	Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Berfokus pada konsep pada tokoh utama drama Korea <i>True Beauty</i> .

	<p>Konsep Kecantikan Perempuan Dalam Drama Korea <i>True Beauty</i>) ini ditulis oleh Noviyanti Wulan sari sebagai mahasiswa UPN Jawa Timur sebagai tugas akhir pada tahun 2022.</p>	<p>berfokus pada teknik <i>self talk</i> untuk penyesuaian diri.</p>	
3	<p>Jurnal “Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang” yang ditulis oleh Riani Ayu Oktaviani, Wiwik Kusdaryani, dan Ariswati Ariswati tahun 2023 pada prosiding seminar konseling (<i>smailing</i>).</p>	<p>Penelitian tersebut menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan berfokus pada penelitian lapangan. sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dan berfokus pada analisis pada drakor yaitu drakor <i>True Beauty</i> karya Yaongyi.</p>	<p>Berfokus pada <i>self talk</i> untuk mengembangkan penyesuaian diri</p>
4	<p>Jurnal “Keefektifan Teknik <i>Selftalk</i></p>	<p>Penelitian tersebut menggunakan</p>	<p>Membahas tentang teknik <i>self talk</i> yang</p>

	<p>Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Sosial Peserta Didik SMA Berasrama” yang ditulis oleh Latifah Nur Fadhilah, Wagimin, dan Mudaris Muslim pada tahun 2017 dalam jurnal program studi bimbingan dan konseling <i>Consilium</i> pada bulan Juni 2017.</p>	<p>pendekatan penelitian kuantitatif dan berfokus pada penelitian lapangan di sebuah sekolah SMK. Sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dan berfokus pada analisis isi pada sebuah drama Korea yaitu drama Korea <i>True Beauty</i> karya Yaongyi.</p>	<p>berhubungan dengan masalah peyesuaian.</p>
5	<p>Jurnal “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X” yang ditulis oleh Yusup Adi Saputro dan Rini Sugiarto pada tahun 2021 yang diterbitkan oleh <i>Philathropy</i>:</p>	<p>Penelitian tersebut menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan berfokus pada penelitian lapangan yang meneliti kelas X di sebuah SMK. Sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan</p>	<p>Berfokus pada <i>self talk</i> terhadap penyesuaian diri.</p>

	<i>Journal of Psychology.</i>	penelitian kualitatif dan berfokus pada analisis isi pada sebuah drama Korea yaitu drama Korea <i>True Beauty</i> karya Yaongyi.	
--	-------------------------------	--	--

F. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mencoba mencari tahu pengaruh *self talk* terhadap penyesuaian diri yang ada dalam drakor *True Beauty* pada konteks perspektif konseling Islam. Untuk mencari tahu jawaban dari penelitian tersebut, didapatkanlah bahwa terdapat beberapa indikator menurut Rismawati pada *self talk* untuk dapat mengembangkan penyesuaian diri diantaranya yaitu berbicara positif pada diri sendiri, berbicara keinginan dan harapan, kontrol diri, menghilangkan kecemasan, serta berdialog melawan. Kemudian munculah beberapa indikator dari penyesuaian individu positif yang dikemukakan oleh Hartono diantaranya yaitu upaya yang memadai (*adequate effort*), perkembangan intelektual (*intellectual development*), performa yang sukses (*successful performance*), memperoleh pengetahuan yang bermanfaat (*acquisition of worth while knowledge*), pencapaian tujuan (*achievement of goals*), kepuasan kebutuhan, keinginan, dan minat (*satisfaction of needs, desires, and interests*).

Aspek yang pertama yaitu berbicara positif pada diri sendiri. Pada indikator aspek ini tokoh utama drakor *True Beauty* mampu memberikan

afirmasi positif serta penguatan terhadap dirinya sendiri yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Lalu yang kedua yaitu berbicara keinginan dan harapan. Pada aspek ini tokoh utama yang bernama Lim Ju Kyung berbicara mengenai impian serta tujuan yang diinginkan. Dengan mengakui serta mengungkapkan keinginan serta harapan diharapkan mampu memotivasi diri untuk melakukan usaha untuk mencapai tujuan yang ingin diraihinya.

Yang ketiga yaitu aspek kontrol diri. Pada hal ini, tokoh utama drama Korea *True Beauty* melakukan pengendalian emosi dan keputusan. Serta mampu mengatur diri dengan bijak agar dapat membantu dalam menghadapi tantangan serta tujuan yang akan dicapai.

Yang keempat yaitu menghilangkan kecemasan. Pada aspek ini, tokoh utama drama Korea *True Beauty* mampu dalam mengatasi serta mngurangi tingkat kecemasan yang dialaminya. Melalui pengelolaan kecemasan ini, tujuan yang telah ditetapkan akan lebih mudah untuk diraih.



Bagaan 1.1
Kerangka Berpikir

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada jenis pendekatan penelitian ini, jenis pendekatan penelitian yang digunakan berupa pendekatan deskriptif kualitatif yang merupakan istilah dalam pendekatan penelitian kualitatif untuk mengkaji data yang bersifat deskriptif. Lexy J Moleong mengemukakan pendapat bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang sifatnya memiliki tata cara yang dapat menghasilkan data deskriptif seperti kata-kata yang tertuang dalam tulisan dan data tersebut diambil dari individu serta tindakan individu yang diamati¹⁶. Pendekatan deskriptif merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk menyajikan deskripsi (gambaran) mengenai suatu fenomena yang diteliti. Pendekatan deskriptif merupakan sebuah pendekatan yang memiliki tujuan untuk menyajikan deskripsi (gambaran) mengenai suatu fenomena yang diteliti.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sebuah data yang berasal dari data secara langsung dari pengalaman tokoh utama pada penelitian ini, yang menjadi sumber data primer ialah data pokok yang didapatkan dari audio-visual dalam drakor Korea *True Beauty*.

b. Sumber Data Sekunder

¹⁶ A. Sholikhin dkk, Pemimpin yang Melayani dalam Membangun Bangsa yang Mandiri, *Anterior Jurnal*, Vol. 16 No. 2, 2017, hlm. 97.

Sumber data sekunder pada penelitian ini dimanfaatkan sebagai bahan pelengkap data primer yang didapat dari berbagai literatur yang tersedia seperti buku, skripsi, jurnal, media sosial serta data lain yang bisa digunakan sebagai data pelengkap.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi yaitu dengan mencari dan menelaah data yang berkaitan dengan variabel yang dapat berupa buku, majalah, transkrip maupun film dan kemudian dilihat serta dicatat oleh peneliti untuk keperluan penelitiannya¹⁷. Dokumen ini diperlukan untuk menambah pengetahuan yang berhubungan dengan konsep penyesuaian diri.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan yang mengatur dan mengurutkan data kedalam kategori, model, serta satuan penjelasan dasar sehingga dapat menghasilkan data konteks yang bisa dirumuskan pada hipotesis kerja seperti yang telah dihasilkan dari data penelitian. Dengan adanya analisis data, dapat memudahkan peneliti dalam memahami data sehingga temuan yang telah didapat dapat disebarkan kepada orang lain. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan berupa Teknik analisis isi konten yang merupakan suatu cara analisis yang digunakan untuk mengamati data yang bersifat dokumen seperti gambar, *symbol*, teks dan lain sebagainya. Teknik analisis isi merupakan sebuah pemrosesan dalam mengambil data yang bersifat ilmiah

¹⁷ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV. Jejak, 2018), hlm 145.

untuk menghasilkan wawasan serta pengetahuan yang baru dengan cara penyajian data.

Penelitian dengan teknik analisis data ini bertujuan untuk mendapatkan data yang berasal dari komunikasi dalam bentuk lambang dan bisa didokumentasi atau terdokumentasikan. Metode analisis data ini digunakan untuk menganalisis semua bentuk dokumnetasi seperti contoh surat kabar, film, buku dan lain sebagainya. dengan menggunakan metode isi tersebut dapat mencapai pengetahuan dalam isi pesan yan bersifat komunikatif yang disampaikan melalui media massa ataupun media lainnya¹⁸.

Digunakan analisis isi dalam penelitian ini adalah untuk meneliti dokumen yang berupa dialog dan adegan pada drama Korea *True Beauty*, sehingga mampu mengetahui bagaimana proses penyesuaian diri yang diterapkan dalam penelitian ini adalah membuat beberapa rumusan masalah dalam penelitian, melakukan studi pustaka, menetapkan unit observasi dan unit analisis, menetapkan contoh (sampel) dan variabel, membuat pengelompokkan berupa kategorisasi dan petunjuk pengkodean, menghimpun data, mengerjakan pengkodean data, mengolah data, menyajikan data dan memberikan pandangan teoritis (interpretasi), serta menyusun laporan hasil penelitian¹⁹.

a. Merumuskan masalah penelitian

¹⁸ Andi Suryanto, *Konseling Individu Untuk Mengatasi Trauma (Analisis Isi Terhadap Film Dear Zindagi)*, *Skripsi*, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2017), hlm 45.

¹⁹ Jurnal Ahmad, *Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*, *Research Gate*, 5 (9), 2018, hlm. 6.(1-20), dikutip dan diakses pada tanggal 28 november 2023 di https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=analisis+isi+konten+metode+kualitatif&btnG=#d=gs_qabs&t=1701145942418&u=%23p%3DL0LCw0K7I_oJ

Pada tahap ini, peneliti membuat rumusan masalah yang ada dalam drama Korea *True Beauty* yang diantaranya yaitu penerapan *self talk* dalam drama Korea *True Beauty*, indikator *self talk* dalam mengembangkan penyesuaian dalam drama Korea *True Beauty*, dan relevansi drama Korea *True Beauty* dengan konseling Islam.

b. Melakukan studi pustaka

Pada tahap ini, peneliti meninjau beberapa kajian literature yang berupa buku, jurnal, internet dan lain sebagainya untuk dikaitkan dengan konteks dalam drama Korea *True Beauty*.

c. Menentukan unit observasi dan unit analisis

Pada tahap ini, peneliti mengamati apa saja yang objek yang akan dianalisis dalam drama Korea *True Beauty* untuk dijadikan sebagai subjek atau objek penelitian.

d. Menentukan sampel dan variabel

Pada hal ini, penelitian yang akan diteliti tidak memiliki sampel karena bukan merupakan penelitian lapangan (*Field Research*). Subjek dan objek yang digunakan merupakan sebuah drama Korea yang berjudul *True Beauty* dengan menganalisis tindakan-tindakan pemeran utama sebagai bahan penelitian.

e. Membuat kategorisasi dan pendoman pengkodean

Pada tahap ini, peneliti merumuskan kategorisasi-kategorisasi yang akan diteliti pada penelitian. Peneliti mengkategorisasi indikator dari *self*

talk yang menyebabkan pengembangan penyesuaian diri yang positif dalam drama Korea *True Beauty*.

f. Mengumpulkan data

Pada tahap ini, peneliti mengamati adegan-adegan yang dianggap relevan dengan penelitian sehingga nantinya dapat dimasukkan kedalam penelitian.

g. Melakukan koding data

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengelompokan data yang telah didapat dari pengumpulan data yang nantinya diolah untuk disajikan dalam penelitian.

h. Mengolah data

Dalam tahap ini, peneliti mengubah data mentah yang didapat dari pengumpulan data agar menjadi sebuah informasi yang bermanfaat.

i. Menyajikan data dan memberikan interpretasi

Dalam tahap ini, peneliti menyajikan data yang diperoleh dalam bentuk tabel dan menarasikan hasil yang telah didapat dalam drama Korea *True Beauty*.

j. Menyusun laporan hasil penelitian

Dalam tahap ini, setelah melakukan penyajian data dan interpretasi peneliti menyusun semua data dan analisis yang telah dibuat kedalam sebuah skripsi.

H. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan pembaca dalam mengetahui objek serta kerangka pada penelitian yang akan diteliti oleh peneliti, maka perlu adanya tampilan mengenai rancangan sistematika penulisan yang berisi urutan bab secara sistematis. Sistematika penulisan yang diterapkan pada penelitian ini yaitu:

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

Bab II: berisi kajian teori, berisi uraian konseling Islam yang meliputi pengertian, tujuan, fungsi, dan metode. *self talk* yang meliputi : pengertian, jenis, manfaat, dan indikator. Lalu uraian mengenai penyesuaian diri yang meliputi: Pengertian , Jenis dan aspeknya.

Bab III: berisikan latar belakang film, profil drama Korea *True Beauty*, sinopsis film, penerapan *self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri positif dalam drama Korea *True Beauty*, dan relevansi *self talk* dengan konseling Islam.

Bab IV: analisis Penelitian. Dalam bab ini peneliti berusaha menganalisis penerapan *self talk* dalam drama Korea *True Beauty* yang mengembangkan penyesuaian diri serta menganalisis relevansi *self talk* dalam perspektif Islam.

Bab V: penutup. Pada bab ini, peneliti menguraikan bab sebelumnya dan menjadi bab terakhir dari penulisan skripsi yang berisi kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis datayang telah dilakukan dalam penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri pemeran utama dalam drama Korea *True Beauty* meliputi tidak adanya ketegangan emosional, tidak adanya petunjuk pertahanan yang salah, tidak adanya tanda frustrasi/kekesalan pribadi, mempunyai peninjauan yang rasional tentang pengarahannya, mampu dalam belajar, dan memiliki sifat objektif dan rasional.
2. *Self talk* untuk mengembangkan penyesuaian diri dalam drama Korea *True Beauty* ada 4 indikator meliputi berbicara positif pada diri sendiri, berbicara keinginan dan harapan, kontrol diri, menghilangkan kecemasan, dan berdialog melawan. Sedangkan *self talk* yang dijadikan sebagai konseling harus bersifat *mindfulness*. Ada beberapa aspek *mindfulness* yang diterapkan diantaranya yaitu *observing, describing, acting with awareness, non judging of inner experience*, dan *non reacting to inner experience*.
3. Relevansi konseling Islam terhadap *self talk* dalam drama Korea *True Beauty* meliputi relevansi dalam tujuan konseling Islam, relevansi dalam fungsi konseling Islam yang meliputi fungsi rehabilitatif dan edukatif, asas konseling Islam yang meliputi asas bimbingan seumur hidup, asas kemajuan individu, dan asas pembinaan akhlakul karimah,

serta relevansi dalam metode konseling Islam yang meliputi metode sabar dan syukur.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka penulis bermaksud memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak diantaranya yaitu:

1. Saran Metodologis

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti penelitian drama Korea ini, dipersilahkan untuk menggunakan teknik analisis konten lain selain analisis konten umum seperti teknik analisis konten semiotika dan hermeneutika.

2. Saran Praktis

- a. Bagi penelitian selanjutnya, dapat meneliti drama Korea *True Beauty* ini dengan konteks yang berbeda selain *self talk* dan penyesuaian diri seperti analisis mengenai *bullying* (perundungan) dan kepercayaan diri.
- b. Bagi konselor, diharapkan dapat mengimplementasikan teknik *self talk* yang dipakai dalam drama Korea *True Beauty* untuk mengembangkan penyesuaian pada diri maupun untuk keperluan bimbingan, penyuluhan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Hariadi dkk. 2020. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Realita*. 5 (1). 950-966.
- Ahmad, Jurnal. 2018. Desain Penelitian Analisis Isi (*Content Analysis*). *Reserch Gate*. 5 (9). 1-20. Dikutip dan diakses pada tanggal 28 November 2023 di https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=analisis+isi+konten+metode+kualitatif&btnG=#d=gs_qabs&t=1701145942418&u=%23p%3DL0LCw0K7I_oj.
- Akbar, Faisal dan Silvianetri. 2023. Konseling Islam dalam Menanamkan Nilai-Nilai Spiritual Pelaku Bullying. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*. 9 (2). 424-431.
- Amin, Samsul Munir. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Anggito, Albi & Johan Setiawan. 2018. “*Metode Penelitian Kualitatif*”. Sukabumi: CV. Jejak.
- Anggraeni, Fathima Luki. 2021. Pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*. 3. 1-13.
- Aristya, Della Nur dan Anizar Rahayu. 2018. Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*. 2 (2). 75-81.
- Bachtiar, M. Anis dan Aun Falatehan. 2021. *Self Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian penelitian Psikologi*. 6 (1). 41-54.
- Bastomi, Hasan. 2017. Menuju Bimbingan Konseling Islami. *Journal of Guidance and Counseling*. 1 (1). 82-108.
- Beretsky, S. 2011. *Don't Ditch The Positive Self Talk*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Bukhori, Akhmad dkk. 2023. Penerapan *Mindfulness Training* sebagai Upaya dalam Mengurangi *Psychological Distress* pada Generasi Z. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. 1-9.
- Cahyandari, Rinova. 2023. Penguatan Efikasi Diri melalui *Self Talk* sebagai coping Religius. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. 20 (1). 14-27.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Erviana, Linda. 2020. Pengaruh *Positive Self Talk* dengan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII di MSP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Fadhilah, Latifah Nur dkk. 2017. Keefektifan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Peserta Didik SMA Berasrama. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*. 5 (2). 83-90.
- Fattuberty, Fanez Halida Silmy. 2019. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* Dengan Penyesuaian Akademik Siswa SMP Di Surabaya Utara. *Thesis*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Faza, Uyun Nur. 2022. Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Problem Focused Coping* dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al-Mubarak Mranggen Demak. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Demak Semarang.
- Halida. 2014. Analisis Konsep Diri Mahasiswa Program Studi PG-PAUD. *JIV: Jurnal Ilmiah*. 9 (2). 93-99.
- Hariadi, Ahmad dkk. 2020. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Realita*. 5 (1).950-966.
- Harianto, Erwin. 2020. Metode Bertukar Gagasan dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara. *Didaktika*. 9 (4). 411-422.
- Hidayatullah, Riski Maulana dan Faizatun N.A. 2021. Efektivitas *Self-Talk* terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19. *Psychomedia: Juenal Penelitian Psikologi*. 1 (1). 38-48.
- Hurlock, E.B. 2020. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Jessia, Sharon & Muhammad Adi Pribadi. 2023. Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea *True Beauty* (Analisis Semiotika Roland Barthes). *Koneksi*. 7 (1). 1-12.
- K., Kamela. 2017. *Self Esteem* dan Kecemburuan. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung.
- Kartika, Yeni. 2017. Efektivitaas *Positive Self Talk* dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Yatim di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah (Jl Jemur Wonosari Gg Lebar 169 Surabaya). *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Lahmuddin. 2012. *Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*. *Miqot*. 36 (2). 388-408.
- Lestari, Desi Puji. (2023, 18 November). *Sinopsis & Review True Beauty, Kecantikan Saat Menerima Diri Sendiri*. Diakses pada tanggal 18

November 2023, dari https://bacaterus.com/review-true-beauty/#google_vignette .

- Mantarsih, Widayat. 2017. Pendampingan Kelas Ibu Hamil melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa*. 12 (2). 277-296.
- Oktaviani, Riani Ayu. 2023. Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (Smailing)*. 1 (1). 339-345.
- Padilah dkk. 2022. Pengaruh *Self Talk* pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang Mengalami Kecemasan Berbicara saat Presentasi di Depan Kelas. *Journal on Teacher Education*. 4 (2). 1431-1437.
- Prastowo, Andi. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rencana Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rahmawati, Fitri. 2017. Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (Bbrsbd) Prof. Dr. Soeharso. *Skripsi*. Surakarta: Institusi Agama Islam Negeri Surakarta.
- Risnawati. 2021. Layanan Konseling Individual Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home. *Skripsi*. Sulawesi Tengah: Universitas Tadulako.
- Risnawati. 2021. Efektivitas Teknik *Self-Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur. *Skripsi*. Sulawesi Selatan: Institut Agama Islam (IAI) Sinjai.
- Sania, Jenna. 2022. Analisis Resepsi Penonton Drama Korea *True Beauty* Mengenai Pertukaran Peran Gender. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Saputro, Yusup Adi & Rini Sugiarti. 2021. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*. 5 (1). 59-72.
- Sari, Noviyanti Wulan. 2022. Representasi Kecantikan Dalam Drama Korea (Analisis Semiotika Representasi Konsep Kecantikan Perempuan Dalam Drama Korea *True Beauty*). *Skripsi*. Jawa Timur: UPN Jawa Timur.
- Sartika, Enik. 2019. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar, *Syukur: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan, dan Bimbingan Masyarakat Islam*. 2 (1). 1-13
- Septiana, Rachma Ayu. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk dan Self Instruction. Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian

Pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Malang. *Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Magelang.*

- Setiani, Nur Indah Rizky. 2023. Pengaruh Dukungan Keluarga dan Kemandirian Sosial Terhadap Penyesuaian Diri pada Orda Keluarga Mahasiswa Jepara Semarang (KMJS) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *Skripsi.* Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Sholikhin, A dkk. 2017. Pemimpin yang Melayani dalam Membangun Bangsa yang Mandiri. *Anterior Jurnal.* Vol. 16 (2). 90-103.
- Siregar, Herbert dkk. 2020. Managemen Strategi Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia.* 1 (2). 40-58.
- Situmorang, Dwi Rahayu. 2019. Hubungan Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Skripsi.* Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Suryanto, Andi. 2017. Konseling Individu Untuk Mengatasi Trauma (Analisis Isi Terhadap Film Dear Zindagi). *Skripsi.* Surakarta: IAIN Surakarta.
- Sutoyo, Anwar. 2019. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tajiri, Hajir. 2016. Kendali Diri Perilaku Seksual dan Pengembangannya melalui Konseling pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bandung. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan.* 14 (1). 93-108.
- Yusuf, Ahmad dan Haslinda. 2019. Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar.* 2 (1). 158-166.
- Zarrahdhi, M. Fahli. 2016. *Konseling Pribadi.* Pekanbaru: Riau Multimedia.
- Zulaifi, Reza. 2022. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk).* 7 (2). 1718-1724.