

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF-TALK DALAM MENGATASI MASALAH *SELF
ACCEPTANCE* DI ERA SOSIAL MEDIA PADA PESERTA
DIDIK MTS ASSYIFA KARANG SARI
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

Oleh :

RIKA FADHILLAH

1911080378



Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF-TALK DALAM MENGATASI MASALAH *SELF
ACCEPTANCE* DI ERA SOSIAL MEDIA PADA PESERTA
DIDIK MTS ASSYIFA KARANG SARI
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

Oleh :

RIKA FADHILLAH

1911080378

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. BADRUL KAMIL, M.Pd.I

Pembimbing II : BUSMAYARIL, S.Ag, M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

ABSTRAK

Bimbingan dan konseling merupakan upaya bentuk pelayanan bantuan oleh tenaga pendidik kepada peserta didik, sehingga peserta didik dapat hidup mandiri dan juga berkembang secara optimal. Permasalahan dalam penelitian ini mengenai penerimaan diri di era sosial media pada peserta didik. Dalam Upaya mengatasi penerimaan diri pada peserta didik terdapat indikasi penerimaan diri yaitu mulai dari realistik rasa tidak mampu menerima kritikan orang lain, secara subjektif peserta didik menganggap dirinya rendah dan menyadari akan banyaknya kekurangan dalam diri. Hal tersebut dikarenakan adanya kurangnya penerimaan diri. Terlebih pada era media sosial ini, remaja melakukan ekspresi mengungkapkan pendapat secara tidak sadar menyakiti orang lain. Masalah inilah yang pada akhirnya peneliti melakukan penelitian dengan “Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam *Self Acceptance* Di Era Sosial Media Pada Peserta Didik Di Mts Assyifa Karang Sari, Lampung Selatan”.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif atau jenis penelitian lapangan yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan di lapangan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilaksanakan di MTs Assyifa. Dengan populasi sampel berjumlah 29 peserta didik dan sampel berjumlah 1 peserta didik yang terdapat pada kelas IX A dan subjek penelitian ini adalah guru Bimbingan dan konseling, wali kelas dan guru mata pelajaran di MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan serta keabsahan data melalui data sekunder dan primer.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi *self acceptance* di era sosial media pada peserta didik MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan, peserta didik mampu mengatasi *self acceptance* dengan adanya perubahan yang terlihat dari keaktifan peserta didik di dalam kelas.

Kata Kunci : Konseling Individu, *Self-Talk*, *Self Acceptance*, Sosial Media

ABSTRACT

Guidance and Counseling is an effort in the form of assistance service by educators to student, so that student can live independently and also develop optimally. The problem in this study is about self acceptance in the social media era for students. In an effort to overcome self acceptance in students there are indications of self acceptance. Starting from a realistic feeling of not being able to accept other people's criticism, subjectively students consider themselves low and are aware of the many shortcomings in themselves. This is due to a lack of self acceptance. Especially in this era social media, teenagers make expressions of expressing opinions unknowingly hurting other people. In the end, this problem led the researcher to conduct research with "Individual Counseling Service Using The Self Talk Technique In Self Acceptance In The Social Media Era For Studens At Mts Assyifa Karang Sari, South Lampung".

This research uses a type of qualitative research or a type of field research, namely research where dara collection is carried out in the field. Data collection was carried out through observation, interviews and documentation carried out at MTs Assyifa. With a sample population of 29 students and a sample pf 1 student in class ix a and the subject of this research is the guidance and counseling teacher, homeroom teachers and subject teacher at MTs Assyifa Karang Sari, South Lampung and the validity of the data trough secondary and primary data.

Based on the results of this study, it shows that individual counseling services using self-talk techniques in overcoming self acceptance in the social media era for students at MTs Assyifa Karang Sari, South Lampung, students are able to overcome self acceptance with changes that can be seen from the activeness of students in class

Keywords: Individual Counseling, Self-Talk, Self Acceptance, Social Media

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rika Fadhillah
NPM : 1911080378
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan
Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Layanan Konseling Individu dengan teknik *Self-Talk* dalam *Self Acceptance* di Era Sosial Media pada Peserta Didik MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 13 November 2023
Penulis



Rika Fadhillah
NPM. 1911080378



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmih Sukarame, 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK **SELF-TALK** DALAM MENGATASI
MASALAH **SELF ACCEPTANCE** DI ERA SOSIAL
MEDIA PADA PESERTA DIDIK MTS ASSYIFA
KARANG SARI LAMPUNG SELATAN

Nama : RIKA FADHILLAH
NPM : 1911080378
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah di Munaqosahkan dan di Pertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003


Busmayarif, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self-Talk dalam Mengatasi Masalah Self Acceptance di Era Sosial Media Pada Peserta Didik MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan. Disusun Oleh: Rika Fadhillah, Npm: 1911080378, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Kamis, 28 Desember 2023.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.Si

Sekretaris : Reiska Primanisa, M.Pd

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

(Ar-Ra'd ayat 11)¹

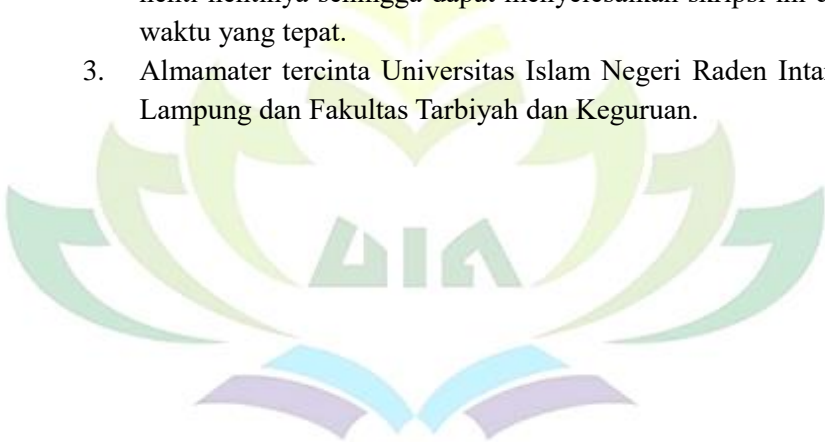


¹ Al-qur'an dan Terjemah, “Bandung, CV Mikraj Khazanah Ilmu”, h. 126.

PERSEMBAHAN

Teriringi doa dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah karunia-Nya, dengan ketulusan hati peneliti persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua yaitu Ayah ku Nawawi dan Bunda Sri Widayati yang sangat aku cintai dan aku banggakan, terima kasih selalu mendo'akan kelancaran dan kemudahan dalam menyusun skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan semangat.
2. Keluarga besar dari Bunda dan keluarga besar dari ayah yang sudah memberikan dukungan dan doa yang tidak henti-hentinya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini di waktu yang tepat.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.



RIWAYAT HIDUP

Peneliti Bernama Rika Fadhillah lahir pada 13 November 2000 di Bandar Lampung yang merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang terlahir dari pasangan Bapak Nawawi dan Ibu Sri Widayati. Peneliti menempuh pendidikan formal yang antara lain Pendidikan Taman Kanak-Kanak di TK Assalam Bandar Lampung dari tahun 2006 sampai 2007. Kemudian melanjutkan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Sukarame Bandar Lampung dari tahun 2007 sampai 2013. Kemudian peneliti melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di MTs Negeri 2 Bandar Lampung pada tahun 2013 sampai dengan tahun 2016. Setelah itu peneliti melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 13 Bandar Lampung dengan jurusan MIPA pada tahun 2016 sampai dengan tahun 2019.

Peneliti melanjutkan pendidikan pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Kesehatan di POLTEKES Tanjung Karang melalui jalur test regular 2 dengan program studi Kesehatan Lingkungan dan tercatat sebagai mahasiswi aktif, setelah banyaknya pertimbangan peneliti memutuskan untuk mengundurkan diri dan bersyukur ikut terdaftar sebagai mahasiswi di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UM-PTKIN. Peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata DR (KKN-DR) di Kelurahan Korpri Jaya, Kecamatan Sukarame, Bandar Lampung dan pada tahun yang sama peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Bandar Lampung dan pada tugas akhir ini peneliti mengambil penelitian di MTs Assyifa Karang Sari, Lampung Selatan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kesempatan, dan nikmat kepada setiap hamba-Nya. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi suri tauladan bagi umat manusia, semoga syafaatnya meliputi kita semua di dunia hingga hari akhir. Skripsi dengan judul “Layanan Konseling Individu dengan teknik *Self-Talk* dalam *Self Acceptance* di Era Sosial Media pada Peserta Didik di MTs Assyifa” adalah upaya peneliti yang disusun untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd selaku pembimbing I (satu) yang telah membimbing dengan sabar, tulus dan ikhlas. Terimakasih untuk tidak menunda ketika saya ingin melakukan bimbingan sehingga skripsi ini dapat selesai di waktu yang tepat.
5. Busmayaril, S.Ag, M.Ed selaku pembimbing II (dua) yang telah memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi. Terimakasih untuk tidak menunda ketika saya ingin melakukan bimbingan sehingga skripsi ini dapat selesai di waktu yang tepat.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan ilmu yang luar biasa kepada peneliti.

7. Seluruh jajaran Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta karyawan Rumah Jurnal Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sudah mengajarkan banyak ilmu.
8. Ahmad Syarmin, S.Pd.I selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan memfasilitasi untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
9. Jamaluddin S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dalam kegiatan penelitian dan terima kasih kepada seluruh staf MTs Assyifa.
10. Ayah dan Bunda ku tercinta serta adik dan keluarga besar dari ayah dan bunda yang senantiasa mendo'akan dan mendukung dalam pengerjaan skripsi.
11. Untuk Sahabat ku Ai Ilah Rauhillah, Nurul, Putri, Rahma Rani, Anasya, Vinka, Aisyah dan Syabilla serta seluruh teman kelas BKPI C angkatan 19 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan hingga terselesaikan skripsi ini.
12. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti sadar akan ketidak sempurnaan dalam penulisan skripsi maka peneliti mengharapkan kritik dan saran demi adanya perbaikan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bandar Lampung, 28 Desember 2023
Peneliti

RIKA FADHILLAH
1911080378

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
SURAT PERSETUJUAN.....	vii
SURAT PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP.....	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	3
C. Fokus dan Sub Fokus	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
H. Metode Penelitian	15
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. Konseling Individu	19
1. Pengertian Konseling Individu	19
2. Tujuan Layanan Konseling Individu.....	20
3. Fungsi Layanan Konseling Individu.....	22
4. Tahapan Layanan Konseling Individu.....	23
B. Teknik <i>Self-Talk</i>	23
1. Pengertian Teknik <i>Self-Talk</i>	23
2. Variasi-Variasi Teknik <i>Self-Talk</i>	25
3. Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Self-Talk</i>	25
4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self-Talk</i>	26
5. Langkah-langkah Melakukan Teknik <i>Self-Talk</i>	26

C. <i>Self Acceptance</i>	28
1. Pengertian <i>Self Acceptance</i>	28
2. Faktor-Faktor <i>Self Acceptance</i>	29
3. Ciri-Ciri <i>Self Acceptance</i>	30
4. Manfaat <i>Self Acceptance</i>	31
D. Sosial Media	32
1. Pengertian Sosial Media	32
2. Jenis-Jenis Sosial Media	33
3. Ciri-Ciri Sosial Media.....	34
4. Kelebihan dan Kekurangan Sosial Media	35
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN.....	37
A. Gambaran Umum MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan	37
B. Deskripsi Data Penelitian.....	46
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	53
A. Analisis Data Penelitian	53
B. Temuan Penelitian.....	58
BAB V PENUTUP	61
A. Simpulan.....	61
B. Rekomendasi.....	62
DAFTAR RUJUKAN.....	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

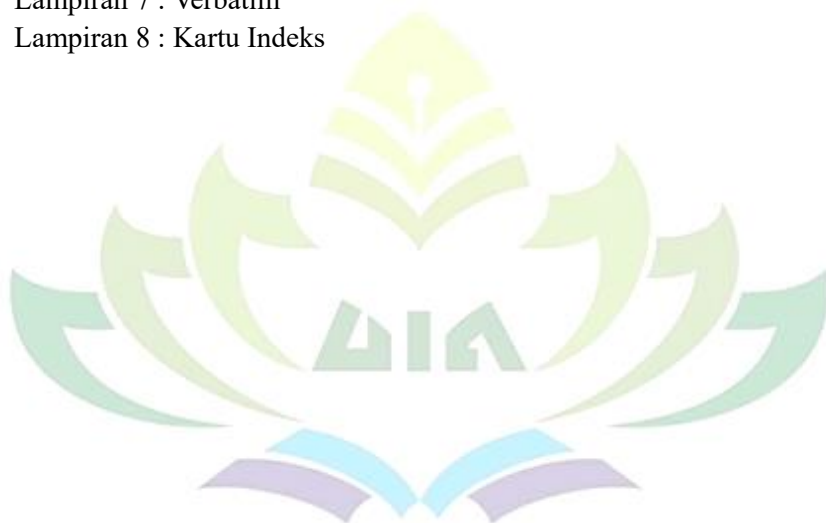
1. Data: <i>Self Acceptance</i> Peserta Didik Kelas XI MTs Assyifa pada tahun 2022/2023.....	7
2. Pimpinan atau Kepala Madrasah MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan	38
3. Struktur Organisasi MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan.....	41
4. Dewan Pendidik MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan.....	42
5. Jumlah Peserta didik MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan Tahun Terakhir.....	43
6. Sarana Fisik.....	44
7. Sarana Fasilitas Belajar dan Sarana Penunjang	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1 : Pedoman Observasi
- Lampiran 2 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 : Penelitian Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 5 : Dokumentasi
- Lampiran 6 : Angket
- Lampiran 7 : Verbatim
- Lampiran 8 : Kartu Indeks





BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul memberikan gambaran dari isi suatu karya ilmiah dan merupakan hal penting dari karya ilmiah. Berikut judul yang akan saya bahas **“Layanan Konseling Individu dengan teknik *Self-Talk* dalam *Self Acceptance* di Era Sosial Media pada Peserta Didik MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan**“. Agar diperoleh pemikiran yang terarah, sebagaimana yang diharapkan dalam pembahasan penelitian ini, maka penulis membatasi judul penelitian ini.

1. Layanan Konseling Individu

Konseling adalah pertemuan antara pendidik dan peserta didik untuk mencapai sebuah tujuan antara kedua belah pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung. Menurut Sofyan Willis konseling individu adalah upaya sebuah kegiatan bimbingan dan konseling dimana terjadi suatu persetujuan antara konselor dengan konseli untuk mencapai sebuah perkembangan optimal konseli dengan mengantisipasi masalah yang dihadapinya.² Layanan konseling individu digunakan menyesuaikan dengan kebutuhan konseli.

2. Teknik *Self-Talk*

Berbicara dengan diri sendiri disebut juga dengan istilah *Self-Talk*. Menggunakan teknik *Self-Talk* Ketika seseorang secara berulang menyebutkan sebuah kalimat positif ataupun kalimat negatif ketika dihadapkan oleh suatu masalah. Menurut Bradley T. Efford, *Self-Talk* Adalah sebuah teknik pendekatan yang berasal dari *Rasional-Emotive-Behavior-Therapy* (REBT).³ *Self-Talk* percakapan yang dilakukan sendiri untuk menangani pesan negatif dan

² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 158.

³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 223.

mengembangkan pemikiran yang positif kepada dirinya sendiri.

3. Self Acceptance

Self Acceptance (Penerimaan diri) adalah proses seseorang yang dapat menerima perbuatannya sendiri. Menurut James Chaplin, penerimaan diri yaitu sikap yang dimiliki oleh seseorang yang pada dasarnya ia merasa puas terhadap diri sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan dirinya sendiri.⁴

4. Era Sosial Media

Menurut Fandy Tjiptono, Media Sosial adalah sebuah teknologi berbasis internet yang menghubungkan beberapa *platform*.⁵ Di perkuat Oleh Anang yang mengatakan bahwa Sosial Media adalah media online yang mendukung interaksi menggunakan teknologi berbasis internet yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

5. Peserta Didik

Peserta Didik adalah salah satu komponen penting dalam suatu proses belajar mengajar.⁶ Subjek yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar potensi dirinya berkembang dengan baik serta mempunyai wawasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

6. MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan

MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan di bangun pada tahun 2015 awal dan selesai pada 2015 pertengahan dan pada saat itu pula menerima peserta didik tahun ajaran baru. Bertempat di JL. Pangeran Senopati, Desa Karang Sari, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan.

⁴ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Press, 2015), h. 451.

⁵ Fandy Tjiptono, *Strategi Pemasaran*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2015), h. 395.

⁶ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2020), h.99.

B. Latar Belakang Masalah

Peserta didik sebagai komponen terpenting di bidang pendidikan sehingga terjadinya proses belajar mengajar. Dalam dunia Pendidikan terdapat struktur organisasi yang salah satunya melibatkan Guru bimbingan dan konseling. Peranan inilah yang sangat penting dalam keberhasilan peserta didik agar mampu berkembang sesuai dengan potensi peserta didik itu sendiri. Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu kata “Guidance” berasal dari kata kerja “to guidance” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu. Maka secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Disebutkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah layanan yang tersusun sebagai keseluruhan sistem pendidikan di sekolah dan secara formal telah diakui dalam sistem pendidikan nasional. Dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia, layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan secara individual, kelompok dan klasikal.

Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu membina siswa dalam mengelola baik secara emosi, sosial, moral dan spiritual agar nantinya mereka dapat berkembang dengan optimal. Maka dalam hal ini bimbingan dan konseling terdapat jenis-jenis layanan yang memiliki fungsi yang berbeda-beda. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling adalah konseling individu, yaitu layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa dalam rangka mengentaskan masalah siswa yang dilakukan secara langsung atau bertatap muka.⁷ Dalam layanan konseling individu terdapat hubungan yang akrab dan dinamis antara guru dengan peserta didik, dengan tujuan peserta didik diarahkan agar membuat keputusan dan rencana yang bijaksana.

⁷ Utik dan Hasan, 2015, “*Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra Di Man Maguwoharjo*”, Jurnal Hisbah, Vol. 12, No. 2, h. 2.

Teknik *self-talk* sebagai sebuah pembicaraan yang mengembangkan keberanian dan antusiasme positif. Tidak hanya itu *self-talk* dapat menjadi cara untuk menangani pernyataan negatif yang dikatakan oleh diri sendiri.⁸ Dalam penggunaan teknik *self-talk* positif yaitu seseorang dapat menyebutkan frasa suportif yang sangat membantu ketika individu dihadapkan dengan suatu masalah. Hurlock menyatakan bahwa: "Esensi kebahagiaan atau keadaan sejahtera, kenikmatan atau kepuasan adalah sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*)"⁹. Oleh karena itu, *Self Acceptance* berpengaruh penting terhadap kebahagiaan apabila individu merasa mudah putus asa, insecure, selalu menyalahkan dirinya, menganggap dirinya tidak bermanfaat, timbul rasa iri sehingga sulit untuk membangun hubungan positif dan selalu memunculkan hal negatif seperti membanding-bandingkan dirinya sendiri, akibatnya tidak ada motivasi dalam diri dan membuat individu tidak mau mengembangkan kemampuannya yang terdapat pada dirinya. Dampak tersebut membuat individu tertekan terhadap alur hidup yang sedang berlangsung. Berdasarkan keterangan indikator penerimaan diri Chamberlain & Haaga menjelaskan bahwa individu yang secara penuh tidak menerima dirinya sendiri meskipun ia berperilaku secara cerdas, benar dan kompeten dan apakah orang lain menerima, menghormati dan mencintai dirinya atau tidak ini merupakan bentuk dari sebuah penerimaan diri.¹⁰ Menurut Ali dan Asrori remaja ada di antara anak dan dewasa oleh karena itu, remaja dikenal sebagai fase "Mencari Jati Diri".¹¹ Pada fase usia remaja terdapat salah satu karakter yang di miliki individu

⁸ Bradley T. Erford, 2017, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 223.

⁹ Elizabeth B. Hurlock, Edisi Kelima 1980, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, h. 19

¹⁰ John M. Chamberlain and David A. F. Haaga, 2016, *Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health*, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 19, NO. 3, h. 164.

¹¹ Mohammad Ali and Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), h. 9.

yaitu sebuah rasa ingin di akui dan sikap untuk menunjukkan diri. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ ﴿٦٦﴾ إِنَّ رَأَاهُ اسْتَغْنَىٰ ﴿٦٧﴾ إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ أَلُّجَعِي ﴿٦٨﴾

Artinya: "Sekali-kali tidak! Sungguh, manusia itu benar-benar melampaui batas, apabila melihat dirinya serba cukup. Sungguh, hanya kepada Tuhanmulah tempat kembali(mu)." (QS. Al-'Alaq 96: Ayat 6-8)

Ayat di atas menjelaskan bahwa lantaran telah merasa cukup, manusia kerap lupa siapa dirinya dan bagaimana asal-usulnya sehingga adanya rasa penerimaan dalam diri baik secara berlebihan atau kekurangan. Adanya penerimaan diri yang berlebihan maka akan membuat diri merasa angkuh dan apabila penerimaan diri nya merasa rendah maka akan membuat diri merasa terus kekurangan akibatnya akan menimbulkan permasalahan-permasalahan baru di dalam hidupnya. Sebaliknya apabila seseorang mampu mengontrol penerimaan dirinya dengan baik maka akan sejalan dengan ajaran yang terdapat dalam surah Al-Alaq.

Kalangan peserta didik yang sedang di masa remaja, media sosial gemar digunakan. Para pengguna media sosial pun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir, tidak ada batasan ruang dan waktu, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun mereka berada yang tidak jarang pula pada akhirnya terjadi perundungan secara online. Dampak globalisasi yang nampak adalah teknologi yang semakin canggih, segala sesuatu yang dibutuhkan dengan mudah didapat. Contoh saja handphone yang dengan mudahnya didapat dengan kualitas terjamin dan harga terjangkau, Bahkan setiap hari selalu ada perubahan dan penambahan versi-versi terbaru. Teknologi dan Informasi di Indonesia semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Penggunaan media internet pun semakin berkembang dan meningkat. Pertumbuhan tersebut di dukung oleh

berkembangnya penggunaan perangkat mobile khususnya smartphone. Perkembangan teknologi tersebut tidak hanya berkembang di kota-kota besar saja namun juga sudah merambah ke kota kecil bahkan ke pedesaan. Internet tidak hanya digunakan sebagai media berinteraksi dan komunikasi namun juga sebagai media promosi untuk menawarkan sebuah produk dan menampilkan tren masa kini yang sedang berkembang. Salah satu bagian dari internet adalah media sosial.

Saat ini memasuki era teknologi canggih masing-masing individu sudah menggunakan alat komunikasi handphone atau laptop untuk mengakses banyak sekali *platform* yang biasa disebut “Media Sosial“. Media sosial terbesar yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja antara lain: *Instagram, Tiktok, Facebook, Youtube, Line, Whatsapp*, dan lainnya. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan individu saat ini. Media Sosial adalah *platform* konten online yang dibuat menggunakan teknologi penerbitan yang sangat mudah diakses dan terukur.¹² Teknologi dan Informasi di Indonesia semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Media sosial pada saat ini menjadi alat untuk berkomunikasi secara primer yang dilakukan oleh manusia di dunia tak terkecuali di negara Indonesia. Adanya akses komunikasi di media sosial yang luas dan cepat dapat menguntungkan individu sebagai pengguna karena mempermudah untuk mengeksplorasi suatu kegiatan atau suatu platform. Penggunaan media internet pun semakin berkembang dan meningkat khususnya kalangan remaja, media sosial sudah bukan hal baru untuk mereka aplikasikan tanpa batasan. Padahal dalam masa perkembangannya, di sekolah remaja atau peserta didik berusaha mencari identitasnya dengan bergaul bersama teman sebayanya.

¹²Witanti Prihatiningsih, 2017, “*Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja*”, Jurnal Communication VIII, Nomor 1, h. 54.

Tabel 1.I
Data: Self Acceptance Peserta Didik Kelas IX MTs Assyifa
pada tahun 2022/2023.

No	Nama Inisial	Aspek Indikator	Pernyataan Indikator
1.	JA	Realistik	Tidak mampu menghadapi kegagalan dan kritik dari orang lain
			Rasa nilai diri bebas dari penerimaan orang lain
			Tidak mampu menghindari kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain
		Subjektif	Individu menganggap dirinya sebagai seseorang yang tidak berharga dalam posisi yang sama dengan orang lain.
			Percaya bahwa tidak ada individu yang lebih berharga daripada yang lain
			Kecenderungan untuk menanggapi kegagalan dan kritik negatif sebagai informasi untuk memperbaiki perilaku
		Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan	Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan
			Bertanggung jawab atas tujuan hidup dan perilakunya sendiri
			Tidak mampu menghindari kecenderungan untuk menilai diri sendiri.
			Kecenderungan menanggapi kesuksesan dan kritik orang lain sehingga membuat individu merasa khawatir akan

			kesuksesan orang lain
--	--	--	-----------------------

Sumber : Dokumentasi Guru Bimbingan dan Konseling di MTs Assyifa Karang Sari

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat beberapa pernyataan indikator dalam penerimaan diri dan pada peserta didik di MTs Assyifa yang berinisial JA terindikasi aspek indikator penyebab rendahnya penerimaan diri. Tabel di atas adalah hasil dari angket yang telah disebarakan dan di isi oleh peserta didik JA yang berkaitan dengan permasalahan penerimaan diri. Dengan adanya analisis dari hasil angket tersebut perlu dilakukan upaya untuk memenuhi penerimaan diri yang dilakukan melalui layanan konseling individu dengan teknik *self-talk*. Layanan yang akan diberikan kepada peserta didik JA dengan tujuan agar peserta didik mampu menyelesaikan permasalahannya dan pembelajaran akademik peserta didik berjalan maksimal. Maka dari itu peneliti melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi di lokasi untuk mendapatkan hasil yang akurat terkait dengan permasalahan ini.

Berdasarkan Pra-Penelitian yang dilakukan pada 30 Januari 2023 di MTs Assyifa Karang Sari, peneliti melakukan observasi dengan langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu di lokasi penelitian. Peneliti melakukan wawancara dengan Bapak Jamaludin, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling sebagai berikut:

“apakah ada siswa yang diketahui memiliki permasalahan penerimaan diri yang kurang baik ketika berada di dalam kelas maupun di luar kelas?”.

Kemudian beliau mengatakan bahwa:

“ada salah satu murid yang bermasalah terkait dengan penerimaan dirinya tetapi belum di ketahui pasti benar atau tidak”.

Peneliti kembali bertanya kepada Bapak Jamaludin

“bagaimana cara mengetahui siswa tersebut mengalami permasalahan pada penerimaan diri nya?”.

Beliau menjelaskan bahwa:

“terdapat laporan dari beberapa guru mata pelajaran mengenai siswa tersebut dan akhirnya guru bimbingan dan konseling menindak lanjuti dengan mengobservasi terlebih dahulu kemudian menyebarkan angket yang ditujukan untuk kelas IX”.

Peneliti kembali bertanya kepada Bapak Jamaludin

“bagaimana guru bimbingan dan konseling menanggapi permasalahan tersebut?”.

Kemudian beliau menjelaskan

“pihak BK sudah memanggil siswa tersebut secara individu dengan bantuan beberapa guru mata pelajaran dan siswa tersebut sempat menolak ketika mendapatkan panggilan ke dalam ruangan, akhirnya siswa tersebut mau setelah dilakukannya pendekatan dan penjelasan yang ringkas”.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan wali kelas

“apakah benar peserta didik berinisial JA mengalami permasalahan penerimaan diri seperti melakukan kegiatan sendiri?”

Kemudian ibu Sukmawati, S.Pd menjelaskan

“benar adanya bahwa peserta didik berinisial JA sering menyendiri atau melakukan aktivitas di sekolah secara sendiri, kemudian terdapat laporan dari guru mata pelajaran bahwa JA sering bermain gadget dan mengalami penurunan nilai”.

Dari pemaparan wawancara di atas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengatasi Masalah *Self Acceptance* Di Era Sosial Media Pada Peserta Didik Mts Assyifa Karang Sari Lampung Selatan”.

C. Fokus dan Sub Fokus

1. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka dari itu fokus penelitian ini adalah layanan

konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi masalah *self acceptance* di era sosial media pada peserta didik mts assyifa karang sari lampung selatan.

2. Subfokus Penelitian

Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi masalah *self acceptance* di era sosial media pada peserta didik mts assyifa karang sari lampung selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan subfokus di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa rumusan masalah yang di dapat sebagai berikut: Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi masalah *self acceptance* di era sosial media pada peserta didik di mts assyifa karang sari lampung selatan.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi masalah *self acceptance* di era sosial media pada peserta didik di mts assyifa karang sari lampung selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sebagai penelitian berkelanjutan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi penulis dalam merencanakan, melaksanakan penelitian dan hasil kepustakaan maupun penelitian lapangan terkait layanan konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam mengatasi masalah *self acceptance* di era sosial media.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Untuk Peserta didik diharapkan memiliki *self acceptance* yang baik agar bisa memaksimalkan potensi diri yang dimiliki sehingga dalam proses berkembang dapat berjalan secara optimal.

b. Bagi Sekolah

Untuk sekolah dijadikan pedoman dalam menanggulangi permasalahan dalam *self acceptance* para peserta didik.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Untuk guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang *self acceptance*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Sjenny A Indrawati, Wirda Hanim, Imas Arshy Gustia, Penelitian ini berjudul Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa: Penelitian ini dilatar belakangi untuk meningkatkan percaya diri pada diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik self-instructional dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian subjek tunggal dengan desain A-B. Subjek dalam penelitian ini, seorang siswi perempuan kelas V SDN Utan Kayu Utara 01, dengan tingkat percaya diri rendah rendah yang diperoleh berdasarkan hasil pengisian angket percaya diri pada studi pendahuluan, wawancara dan observasi. Pada kondisi intervensi, terjadi fluktuasi skor yang diperoleh subjek selama proses penerapan teknik self-instructional dalam konseling yang

dilakukan.¹³ Perbedaan jurnal ini dengan yang peneliti angkat yaitu menggunakan Teknik *self instructional* sedangkan peneliti menggunakan Teknik self-talk untuk penerimaan diri pada peserta didik. Sedangkan persamaannya, peneliti menggunakan layanan yang sama yaitu Layanan Konseling Individu.

2. Haiyun Nisa , Muharrami Yulia Sari, penelitian ini berjudul “Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran keberfungsian keluarga asuh dengan penerimaan diri pada remaja di SOS Desa Taruna Banda Aceh. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi Hal ini diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara keberfungsian keluarga dengan penerimaan diri pada remaja di SOS Desa Taruna Banda Aceh. Semakin efektif keberfungsian keluarga asuh, maka semakin tinggi penerimaan diri pada remaja di lembaga pengasuhan tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki peran terhadap penerimaan diri remaja di SOS Desa Taruna Banda Aceh.¹⁴ Perbedaan jurnal ini dengan yang peneliti angkat yaitu permasalahan yang di gunakan peneliti terdapat pada keluarga sedangkan peneliti menggunakan permasalahan yang berkaitan dengan Era Sosial Media. Sedangkan persamaannya, peneliti menggunakan penerimaan diri.
3. Mentari Aulia Oktaviani, penelitian ini berjudul “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram“ dengan latar belakang para remaja yang menggunakan instagram dengan

¹³Sjenny A Indrawati, Wirda Hanim, Imas Arshy Gustia, “Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, (2018): 24-47, diakses 02 Februari 2023.

¹⁴Haiyun Nisa , Muharrami Yulia Sari, “Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja”, Jurnal Psikologi Volume 4 Nomor 1, 2019 : 13-25.

adanya hubungan positif antara penerimaan diri dengan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara keseimbangan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja saat bermain Instagram. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pengukuran instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan skala harga diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dengan harga diri memiliki nilai korelasi = 0,348 dan sig = 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja yang menggunakan Instagram di Kota Samarinda.¹⁵ Perbedaan jurnal ini dengan yang peneliti angkat yaitu berhubungan dengan jenis penelitian penerimaan diri dan harga diri pada remaja pengguna instagram menggunakan Teknik sampel purposive sedangkan peneliti menggunakan permasalahan penerimaan diri di era sosial media untuk penerimaan diri pada peserta didik. Menggunakan Teknik deskriptif. Sedangkan persamaannya, peneliti menggunakan penerimaan diri yang bertujuan mengetahui penerimaan diri pada pengguna social media.

4. Aulia Ramadhani Ibrahim dan Susan Toyyibah, penelitian ini berjudul “Gambaran *Self-Acceptance* Siswa Korban *Cyberbullying*” yang dilatar belakangi siswa yang mengalami cyberbullying, penerimaan diri mereka awalnya marah, sedih, dan merasa rendah diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-acceptance siswa korban cyberbullying pada siswa kelas VIII SMPN 01 Cipendey. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bersifat studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara dengan sampel 3 Siswi SMPN 01

¹⁵Mentari Aulia Oktavian, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram”, Vol. 7, No. 4, (2019): 549-556.

- Cipendeuy. Hasil dari penelitian ini, 3 siswi SMP Negeri 01 Cipendeuy menunjukkan bahwa *self-acceptance* dari 3 siswa yang mengalami cyberbullying, penerimaan diri mereka awalnya marah, sedih, dan merasa rendah diri. Namun demikian mereka akhirnya memaafkan pelaku *cyberbullying* dan berdasarkan pengalaman tersebut memotivasi mereka untuk berubah menjadi lebih baik lagi.¹⁶ Perbedaan jurnal ini dengan yang peneliti angkat yaitu permasalahan yang diangkat mengenai cyberbullying sedangkan peneliti menggunakan permasalahan penerimaan diri di era sosial media pada peserta didik. Sedangkan persamaannya, peneliti menggunakan *Self Acceptance*.
5. Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, & Meilanny Budiarti S, penelitian ini berjudul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja” yang dilatar belakangi permasalahan pengaruh media social terhadap perilaku remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial Menjelaskan mengenai apa saja pengaruh media sosial bagi remaja dimasa perkembangannya kemudian untuk mengetahui apa saja pengaruh terhadap perilaku remaja yang disebabkan oleh media sosial saat ini. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif karena ingin mendalami suatu fakta, gejala dan peristiwa pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja di lapangan sebagaimana adanya dalam konteks ruang dan waktu serta situasi lingkungan remaja secara alami. Ketika para remaja tersebut memposting sisi hidupnya yang penuh kesenangan, tidak jarang kenyataannya dalam hidupnya mereka merasa kesepian. Manusia sebagai aktor yang kreatif mampu menciptakan berbagai hal, salah satunya adalah ruang

¹⁶Aulia Ramadhani Ibrahim, dan Susan Toyyibah, “*Gambaran Self-Acceptance Siswa Korban Cyberbullying*”, Vol. 2, No. 2, (2019): 37-44.

interaksi dunia maya.¹⁷ Perbedaan jurnal ini dengan yang peneliti angkat yaitu permasalahan yang diangkat mengenai perilaku remaja sedangkan peneliti menggunakan permasalahan penerimaan diri pada peserta didik. Sedangkan persamaannya, peneliti menggunakan satu sarana yang sama yaitu media sosial.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Menurut Sugiono, penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dan adanya subjek maka hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.¹⁸ Jenis penelitian kualitatif yang digunakan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus menurut Nursapia Harahap yaitu apabila seseorang ingin memahami latar belakang suatu permasalahan atau interaksi individu di dalam suatu unit sosial atau mengenai suatu kelompok individu secara mendalam, utuh, holistik, intensif, dan naturalistik, maka penelitian kasus merupakan pilihan utama dibandingkan dengan jenis penelitian kualitatif lainnya.¹⁹ Dalam penelitian ini akan dapat diungkapkan gambaran yang mendalam dan mendetail tentang situasi atau objek. Dalam penelitian ini ini yang menjadi gambaran studi kasus yaitu *Self Acceptance* di era sosial media.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan. Bertempat di JL. Pangeran Senopati, Desa Karang Sari, Kecamatan Jati Agung,

¹⁷Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, dan Meilanny Budiarti S, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja", Vol. 3, No. 1, (2020): 47-51.

¹⁸Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi* (Bandung: Alfabeta,2013), h. 51.

¹⁹Nursapia Harahap, *Penelitian Kualitatif*, (Medan: Wal ashri Publishing,2020), h. 129-130.

Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, Kode Pos: 35365.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang dituju ialah beberapa orang yang menjadi sumber utama dalam permasalahan yang sedang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling dan 1 peserta didik di MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan.

4. Sumber Data

Sumber data merupakan sumber dimana data dapat diperoleh dengan dipilih secara *purposive* sampling dimana “*Purposive* Sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu“. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Menurut Umi Narimawati data primer adalah data yang berasal dari sumber awal atau pertama. Data ini tidak tersedia dalam bentuk terkompilasi atau dalam bentuk file-file. Data ini harus dicari melalui narasumber atau dalam istilah teknis nya responden, yaitu orang yang kita jadikan objek penelitian atau orang yang kita jadikan sebagai sarana mendapatkan informasi atau data.²⁰

Untuk memperoleh data yang jelas dan sesuai dengan penelitian, maka peneliti mendatangi lokasi penelitian secara langsung untuk memperoleh data dari responden yang meliputi guru bimbingan dan konseling, wali kelas IX A dan 1 peserta didik MTs Assyifa Karang Sari, Lampung Selatan. Menurut Sugiono data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Adapun data-data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku yang relevan dengan judul penelitian.

5. Teknik Pengumpulan Data

²⁰Nuning Indah Pratiwi, *Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi*. Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial. Vol 1, No. 2, h. 211.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan proses pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalani secara sistematis dan sengaja diadakan dengan melihat kejadian-kejadian yang secara langsung dilakukan. Dengan tidak adanya ruangan bimbingan dan konseling maka konseling dilakukan di dalam ruangan kepala sekolah di MTs Assyifa Karang Sari, Lampung Selatan.

b. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi melalui tanya jawab, sehingga mendapatkan informasi yang terfokus dalam suatu topik tertentu.²¹ Jenis wawancara yang digunakan penulis menggunakan wawancara terstruktur, penulis telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Selain daftar pertanyaan pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti tape recorder dan material lain yang dapat membantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar. Wawancara dilakukan secara langsung dengan guru bimbingan dan konseling sebagai informan. Dalam penelitian ini penulis melakukan serangkaian wawancara menggunakan pedoman wawancara yang tersusun rapi dan lengkap untuk mengumpulkan datanya, pedoman wawancara hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang ditanyakan. Wawancara dilaksanakan di MTs Assyifa Karang Sari, Lampung Selatan dengan Guru Bimbingan dan Konseling dengan 1 Peserta didik kelas IX A.

²¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 224-233.

c. Dokumentasi

Menurut Riyanto dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis.²² Penelitian ini menyiapkan dokumentasi berupa foto saat wawancara dimulai oleh Guru Bimbingan dan Konseling beserta 1 Peserta didik.

6. Analisis Data

Peneliti menggunakan metode analisis dari ahli yang bernama Huber Mandan Miles yang mengatakan mereka mengajukan analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. Terdapat 3 hal mengenai model interaktif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Ketiga kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang menjalin pada saat sebelum, selama dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis.²³

7. Keabsahan Data

Dalam memperoleh keakuratan dalam penelitian, peneliti menggunakan teknik Triangulasi. Dalam penelitian kualitatif, instrumen utamanya adalah manusia. Triangulasi adalah sebuah konsep metodologis pada penelitian kualitatif yang perlu diketahui oleh peneliti. Metodologi triangulasi menyediakan satu respon cepat ketika diperlukan atau ada data untuk menjawab satu pernyataan spesifik.²⁴ Triangulasi diartikan juga sebagai kegiatan pengecekan data melalui beragam sumber, teknik, dan waktu. Berdasarkan penjabaran diatas pada penelitian ini peneliti menggunakan Triangulasi sumber yang menggunakan bahan referensi

²² Ifa Roselina Zakiah, Krisdianto Hadi Prasetyo, and Erika Laras Astutiningtyas, "Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Make a Match," *ABSIS: Mathematics Education Journal* 1, no. 2.

²³ Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, (Jakarta: UI Press, 1998), h. 63.

²⁴ Bachtiar S., "Meyakinkan Validitas Data Menggunakan Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif", 2012, h. 55.

kepada informan berdasarkan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Triangulasi menggunakan bahan referensi untuk menguji kredibilitas dengan cara melakukan wawancara mendalam dengan informan dilengkapi juga beserta rekaman audio-visual saat dilakukannya wawancara mendalam.



BAB II LANDASAN TEORI

A. KONSELING INDIVIDU

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu adalah layanan yang dilakukan oleh konselor (Guru) terhadap seorang konseli (Peserta Didik) dalam rangka penyelesaian suatu masalah pribadi konseli. Konseling berlangsung dalam suasana tatap muka secara langsung atau tidak langsung antara konselor dengan konseli yang membahas berbagai masalah yang sedang dialami oleh konseli.²⁵ Layanan ini berorientasi pada aspek positif agar terjadinya situasi yang kondusif dan antara konselor dengan konseli terjalin hubungan yang dekat sehingga menciptakan sebuah pertumbuhan konseli itu sendiri. Dengan kata lain konseling juga diartikan sebagai kegiatan yang datanya dikumpulkan dan memfokuskan pada pengalaman peserta didik terhadap masalah tertentu untuk diatasi oleh mereka sendiri dan memberikan bantuan langsung secara pribadi dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

Menurut Prayitno dan Erman Amti, Konseling diartikan sebagai kegiatan yang benar-benar terjadi dan memfokuskan pada pengalaman peserta didik terhadap masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh mereka, memberikan bantuan langsung dan secara pribadi dalam pemecahan masalah itu. Yang dimaksud adalah konselor tidak memecahkan masalah konseli secara pribadi.²⁶ Diperkuat oleh Sofyan S. Willis konseling individu adalah suatu rangkaian kegiatan yang memberikan pemahaman dan pengalaman agar konseli mampu mencapai tujuan dengan terarah.²⁷

²⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 157-158.

²⁶ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 20018), h. 100.

²⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 253.

Dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan seorang konselor yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu yang membutuhkan agar individu tersebut berkembang sesuai dengan potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang akan selalu berubah. Tentunya konselor dan konseli harus bekerjasama agar konseli dapat memahami diri sendiri dan permasalahannya serta mampu mengembangkan potensi untuk mencapai tujuan dari dilakukannya konseling individu itu sendiri. Permasalahan yang dihadapi oleh konseli tidak sama satu dengan yang lain, ada yang mampu menghadapi permasalahan tersebut dengan sendiri dan ada pula yang memerlukan bantuan pihak lain. Konselor yang menginspirasi dan konseli yang memotivasi dirinya sendiri, dengan adanya layanan konseling individu ini akan berdampak positif untuk mencapai suatu tujuan dari suatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam konseling terdapat segi preventif yaitu menjaga atau mencegah timbul masalah yang lebih berat.²⁸ Dengan cara konselor menguasai teknik konseling individu maka akan memudahkan proses bimbingan dan konseling terhadap layanan konseling individu pada konseli.

2. Tujuan Layanan Konseling Individu

Menurut Prayitno tujuan layanan konseling individu adalah mengenai konseling tunggal memiliki dua sudut pandang yaitu secara umum dan khusus. Tujuan umum ialah tindakan permasalahan yang sulit bagi konseli. Tujuan Khusus yaitu suatu layanan yang dapat memahami permasalahan yang dihadapi konseli secara keseluruhan dan positif dengan menyesuaikan keadaan.²⁹ Sebelum konseling dilakukan, baik konselor maupun konseli terlebih dahulu mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai. Menurut Sofyan Willis tujuan

²⁸ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2011), h. 9.

²⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), h. 165.

konseling individu adalah menyelesaikan permasalahan konseli.³⁰ Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling individu, yakni :

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan .
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetahuan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan untuk konseling individu yaitu untuk mengurangi masalah konseli sehingga bisa menjadi lebih baik dari sebelumnya dan konseli menjadi lebih mandiri

³⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 20.

dan dapat mengantisipasi masalah yang sama sehingga mereka dapat mencegahnya.

3. Fungsi Layanan Konseling Individu

Terdapat beberapa Fungsi layanan konseling individu yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan atau pengembangan, dan fungsi advokasi. Dijelaskan sebagai berikut :

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak

atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.³¹

4. Tahapan Layanan Konseling Individu

Menurut Sofyan Willis terdapat 3 tahapan pelaksanaan konseling individu, sebagai berikut :

a. Tahap Awal

- a) Attending
- b) Mendengarkan
- c) Empati
- d) Refleksi
- e) Eksplorasi
- f) Bertanya
- g) Menangkap pesan utama
- h) Dorongan Minimal

b. Tahap Pertengahan

- a) Menyimpulkan sementara
- b) Memimpin
- c) Fokus
- d) Konfrontasi
- e) Memperjelas permasalahan
- f) Mengarahkan
- g) Memberi nasihan dan informasi

c. Tahap Akhir

- a) Menyimpulkan
- b) Merencanakan
- c) Menilai
- d) Mengakhiri konseling³²

B. Teknik *Self-Talk*

1. Pengertian *Self-Talk*

Menurut Erford *self-talk* adalah teknik pendekatan perilaku kognitif apabila individu berbicara dengan dirinya

³¹ Henni Syafriana dan Abdillah, *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan Aplikasinya"*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019), h. 140.

³² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 173.

dan membuat tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri. maka *self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal pemikiran tersebut dan menghasilkan pemikiran yang lebih sehat. *Self-Talk* terdapat 2 macam yaitu *self-talk* positif dan negatif. *Self-Talk* positif adalah tipe yang ingin di sampaikan dengan konseli agar termotivasi untuk mencapai tujuan mereka dengan pemikiran yang positif. Sedangkan *self-talk* negatif tipe ini di dominasi oleh individu yang pesimis yang paling biasa memicu timbulnya *self-talk* negatif yaitu interpersonal, penampilan fisik dan kepribadian.³³ Menurut Yusuf, A & Haslinda *self-talk* adalah perbincangan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self-talk* menguasai sebagian besar perbincangan yang terjadi pada setiap individu.³⁴ Sepanjang waktu dan kondisi sadar *self-talk* terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. *self-talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Self-Talk merupakan bagian dalam *REBT* maka menurut ellis berfokus pada tingkah laku individu akan tetapi menekankan bawah tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus terhadap pemikiran individu. Pendekatan yang mengajarkan konseli untuk memahami kognitif yang menyebabkan gangguan emosional dan mengubah pemikirannya menjadi rasional dan belajar mengantisipasi dari permasalahan yang dihadapi.³⁵ Kata rasional yang dimaksud adalah cara berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri secara logis. Rasional individu

³³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 224.

³⁴ Yusuf, dan Haslinda, "Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1" *Jurnal ilmu pendidikan dasar*, (2019): 161.

³⁵ Gantina Komalasari, eka wahyuni, dan karsih, teori dan Teknik konseling, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 201-202.

bergantung kepada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya berdasarkan emosi dan perasaannya.

2. Variasi-Variasi Teknik *Self-Talk*

Variasi Teknik *self-talk* menurut Schafer adalah metode P dan Q, dalam metode ini Ketika self negative mulai maka konseli akan *Pause* (berhenti) dan ketika sudah memberi jarak untuk menenangkan diri maka konseli akan memulai lagi dengan *Question* (pertanyaan) yang dilakukan agar dirinya mengetahui tentang keadaan situasi dirinya terhadap masalah yang dihadapi.³⁶ *Instant replay* adalah variasi *self-talk* lain, Ketika konseli menyadari bahwa dirinya dapat merespon dengan cara yang tidak diinginkan (negatif) maka individu tersebut dapat menentangnya. Contoh hal nya adalah kalimat positif *self-talk* yang tersusun dalam kalimat yang negatif yaitu “saya tidak takut” secara tidak sadar hal ini akan membuat kecenderungan pikiran alam bawah sadar dalam membacanya adalah “saya takut” maka itulah perlu dan pentingnya kalimat positif dengan afirmasi positif yang dibutuhkan agar supaya alam bawah sadar mampu membaca dengan positif dan menggantinya dengan kalimat “saya berani”.

3. Kegunaan dan Evaluasi Teknik *Self-Talk*

Self-Talk dapat digunakan pada konseli yang perlu mengembangkan motivasi diri seperti permasalahan pada kekhawatiran dan pengelolaan amarah. Konselor dapat menerapkan teknik ini kepada konseli yang memerlukan upaya bantuan untuk mengelola emosi. Dengan mengubah situasi kondisi emosi pada konseli maka hal-hal negatif dapat dikurangi dan akan merubah kedalam situasi kondisi yang positif untuk memperkuat motivasi konseli. Teknik ini dipergunakan untuk meredakan pikiran negatif dengan menimbulkan pemikiran positif sebagai upaya bantuan untuk mengembangkan sudut pandang yang lebih realistis. Konselor perlu membantu konseli untuk membedakan antara pemikiran

³⁶ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 226-227.

negatif yang menghasilkan *self-talk* negatif dan pemikiran negatif yang membantu mengamankan mereka. Menurut Grainger, pemikiran negatif diperlukan khususnya Ketika individu sedang berada dalam resiko tinggi dan pemikiran ini membantu menyadari bahwa dirinya perlu membuat pemikiran yang akan mengamankan untuk hidup atau bekerja secara efektif.³⁷

4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Talk*

Self-Talk termasuk dari bagian *Rational-Emotive-Behavior-Therapy (REBT)*, maka kelebihan dan kekurangannya tidak jauh berbeda dengan pendekatan ini. Kelebihan dari positif *self-talk* adalah penekanan, pendekatan ini berupa pemahaman-pemahaman baru yang diperoleh dan diterapkan ke dalam Tindakan. Melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh lebih banyak pemahaman dan menjadi sangat sadar akan masalah-masalah yang sedang dihadapi.³⁸ Karakteristik individu menurut pendekatan ini yang memiliki potensi untuk berpikir secara rasional dan irasional, pikiran tersebut ada karena proses yang didapatkan dari lingkungannya yang disebabkan oleh gangguan emosional. Kekurangan pada pendekatan ini adalah sangat konsisten, yaitu sedikit lebih rumit maka dari itu sangat diperlukan bimbingan konselor yang mengenal dirinya sendiri secara baik dan hati-hati agar tidak hanya memaksakan filsafat hidupnya sendiri pada peserta didik namun secara langsung memberikan pengajaran yang nyata dan mengajak konseli untuk mengatasi permasalahannya dengan berpikir bukan menggunakan emosi secara berlebih.³⁹

5. Langkah-langkah Melakukan Teknik *Self-Talk*

Dalam proses penggunaan teknik *self-talk* guru Bimbingan dan konseling dapat memerintahkan peserta didik

³⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 231-232.

³⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Koseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2019), h. 258.

³⁹ Gantina Komalasari, eka wahyuni, dan karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 228.

untuk fokus pada pikiran-pikiran positif. Menurut M.E Young sebuah terdapat 4 metode counterering yang dijelaskan sebagai berikut :

- a. Tujuan metode counterering yang pertama yaitu untuk mengetahui dan mendiskusikan *self-talk* negatif dan untuk meningkatkan efektivitasnya guru bimbingan dan konseling harus mengetahui dalam *self-talk* negatif mana yang terlibat oleh peserta didik, seberapa sering *self talk* negatif terjadi atau situasi seperti apa yang menimbulkan *self-talk* negatif. Peserta didik yang akan melakukan konseling harus membawa kartu indeks yang berisikan informasi mengenai dirinya agar guru bimbingan dan konseling dapat memahami permasalahan pada dirinya.
- b. Tujuan metode counterering yang kedua yaitu untuk memeriksa maksud dari *self-talk* negatif konseli (kartu indeks) untuk mengeksplorasi fungsi *self talk* negatif dan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta didik.
- c. Tujuan ketiga dari metode counterering yaitu setelah peserta didik menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam kartu indeks, guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri peserta didik. *Counters* disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.
- d. Keempat, peserta didik berbicara pada diri sendiri dalam kurun waktu satu minggu secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering muncul dalam pikiran. Peserta didik dapat melakukan *counters* berulang setelah

mempraktikkannya sampai *counters* tersebut dapat dianggap efektif.⁴⁰

C. *Self Acceptance*

I. Pengertian *Self Acceptance*

Self Acceptance atau penerimaan diri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penerimaan adalah proses, cara atau perbuatan menerima. Diri adalah seseorang. Jadi, Penerimaan diri adalah proses atau suatu cara seseorang yang dapat menerima perbuatannya sendiri. James P. Chaplin mengatakan bahwa, penerimaan diri adalah suatu sikap yang dimiliki oleh individu yang pada dasarnya merasa puas terhadap diri sendiri serta mengetahui keterbatasan yang ada pada dirinya sendiri dan mengakui kelemahannya.⁴¹ Di dalam interaksi sosial peranan yang cukup penting dimiliki *Self Acceptance* atau penerimaan diri karena penerimaan diri bisa menolong pribadi dalam bersosialisasi dengan pribadi yang lain.

Tanpa *Self Acceptance*, orang relatif sulit untuk menerima orang lain sehingga akan mempengaruhi perkembangan aktualisasi dirinya. Dengan adanya *Self Acceptance* yang baik, seseorang akan sadar siapa dirinya, akan tahu apa kekurangannya, akan tahu apa kelebihanannya dan hal ini mampu dipergunakan dengan tujuan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dalam menjalankan perannya di masyarakat. Menurut Jersild, penerimaan diri adalah seseorang yang benar dapat menerima dirinya terlebih pada bidang finansial yang ada pada dirinya, dan seseorang tersebut mampu menerima komentar negatif dari orang lain tanpa berusaha menyalahkan orang lain.⁴² Menurut Hurlock penerimaan diri

⁴⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 225.

⁴¹ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemah: Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Press, 2015), h. 451.

⁴² D. Chitra & P. Kaman, “*A Study on Self-Acceptance and Academic Achievement Among High School Students in Vellore District*”, *International Jurnal Educational Science and Research*, terjemah 2, (April 2017), h. 83.

adalah ketika seseorang dapat mengenali kondisi dalam dirinya dan mampu menerima apapun yang terjadi dalam kondisi tersebut, sehingga bisa menghargai semua kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Pribadi yang sehat akan memperlihatkan kepedulian terhadap diri sendiri dan manusia lain, menerima diri sendiri dengan semua kekurangan, tidak ada perasaan bersalah dan malu juga dari kecemasan akan bagaimana pendapat orang lain akan diri sendiri. Penerimaan diri dapat dikatakan berhasil apabila individu mampu menerima kritikan dari lingkungannya dan tidak menjadikan hal itu sebagai permasalahan yang besar.

2. **Faktor-Faktor *Self Acceptance***

Hurlock membagi menjadi 10 bagian terkait faktor-faktor dari penerimaan diri, yang dijelaskan sebagai berikut :

- a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*) adalah sebuah persepsi dari seseorang yang berkaitan dengan dirinya sendiri yang ditandai oleh realita dan kejujuran.
- b. Harapan yang Realistis maka semakin realistis harapan tersebut, akan semakin besar esensi kepuasan diri seseorang.
- c. Hambatan yang bermula pada ketidak mampuan seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya yang realistis. Yang mempengaruhi hambatan juga termasuk dari lingkungan seseorang tersebut, misalnya diskriminasi ras, jenis kelamin, pekerjaan, maupun agama.
- d. Sikap sosial yang positif, adapun tiga kondisi utama yang menghasilkan sikap positif diantaranya adalah tidak adanya prasangka buruk terhadap orang lain, dapat menghargai orang lain dan adanya ketersediaan seseorang untuk mengikuti suatu tradisi yang berlangsung pada lingkungan sosialnya.
- e. Tidak ada stress yang berat maka akan membuat seseorang mampu bekerja secara optimal, kemudian lebih memperlihatkan orientasinya

- terhadap lingkungan dan seseorang tersebut akan nampak lebih tenang juga lebih bahagia.
- f. Pengaruh keberhasilan pada pengalaman kegagalan dalam masa lalu seseorang dapat memunculkan penolakan pada dirinya, namun sebaliknya apabila terdapat pengalaman keberhasilan yang pernah diraih maka akan membuat seseorang tersebut lebih menerima dirinya dengan baik.
 - g. Berada di lingkungan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Salah satu proses ini akan dapat menunjukkan hasil dari penilaian diri yang positif dan penerimaan diri yang baik.
 - h. Perspektif diri yang luas maka seseorang telah memandang dirinya sama halnya dengan orang lain memandang dirinya.
 - i. Pentingnya pendidikan dirumah maupun disekolah pada anak, adanya penyesuaian dalam hidup, pembentukan pada masa kanak-kanak karena sangat mempengaruhi perkembangannya pada masa kanak-kanak dan dapat berpengaruh hingga masa depannya kelak.
 - j. Konsep diri yang stabil yaitu mampu memiliki konsep diri yang positif maka seseorang tersebut akan mampu untuk melihat dirinya sendiri dengan tidak konsisten atau berubah-ubah.⁴³

3. Ciri-Ciri Self Acceptance

Ada pun Menurut Jersild pada penerimaan diri terdapat 5 ciri-ciri yang akan dijelaskan sebagai berikut :

- a. Orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri.
- b. Yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain.

⁴³ Hurlock, *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 2015), h. 259.

- c. Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional.
- d. Menyadari asset diri yang dimilikinya dan merasa bebas untuk mengeksplor atau melakukan keinginannya.
- e. Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri. Orang yang menerima dirinya mengetahui apa saja yang menjadi kekurangan yang ada di dirinya.⁴⁴

Sedangkan ciri-ciri penerimaan diri menurut Sheerer yaitu :

- a. Memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat
- c. Menyadari kondisi dirinya dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya
- d. Menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya
- e. Bertanggung jawab atas segala perbuatannya
- f. Menerima pujian atau kritik atas dirinya secara objektif
- g. Mempercayai prinsip-prinsip atau standar-standar hidupnya tanpa harus mendengarkan kritikan orang lain
- h. Tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan dan emosi yang terdapat pada dirinya.⁴⁵

4. Manfaat *Self Acceptance*

Hurlock mengatakan manfaat dari penerimaan diri dalam 2 kategori, yaitu:

⁴⁴ Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, *Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia* (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. A.H. Nasution No. 105 Bandung, 2016) Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 3, No. 1, h. 141.

⁴⁵ Endah Puspita Sari Dan Sartini Nuryoto, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", Jurnal Psikologi No. 2, hlm. 76-77.

- a. Dalam penyesuaian diri Orang yang memiliki *Self Acceptance* mampu mengenali kelebihan, kekurangannya dan biasanya memiliki keyakinan diri serta harga diri. Selain itu adanya rasa aman untuk mengembangkan diri memungkinkan seseorang untuk mengenal dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri, membuat individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura, merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.
- b. Dalam penyesuaian sosial *Self Acceptance* biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, dan sampai menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang-orang yang memiliki *Self Acceptance* dapat melakukan penyesuaian diri pada aktifitas sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri dan dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain.⁴⁶

D. Sosial Media

1. Pengertian Sosial Media

Sosial media merupakan situs dimana seseorang dapat membuat web page pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Sosial media adalah sebuah media online yang penggunaannya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi platform berupa blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia

⁴⁶ *Ibid*, h. 276.

virtual. Pendapat Anang Sugeng Cahyono mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.⁴⁷ Penggunaan Sosial media menurut pendapat McQuail, Blumler dan Brown yang menggunakan kategori-kategori berikut :

- a. Informasi (*surveillance*) yaitu informasi mengenai hal-hal yang mungkin mempengaruhi seseorang atau akan membantu seseorang melakukan sesuatu.
- b. Identitas pribadi (*personal identity*) yaitu penguatan nilai atau penambah keyakinan, pemahaman diri, eksplorasi realitas, dan sebagainya.
- c. Hubungan personal (*personal relationship*) yaitu manfaat
- d. Sosial informasi dalam percakapan, pengganti media untuk kepentingan perkawanan.
- e. Pengalihan (*diversion*) yaitu pelarian dari rutinitas dan masalah, pelepasan emosi.⁴⁸

2. Jenis-jenis Sosial Media

Penggunaan media sosial saat ini sangatlah pesat, semua kalangan menggunakannya pada setiap waktu. Dihadirkannya kemudahan dari penggunaan media sosial, membuat seseorang merasa leluasa menggunakannya dan sulit untuk dapat mengendalikan dirinya. Mudah dalam mencari informasi, mudah dalam mencari dan membagikan video atau foto. Dari kemudahan yang tersedia tersebut ada hal-hal penting yang harus diketahui dan diterapkan, yaitu pengetahuan tentang penggunaan di media social. Pada dasarnya media sosial dapat dibagi menjadi enam jenis, yaitu:

⁴⁷ Anang Sugeng Cahyono, 2016, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia, Publiciana, Vol. 9 No. 1, h. 142.

⁴⁸ Saverin, W. J dan Tankard, J. W, 2015, Teori Komunikasi : Sejarah, Metode, Dan Terapan Di Dalam Media Massa, Jakarta : Kencana, h, 356.

- a. Proyek kolaborasi website, di mana *user* diizinkan untuk dapat mengubah, menambah, atau pun membuang konten-konten yang termuat di website tersebut, seperti Wikipedia.
- b. *Blog* dan *microblog*, di mana *user* mendapat kebebasan dalam mengungkapkan suatu hal di *blog* itu, seperti perasaan, pengalaman, pernyataan, sampai kritikan terhadap suatu hal, seperti *twitter*.
- c. Konten atau isi, di mana para user di website ini saling membagikan konten-konten multimedia, seperti *e-book*, video, foto, gambar, dan lain-lain seperti *instagram* dan *youtube*.
- d. Situs jejaring sosial, di mana *user* memperoleh izin untuk terkoneksi dengan cara membuat informasi yang bersifat pribadi, kelompok atau sosial sehingga dapat terhubung atau diakses oleh orang lain, seperti misalnya *facebook*.
- e. *Virtual game world*, di mana pengguna melalui aplikasi 3D dapat muncul dalam wujud avatar-avatar sesuai keinginan dan kemudian berinteraksi dengan orang lain yang mengambil wujud avatar juga layaknya di dunia nyata, seperti online game.
- f. *Virtual social world*, merupakan aplikasi berwujud dunia virtual yang memberi kesempatan pada penggunanya berada dan hidup di dunia virtual untuk berinteraksi dengan yang lain. *Virtual social world* ini tidak jauh berbeda dengan *virtual game world*, namun lebih bebas terkait dengan berbagai aspek kehidupan, seperti *second life*.⁴⁹

3. Ciri-ciri Sosial Media

Mayfield mendefinisikan media sosial sebagai pemahaman terbaik dari kelompok media online yang mencakup ciri-ciri sebagai berikut ini:

⁴⁹Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, 2014, *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kemantrian Perdagangan RI*, Jakarta : Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI, h. 26.

- a. Partisipasi Sosial media mendorong kontribusi dan umpan balik dari setiap orang yang tertarik. Hal ini mengaburkan batasan antara media dan khalayak.
- b. Keterbukaan Layanan sosial media terbuka untuk umpan balik dan partisipasi, serta mendorong untuk memilih, berkomentar dan berkomunikasi.
- c. Percakapan Saat media tradisional masih mendistribusikan konten kepada khalayak, sosial media dikenal lebih baik dalam komunikasi dua arah.
- d. Komunitas Sosial media dapat memberntuk komunitas dengan cepat.
- e. Konektivitas Kebanyakan sosial media berkembang pada keterhubungan ke situs-situs, sumber-sumber dan orang-orang lain.⁵⁰

4. Kelebihan dan Kekurangan Sosial Media

Media sosial seperti kehidupan kedua untuk masyarakat, maka diperlukannya kedisiplinan pada diri pengguna untuk memahami kegunaan dari media sosial dan dampak yang akan di peroleh ketika menggunakan media sosial beragam. Terdapat kelebihan dan kekurangan pada penggunaan sosial media, diantaranya yaitu:

- a. Sosial Media Merupakan tempat berbagi platform yang baik dan mudah untuk semua jenjang.
- b. Dapat memperluas jaringan pertemanan dengan berbeda gender ataupun antar kota dan negara.
- c. Dengan adanya sosial Media dapat berkomunikasi yang mudah di berbagai macam platform sosial media dapat mencari informasi yang bermanfaat dengan cepat.
- d. Sosial media juga digunakan sebagai alat berbagi di jejaring platform seperti gambar, video ataupun berita.

⁵⁰ Witanti Prihatiningsih, “*Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja*“, Jurnal Communication VIII, No. 1, 2017, h. 54-55.

- e. Mengganggu kegiatan rutinitas berkomunikasi dengan keluarga, mengganggu waktu belajar bagi pelajar dan mengganggu waktu kerja bagi pekerja apabila tidak digunakan pada waktu nya.
- f. Dalam sosial media terdapat bahaya kejahatan di berbagai platfrom seperti cyberbullying yang tidak bisa di hindarkan.
- g. Sosial media dengan mudah mendapatkan infrmasi apabila tidak digunakan dengan baik maka pengguna bisa menjadi korban penipuan di berbagai platfrom.
- h. Sosial media bisa di akses berbagai kalangan mulai dari anak-anak,remaja dan dewasa maka tidak lepas dari adanya konten yang bersifat negatif yang tidak dapat dihindarkan. Hal ini berbahaya apabila anak-anak tidak dalam pengawasan orang dewasa.⁵¹



⁵¹ Wilga Secsio Ratsja Putri, R. Nunung Nurwati, & Meilanny Budiarti S, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja“, No. 1, Vol. 3, 2020, h. 51.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Muhammad, & Asrori. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara. 2018.
- Bachtiar. Meyakinkan Validitas Data Menggunakan Trigulasi Pada Penelitian Kualitatif. 35-63. 2012.
- Cahyono, A. S. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia. *Publiciana*, 100-157. 2016.
- Chamberlain, J. M. *Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health*, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 19, NO. 3. 2016 , DOI: 10.1023/A:1011189416600.
- Chaplin, J. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemah Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali Press. 2015.
- Chitra D., dan Kaman. A Study On Self-Acceptance and Academic Achievement Among High School Students in Vellore District. *International Educational Science and Research*, 45-90. 2017.
- Erford, B. T. *40 Teknik yang Harus di Ketahui Konselor*. Yogyakarta: Pustaka pelajar. 2016.
- Hamalik, Oemar. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara. 2020.
- Harahap, Nursapia. *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal Ashri Publishing. 2020.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Edisi Kelima, Jakarta: Erlangga. 1980
- Hasan, dan Utik. *Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa Tunanetra di Man Maguwoharjo* (Vol. 12). Yogyakarta: Jurnal Hisbah. 2015
- Haslida, dan Yusuf. Implementasi Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa. *Ilmu Pendidikan Dasar*, 60-82. 2019.
- Hubermen, dan Miles, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, Jakarta: UI Press. 1998.
- Ibrahim, Aulia. Gambaran Self-Acceptance Siswa Korban Cyberbullying. *Psikologi*, 2, 37-44. 2019.

- Indah, Nuning Pratiwi, *Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi*". Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial. Vol 1, No. 2. 2017.
- Indrawati, S. Pekaruh Teknik Self-Instructional dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Bimbingan dan Konseling*, 24-47. 2018.
- Komalasari, G. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. 2011.
- Nisa, H. *Peran keberfungsian keluarga terhadap penerimaan diri remaja, psikologi*, 4, 1, 13-25, 2019.
- Oktavian, M. A. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikologi*, 7, 549-556. 2019.
- Permatasari, Vera. Self Acceptance pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psikologi*, 3, 135-148. 2016.
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 2018.
- Prihatiningsih, Witanti. Motif Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Remaja. *Komunikasi*, VIII, 2-60. 2017.
- Putri, Wilga Secsio. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Riset & PKM*, 3. 2020: 1 - 54. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>.
- Sari, Puspita. Penerimaan Diri Pada Usia Lanjut dari Kematangan Emosi. *Psikologi*, 60-85. 2020.
- Saverin, dan Tankard. *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode, dan Terapan di dalam Media Massa*. Jakarta: Kencana. 2015.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta. 2013.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2013.
- Syafirana, Henni. Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya. 100-223. 2019.
- Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan. Panduan Sosial Untuk Kemetrian Perdagangan RI. 1-65. 2014.
- Tjiptono, Fandy. *Strategi Pemasaran*. Yogyakarta: Andi Ofset. 2015.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2013.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. 2013.

Zakiah, Ifa Roselina. Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe. *Match*, 1, 25-52. 2019.







LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI

- A. Tujuan Observasi : Untuk mengetahui peran guru BK di sekolah dalam melaksanakan tugas di sekolah
- B. Observer : Peneliti
- C. Observe : Guru Bimbingan dan Konseling
- D. Pelaksanaan Observasi
 - a. Hari/Tanggal : 30 Januari 2023
 - b. Jam : 10.00 WIB
 - c. Nama Sekolah : MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan
 - d. Alamat Sekolah : Jl. Pangeran Senopati, Desa Karang Sari, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, Kode Pos : 35365.
- E. Aspek-aspek yang diobservasi
 - a. Kehadiran guru BK di Jam sekolah
 - b. Bagaimana guru BK menghadapi peserta didik yang kurang terhadap penerimaan dirinya
 - c. Bagaimana guru BK menangani peserta didik yang kurang terhadap penerimaan dirinya
 - d. Bagaimana hasil penanganan yang dilakukan oleh guru BK

LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA PRA-PENELITIAN

1. Tujuan Wawancara : Untuk mengetahui peserta didik yang mengalami rendahnya penerimaan diri
2. Interviewer : Bapak M. Jamaludin, S.Pd (Guru BK)
3. Pelaksanaan :
 - a. Hari/Tanggal : Senin, 30 Januari 2023
 - b. Jam : 11.00 WIB
 - c. Kondisi : Di ruang Kepala Sekolah
4. Aspek-aspek
 - a. Siapa nama Guru Bimbingan dan Konseling di MTs Assyifa Lampung Selatan?
 - b. Sudah berapa lama Bapak menjadi guru bimbingan dan konseling di MTs Assyifa?
 - c. Bagaimana cara peserta didik mengetahui tentang layanan BK ?
 - d. Bagaimana cara Bapak melaksanakan layanan konseling Individu di MTs Assyifa?
 - e. Bagaimana Bapak menerapkan Teknik self talk dalam layanan konseling individu?
 - f. Bagaimana hambatan layanan konseling individu yang Bapak alami selama menjadi guru BK?
 - g. Bagaimana perubahan peserta didik setelah diberikan layanan konseling individu?
 - h. Bagaimana guru BK menghadapi peserta didik yang kurang terhadap penerimaan dirinya
 - i. Bagaimana guru BK menangani peserta didik yang kurang terhadap penerimaan dirinya
 - j. Bagaimana jika permasalahan peserta didik sudah tidak mampu diatasi dengan layanan atau teknik yang digunakan tersebut?

LAMPIRAN

SURAT BALASAN PENELITIAN



YAYASAN PENDIDIKAN AL-HUDA SYIFAUL QOLBI
MADRASAH TsANAWIYAH (MTs)
“ASSYIFA KARANG SARI”



NSM : 121218010101 NPSN : 69927764

Jalan pangeran Senopati, Desa Karang Sari, kec. Jati Agung, Kab. Lampung Selatan

EMAIL : mts.assyifa@gmail.com WEB : www.assyifakarangsari.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 011/YPA-SQ/SK/MTs/VII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, kepala MTs Assyifa Karang Sari Jati Agung Lampung Selatan, menerangkan bahwa:

Nama	: Rika Fadhillah
Jurusan	: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah Dan Keguruan
NPM	: 1911080378
Semester	: VIII (Delapan)
Nama Universitas	: UIN Raden Intan Lampung

Telah melaksanakan Penelitian di MTs Assyifa Karang Sari Jati Agung Lampung Selatan guna memenuhi data untuk tugas mata kuliah Skripsi.

Demikian surat keterangan ini diberikan dengan sebenarnya kepada yang bersangkutan agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Lampung Selatan, 25 Juli 2023
Kepala Madrasah,

MADRASAH TSANAWIYAH ASSYIFA KARANG SARI
KEC. JATI AGUNG KAB. LAMPUNG SELATAN

AHMAD SYARMIN, S.Pd.I
NPK. 9862754655200002

LAMPIRAN

**YAYASAN PENDIDIKAN AL-HUDA SYIFAUL
QOLBI
MADRASAH TsANAWIYAH “ASSYIFA
KARANG SARI”
Jl. Pangeran Senopati, Desa Karang Sari, Kec.**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

1. Nama Konseli : JA
2. Kelas : 9A
3. Hari, Tanggal : Senin, 1 Juli 2023
4. Pertemuan Ke- : 2
5. Waktu : 45 Menit
6. Tempat Konseling : Ruang Bimbingan dan Konseling
7. Gejala yang nampak/ keluhan : Rendahnya Penerimaan diri di era sosial Media

Bandar Lampung, 1 Juli 2023
Guru BK/ Konselor

M. JAMALUDIN, S.Pd.

LAMPIRAN

**YAYASAN PENDIDIKAN AL-HUDA SYIFAUL QOLBI
MADRASAH TsANAWIYAH “ASSYIFA KARANG SARI”
Jl. Pangeran Senopati, Desa Karang Sari, Kec. Jati Agung,
Kab. Lampung Selatan**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDU
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Komponen : Layanan Individual
Bidang Layanan : Pribadi-Sosial
Topik/Semester : Penerimaan Diri
Kelas/Semester : 9/2
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

1	Tujuan Layanan Pemahaman mengenai penerimaan diri agar dapat mengubah cara berfikir dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi
2	Tujuan Khusus <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mampu memahami tentang Penerimaan Diri.2. Siswa mampu mengetahui tentang Penerimaan Diri.
3	Metode Metode : Curah pendapat dan tanya jawab
4	Tanggal Pelaksanaan 1 Juli 2023
5	Langkah-langkah Kegiatan Layanan <ol style="list-style-type: none">1. Tahap Awal/Pendahuluan<ol style="list-style-type: none">a. Membuka dengan salam dan do'ab. Membina hubungan baik dengan peserta didik (

	<p>menanyakan kabar)</p> <ol style="list-style-type: none"> c. Menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan dan konseling d. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik <p>2. Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK membangun kepercayaan kepada konseli b. Mempersilahkan konseli mengemukakan apa yang sedang di alami c. Melakukan diskusi tentang hambatan atau permasalahan yang sedang dihadapi konseli d. Guru BK memberikan umpan balik atas permasalahan yang sedang dihadapi <p>3. Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan proses konseling b. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdo'a dan salam
6	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses: memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dapat menyampaikan kesimpulan dari layanan. 2. Evaluasi Hasil : evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan individual, antara lain merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas cara penyampaian yang menarik.

Mengikuti
Kepala MTs Assyifa Lampung Selatan

Bandar Lampung, 30 Jun
Guru BK

AHMAD SYARMIN, S.Pd.I
NPK. 9862754655200002

M. JAMALUDIN, S.Pd
NIP.

LAMPIRAN

**WAWANCARA DENGAN GURU BIMBINGAN DAN
KONSELING**

(03 Februari 2023)



WAWANCARA SESI KONSELING

(07 Juni 2023)



WAWANCARA PESERTA DIDIK

(08 Juni 2023)



LAMPIRAN

ANGKET

ANGKET PENERIMAAN DIRI

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia, sesuai dengan apa yang anda rasakan atau anda alami pada pernyataan yang ada. Jawablah secara terbuka dan jujur sesuai dengan kondisi anda.

NAMA :

KELAS :

NO. ABSEN :

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1	Saya berani berkata tidak walaupun orang lain berkata hal yang berbeda				
2	Ketika melakukan sesuatu saya tidak yakin pada diri sendiri				
3	Saya yakin dapat mewujudkan cita-cita saya				
4	Saya merasa kehidupan saya diatur oleh orang-orang di sekeliling saya				
5	Saya sadar konsekuensi yang akan saya terima dari perbuatan yang saya lakukan				
6	Saya merasa orang lain selalu menganggap diri saya berbeda				
7	Saya menerima keadaan diri saya				
8	Saya merasa selalu disbanding-bandingkan dengan orang lain				
9	Saya merasa sedih jika ada orang yang mengkritik saya				
10	Saya menyesali apa yang terjadi pada diri saya, terutama kekurangan pada fisik saya				

11	Saya merasa orang lain yang mengkritik saya adalah orang-orang yang memperhatikan saya				
12	Saya adalah orang yang berani tampil di depan banyak orang				
13	Saya merasa tidak mampu menghadapi situasi sulit dalam kehidupan saya				
14	Ketika diberi pekerjaan, saya sulit untuk menyelesaikannya.				
15	Saya memiliki banyak kelebihan yang dapat saya banggakan				
16	Saya memiliki keunikan yang berbeda dengan orang lain				
17	Saya tetap percaya diri dalam segala keterbatasan				
18	Saya merasa selalu ditolak oleh orang lain				
19	Saya akan berusaha memperbaiki diri saya ketika orang lain mengkritik saya				
20	Bila saya berbuat kesalahan saya akan mengakuinya				

LAMPIRAN

Skenario Verbatim Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengatasi Masalah *Self Acceptance* Pada Peserta Didik Di Mts Assyifa Karang Sari Lampung Selatan

A. Identitas Peserta Didik

Nama : JA
Umur : 15 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Domisili : Lampung Selatan

- B. **Deskripsi Masalah** : JA adalah seorang peserta didik kelas 9 di MTs Assyifa Karang Sari Lampung Selatan yang mengalami permasalahan penerimaan diri. Kekhawatiran yang besar membuat dirinya menjauh dari lingkup pertemanan di sekolah. Permasalahan ini mencakup pribadi dan sosialnya selama berada di sekolah dengan JA yang selalu bermain gadget dan nilainya yang menurun berdasarkan hasil pembelajaran yang di laporkan oleh beberapa pihak guru.

C. Verbatim

Guru BK : Bagaimana kabar mu, nak?
JA : Alhamdulillah baik,pak
Guru BK : Alhamdulillah, apa kamu sudah makan di jam istirahat tadi?
JA : Sudah pak
Guru BK : Baiklah sebelum memulai sesi konseling ini bisa kita melakukan sebuah perjanjian bahwa nanti ketika sedang berlangsung kamu harus berkata jujur sesuai dengan apa yang kamu rasakan. Jadi saat membahas permasalahan yang kamu hadapi kita bisa menemukan solusi bagaimana cara terbaiknya. Tetapi kalau disaat konseling berjalan kamu tidak berkata jujur maka konseling yang kita lakukan akan sia-sia. Kamu tidak perlu khawatir untuk

menceritakannya karena dalam BK terdapat asas kerahasiaan dimana hanya kita yang melakukan sesi konseling yang mengetahuinya. Apakah bisa ?

JA

: Bisa pak?

Guru BK

: Minggu lalu kita sudah bertemu dan membicarakan sekilas mengenai permasalahan yang kamu hadapi dan saya juga sudah melihat hasil dari angket yang pernah bapak bagikan di kelas kalian. Coba kamu ceritakan apa yang sebenarnya terjadi?

JA

: Awalnya saya pernah bertanya di grup kelas mengenai tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran IPA namun beberapa teman menjawab “banyak tanya nih” dari situ saya malas untuk bertanya lagi dan saya akhirnya apa apa sendiri.

Guru BK

: Jadi hal ini yang membuat kamu tidak membaur dengan teman-teman mu dan memilih mengerjakan tugas sendiri?

JA

: Iya pal

Guru BK

: Kenapa kamu melakukan hal itu?

JA

: Saya tidak mau dianggap bodoh oleh teman-teman saya maka saya mengerjakan tugas sendiri saja. Mereka juga terlihat seperti biasa kalau tidak ada saya.

Guru BK

: Kenapa kamu berpikir seperti itu?

JA

: Karna yang terlihat seperti itu, pak

Guru BK

: Apakah kamu sudah pernah bertanya kepada teman mu, mengapa mereka menjawab seperti itu?

JA

: Belum, pak

Guru BK : Bagaimana perasaan kamu ketika tidak menegur teman-teman mu di kelas?

JA : Saya sebenarnya khawatir juga dengan tidak menegur mereka apakah mereka membicarakan saya atau tidak.

Guru BK : Lalu mengapa ketika kamu mendapatkan tugas selalu ingin mengerjakan sendiri?

JA : Saya juga khawatir untuk menerima kritik dari mereka ketika salah mengerjakan tugas, terlebih kelompok. Sebenarnya saya tahu ini hanya ketakutan dan pemikiran saya saja tanpa alasan lain.

Guru BK : Oke coba saya ulangi kembali ya pemikiran negatif yang kamu rasakan. Pertama, kamu merasa khawatir jika teman-teman mu membicarakan kamu. Kedua, kamu khawatir dengan kritik teman-teman mu. Benar seperti itu?

JA : Iya pak benar

Guru BK : Apakah kekhawatiran kamu ini yang menjadikan kamu tidak mudah bergaul dengan teman-teman di sekolah atau adakah factor lain?

JA : Iya itu saja pak

Guru BK : Apa benar jika kamu mendapatkan tugas untuk presentasi kamu sangat terlihat gugup saat di depan kelas?

JA : Benar pak, saya takut ada yang mengatakan tugas saya salah atau membicarakan saya ketika maju kedepan

Guru BK : Apakah saat kamu memikirkan itu kamu hanya berbicara kepada diri sendiri atau mencoba untuk berbicara kepada orang lain?

JA : Saya berbicara pada diri sendiri

Guru BK : Apakah teman-teman di kelas mu tidak ada yang menegur mu dan mengajak bermain atau belajar bersama?

JA : Ada,pak. Tapi saya menolak

Guru BK : Kenapa menolak ajakan teman mu?

JA : Ya saya merasa takut saja dibicarakan atau mendapatkan kritik kedepannya

Guru BK : Bagaimana perasaan kamu ketika kamu mulai memikirkan hal negatif yang belum tentu terjadi tersebut?

JA : sedih, pak.

Guru BK : Apa yang fisik kamu rasakan ketika kamu mendapatkan tugas untuk maju ke depan kelas?

JA : Gemetar dan berbicara perlahan sambil melihat wajah teman-teman apakah ada yang membicarakan saya

Guru BK : Ada lagi?

JA : Tidak pak

Guru BK : Saya sudah memberitahu kamu bahwa saya memberikan kartu yang disebut kartu indeks. Apakah hari ini kamu bawa?

JA : Bawa pak

Guru BK : Silahkan sekarang kamu tuliskan di dalam kartu tersebut apa saja kekhawatiran yang kamu rasakan dengan sejujurnya tanpa ada yang di tutupi

JA : Baik pak (peserta didik menuliskan apa saja pemicu permasalahan yang ada pada diri nya)

Guru BK : Dari apa yang telah kamu tuliskan dan sebutkan mengenai *self-talk* negatif di kartu indeks mana yang sangat mengganggu dan membuat mu khawatir dan bagaimana perasaan mu?

JA : Saya khawatir di bicarakan oleh teman-teman dan asing dengan teman-teman di dalam kelas semenjak kejadian ada yang membalas pesan saya dengan kalimat sering sekali bertanya mengenai pelajaran dari saat itu saya memilih untuk mengerjakan tugas sendiri. Saya takut untuk menerima kritik dari orang lain, saya merasa berbeda dari mereka yang terlihat pintar dalam pelajaran dan saya merasa bodoh dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran saat itu karena balasan pesan saat itu yang membuat saya memikirkan hal ini dan merasa saya tidak mampu seperti mereka sehingga membuat saya memilih untuk menjauh dari mereka dan memilih untuk sendiri.

Guru BK : Apakah kamu pernah menenangkan diri dengan cara menarik nafas sejenak ketika sedang merasakan hal-hal tersebut?

JA : Mungkin pernah, pak

Guru BK : Baiklah sekarang saya akan membantu kamu untuk merelaksasikan pemikiran negatif

yang sedang kamu hadapi. Ikuti saya ya

JA

: Baik, pak

Guru BK

: Sekarang coba pejamkan kedua mata kamu dengan memikirkan apa saja yang selama ini menjadi permasalahan yang kamu hadapi. Kemudian buka Kembali kedua mata mu. Bagaimana perasaan mu ketika memikirkan semua nya?

JA

: Saya merasa marah, saya merasa sedih tetapi saya tetap merasa khawatir apabila itu terjadi di depan saya

Guru BK

: Apakah hal yang kamu khawatirkan pernah terjadi secara langsung di depan mu?

JA

: Saya pernah melihat tetapi saya tidak tahu pasti apa yang mereka bicarakan dan belum tentu juga saya yang di bicarakan.

Guru BK

: Dimana kamu melihatnya?

JA

: Di Instagram, saya melihat live teman saya dengan akun fake ketika mereka bermain bersama.

Guru BK

: Baiklah tutup Kembali mata mu dan Tarik nafas Panjang lalu hembuskan lakukan selama 10 detik dan mencoba mengatakan “Saya mampu menerima kritikan dari teman-teman”, “Saya mampu berpikir positif dan berusaha berbaur dengan teman-teman”. Rileks ambil nafas panjang dan keluarkan perlahan. Bagaimana rasanya?

JA

: Cukup tenang

Guru BK : Apakah bisa jika kamu mengulanginya kembali?

JA : Bisa pak

Guru BK : Baik, hal ini bisa kamu coba ketika kamu mulai memikirkan hal yang negatif seperti yang kamu sebutkan tadi. Kamu bisa mencobanya terus menerus sampai merasa tenang dan bisa kembali berpikir positif. Proses ini kamu bisa mengontrol pemikiranmu menjadi lebih positif dan tidak mengebu-gebu saat mulai adanya pemikiran negatif.

JA : Oh seperti itu ya pak

Guru BK : Iya benar, praktekan ini setiap kali kamu merasa khawatir atau memikirkan hal yang belum tentu terjadi. Boleh juga sambil tersenyum agar kamu bisa lebih merasa tenang. Cara ini bisa kamu biasakan dalam sehari-hari di waktu yang memang kamu butuhkan

JA : Baik, pak akan saya coba

Guru BK : Nah untuk sesi konseling kali ini sudah cukup, bisa kita bertemu kembali satu minggu kedepan untuk mengetahui Kembali bagaimana hasil dari penerapan yang telah kita lakukan hari ini

JA : Baik pak

Guru BK : Silahkan di coba dan semangat untuk membuat perubahan pada diri kamu. Saya yakin kamu mampu melewati permasalahan ini dengan baik.

JA : Baik, pak terimakasih

LAMPIRAN

KARTU INDEKS PESERTA DIDIK

KARTU INDEKS

NAMA : Jenny Arista
KELAS : IX A
SEKOLAH : Mts Assyifa

NO	HARI/TANGGAL	PERNYATAAN	PARAF
1	1 Juni 2023	Saya khawatir dibicarakan oleh teman sekelas	✓
		Saya khawatir menerima kritik dari teman	✓
2	7 Juni 2023	Saya takut di jauhi oleh teman-teman	✓
3	12 Juni 2023	Saya tidak bisa fokus Pembelajaran karena merasa asing dengan teman di kelas	✓



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B- 3116 / Un.16 / P1 /KT/XII/ 2023

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP : 197308291998031003
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF-TALK DALAM MENGATASI MASALAH
SELF ACCEPTANCE DI ERA SOSIAL MEDIA PADA PESERTA DIDIK MTS ASSYIFA KARANG SARI
LAMPUNG SELATAN**

Karya

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
RIKA FADHILLAH	1911080378	FTK/ BKPI

Bebas Plagiasi sesuai Cek tingkat kemiripan sebesar 22 %. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 04 Desember 2023
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository Perpustakaan.
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

LAYANAN KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF-TALK DALAM MENGATASI
MASALAH SELF ACCEPTANCE DI
ERA SOSIAL MEDIA PADA
PESERTA DIDIK MTS ASSYIFA
KARANG SARI LAMPUNG

SELATAN

Submission date: 04-Dec-2023 02:03:30 MTC: 97700
Submission ID: 2247188616 by Perpustakaan Pusat
File name: RIKA_FADHILLAH_1911080378.docx (202.38K)
Word count: 9881
Character count: 61404

LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF-TALK
DALAM MENGATASI MASALAH SELF ACCEPTANCE DI ERA
SOSIAL MEDIA PADA PESERTA DIDIK MTS ASSYIFA KARANG
SARI LAMPUNG SELATAN

ORIGINALITY REPORT

22%	20%	2%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	6%
2	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	5%
3	www.smpn4kotakediri.sch.id Internet Source	4%
4	sman22plg.sch.id Internet Source	1%
5	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1%
6	Submitted to Institut Agama Islam Negeri Manado Student Paper	<1%
7	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1%

journal.unj.ac.id

8	Internet Source	<1 %
9	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
10	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
11	mibu04.blogspot.com Internet Source	<1 %
12	Aulia Ramadhani Ibrahim, Susan Toyyibah. "GAMBARAN SELF-ACCEPTANCE SISWI KORBAN CYBERBULLYING", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2019 Publication	<1 %
13	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
14	123dok.com Internet Source	<1 %
15	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
16	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
17	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	<1 %
	www.lib.ui.ac.id	

18	Internet Source	<1 %
19	bdkpalembang.kemenag.go.id Internet Source	<1 %
20	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to IAIN Kudus Student Paper	<1 %
23	Submitted to IAIN Pontianak Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
25	fud.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
27	blog.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1 %
28	eprints.stainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
29	www.detik.com Internet Source	

<1%

30 eprints.unm.ac.id
Internet Source

<1%

31 susiyanti-mencariilmu.blogspot.com
Internet Source

<1%

32 risalahmuslim.id
Internet Source

<1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On