



## Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Remaja

Cindi Monica\*, Abdur Razzaq, Zhila Jannati  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [cindimonica844@yahoo.com](mailto:cindimonica844@yahoo.com)

### ABSTRACT

This study analyzes Individual Counseling with Cognitive Restructuring techniques to increase Self-Acceptance in Adolescents in Prabumulih City (Case Studies in Foreign Clients Who Experience Pregnancy Out of Wedlock), the background for efforts to provide individual counseling guidance through Cognitive Restructuring techniques to LN clients facing conditions outside of marriage marriage which is a disgrace to clients in the community, thus causing LN clients to experience a decline (self-acceptance) which has signs starting from giving up on circumstances, having difficulty accepting oneself, swallowing bitterness from past conditions which have an impact on one's current life. The purpose of the study was to describe the level of self-acceptance of adolescents in Prabumulih City before applying individual counseling with cognitive restructuring techniques, the factors that influence the low self-acceptance of foreign clients, the implementation of individual counseling with cognitive restructuring techniques to overcome self-acceptance and to find out the description of the level of self-acceptance in clients after applying cognitive restructuring techniques. The approach used in this research is qualitative. The research subjects are LN clients. Data collection techniques through observation, interviews and documentation. The results of the study show: First, an overview of the level of self-acceptance before it is implemented, namely foreign clients cannot accept themselves and make the opinions of others a burden on their minds, foreign clients feel ashamed, hopeless, regretful and unsure of their own abilities. Second, the factors that affect low self-acceptance are foreign clients who do not prioritize honesty, receive unfair treatment from the surrounding community or support from those closest to them. Third, the implementation of counseling which is carried out using three stages, both at the beginning of counseling, the work stage and the action that seeks to go through each step of implementing rational therapy, identification, knowing the extent of the therapeutic steps that have been carried out in achieving recognition and coping thought (CT) exercises, moving from thoughts negative to coping thought (CT), recognition and positive reinforcement exercises. Fourth, an overview of the level of self-acceptance after individual counseling with cognitive restructuring techniques is applied, in which LN clients provide confidence in themselves with compassion or genuinely improve themselves to become better persons and focus on taking care of their husbands and children without worrying about the response of society.

**Key words:** *Cognitive Restructuring techniques, Individual Counseling, Self Acceptance*

### ARTICLE INFO

*Article history:*  
Received  
February 08, 2024  
Revised  
February 26,  
2024  
Accepted  
March 26, 2024

How to cite

Monica, C., Razzaq, A. & Jannati, Z. (2024). Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance pada Remaja. *Journal Society of Counseling*. 2(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access

article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

## PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan komitmen antara laki-laki dan perempuan yang membulatkan tekad untuk membina keluarga dan hidup bersama. Undang-undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974 menjelaskan bahwa pernikahan mempunyai tujuan yang mulia dalam melestarikan dan menjaga keseimbangan hidup dalam rumah tangga yang baik. Artinya, sebuah pernikahan memiliki tujuan untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan berumah tangga (Hidayatulloh, 2020). Dengan menikah manusia juga dapat terhindar dari perbuatan keji, seperti melakukan perzinahan yang tidak dibenarkan dalam agama Islam. Zina dalam Islam merupakan sebuah perbuatan terlarang dan mendapatkan balasan yang pedih dari Allah SWT. Seringkali zina selalu dikaitkan dengan hubungan intim yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan yang bukan muhrim Ali, H. Z. (2023). Zina terbagi ke dalam beberapa jenis, yaitu zina mata, zina perbuatan dan lain sebagainya. Allah sangat melarang tindakan dari perzinahan yang mana dapat mendatangkan dosa dan azab yang pedih dari Allah SWT, serta dengan melakukan zina juga dapat menimbulkan berbagai bahaya hingga ancaman penyakit pada tubuh apabila dilakukan secara terus menerus. Menurut Hasan, orang yang melakukan zina berarti sama dengan menghilangkan cahaya mulia dari raut wajah hingga memperpendek usia di muka bumi (Khalil, U. U. A, 2020). Zina haram hukumnya di dalam agama Islam, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِذَا كَانَ فَاِحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu mendekati zina; Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk.” (QS. Al-Isra’:32). (Ali, M. M, 2015).

Ayat di atas telah menegaskan larangan berzina bagi umat Islam, firman Allah SWT tersebut telah memberikan peringatan bahwa zina merupakan suatu perbuatan yang buruk dan akan membawa kesengsaraan bagi orang yang telah melakukan perzinahan. Permasalahan tentang zina telah terjadi di berbagai tempat bahkan sampai mengakibatkan kehamilan di luar nikah. Kondisi hamil di luar nikah yang dialami oleh individu sebagai hasil dari perbuatan zinanya dengan orang yang belum sah menjadi pasangan (suami/istri) akan berdampak buruk pada kondisi fisik maupun psikisnya. Adapun salah satu dampak buruk dari perbuatan zina dan hamil di luar nikah yaitu rendahnya penerimaan diri (*self acceptance*) pada pelaku zina tersebut.

Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan suatu kesadaran untuk dapat menerima diri sendiri dengan apa adanya (Waney, N. C., 2020). Menurut Kubber, Rose dan Tom mengatakan bahwa sikap penerimaan diri (*self acceptance*) terjadi jika individu dapat menghadapi kenyataan yang dialaminya daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau putus asa (Fuaji, L, 2020). Jadi, dapat dipahami bahwa penerimaan diri adalah bentuk rasa damai terhadap diri sendiri dan belajar untuk memperbaiki kesalahan di masa lalu untuk melangkah ke masa depan yang lebih baik. Menurut Hurlock, penerimaan diri menjadi empat aspek yang meliputi penampilan nyata, penyesuaian diri, sikap sosial dan kepuasan pribadi (Andriyani, J, 2016). Artinya, seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik terletak pada penampilan dirinya di dunia nyata, kemampuannya dalam menyesuaikan diri, sikap yang ia tunjukkan terhadap lingkungan sekitarnya serta memiliki rasa puas pada diri sendiri dengan segala pencapaian yang telah diperoleh.

Adapun faktor-faktor penerimaan diri pada individu yaitu pemahaman diri (*self understanding*), harapan yang realistis, sikap sosial yang positif, tidak adanya stress berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan

konsep diri yang stabil (Putri, I. A. V. S., 2024) Jadi, faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang yang mulai ingin berdamai dengan dirinya sendiri dan menerima diri sendiri. Proses dalam penerimaan diri terdapat lima tahapan yaitu penolakan, penawaran, marah, depresi dan penerimaan yaitu penolakan dan isolasi, kemarahan, negosiasi, depresi dan penerimaan diri (Fuaji, L., 2020). *Self accepted* pada remaja yang mengalami hamil di luar nikah membutuhkan mental yang kuat untuk menghadapi keadaan lingkungan keluarga dan masyarakat, dimana remaja yang hilang kepercayaan diri sendiri bahkan berujung pada keputusan asaan dalam menjalani hidup akibat beban aib yang diterimanya membuat peneliti mencoba memberikan kesadaran pada klien LN agar memperbaiki diri dari masa lalu dan berani melangkah demi calon bayi yang sedang dikandungnya.

Berdasarkan hasil pengamatan di kota Prabumulih, peneliti terfokus pada klien berinisial LN, dengan usia ±18 tahun menjadi salah satu korban pergaulan bebas dan mengikuti trend zaman kebarat-baratan, disini klien mengungkapkan rasa bersalah dan menyesal telah mengecewakan orangtua. Sebelumnya LN merupakan anak yang rajin kesekolah dan berprestasi. Pada umumnya LN berhubungan dengan laki-laki yang mengisahkan pasangan remaja yang masih duduk dibangku sekolah saling jatuh cinta dan meneruskan dalam hubungan yang semakin akrab (pacaran), namun dengan hubungan yang sangat intim sehingga menyebabkan kehamilan diluar nikah. Untuk menutup aib, maka kedua remaja tersebut terpaksa harus dinikahkan. Akan tetapi, rumah tangga yang dibangun dengan keterpaksaan akan menimbulkan berbagai persoalan dan mulai memicu permasalahan dalam rumah tangga yang sulit untuk dihadapi. Bukan itu saja, dilingkungan sekitar membuat LN menjadi semakin merendah diri dikarenakan malu dengan berbagai macam pertanyaan orang-orang disekitar. Kondisi ini membuat LN berupaya menjadi dewasa diusia muda dan harus belajar menyikapi dan menerima keadaan diri sendiri. Pada klien LN mengalami masalah menurunnya (*self acceptance*) yang memiliki tanda-tanda mulai dari menyerah dengan keadaan, sulit menerima diri sendiri, menelan kepahitan kondisi dimasa lalu yang berdampak pada kehidupan diri saat ini. Dari kasus yang ada peneliti memberikan layanan konseling individu.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya. Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli (Kurniawati, N., 2023). Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya (Bustan, R.,2018). Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien) (Setiawan, M. A, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti fokus pada konseling inividu dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk memecahkan masalah yang dihadapi remaja, Strategi *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran negatif atau yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran tersebut dengan pikiran lebih positif (Hidayanti, S. F.,2016). Teknik *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikrian atau pernyataan negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional (Sugiharto, D. Y. P., 2017). *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaktif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan

persepsi (kognisi) konseli. Strategi ini berupaya membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi persepsi atau yang menjadi salah satu merusak diri dan menggantikan tanggapan tersebut dengan peningkatan dalam pemikiran yang lebih baik dalam diri (Icha, W, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, melalui konseling individu teknik *Cognitive Restructuring* yang berhubungan dengan pemikiran lebih rasional, positif dan berani bertahan demi buah hati pada remaja, membuat peneliti semakin tertarik meneliti dengan judul yaitu “Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Acceptance* Pada Remaja di Kota Prabumulih (Studi Kasus Pada Klien LN Yang Mengalami Hamil di Luar Nikah)”.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor, yaitu dalam penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif berkembang pada latar belakang alamiah secara holistik, memposisikan manusia sebagai alat penelitian, melakukan analisis data secara induktif, lebih mementingkan proses daripada hasil penelitian yang dilakukan disepakati oleh peneliti dan subjek penelitian (Waruwu, M, 2023). Analisis kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara langsung dan melakukan beberapa tindakan sebagai perolehan data penting seperti halnya wawancara yang dituju kepada sumber data primer atau data utama untuk menganalisis sesuai dengan permasalahan dalam penelitian melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self acceptance* pada remaja di Kota Prabumulih (Studi Kasus Pada Klien LN Yang Mengalami Hamil di Luar Nikah).

Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*Case Study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan (Subadi, T, 2006). Sumber data menggunakan sumber data primer dalam penelitian ini bersumber dari klien LN yang mengalami hamil di luar nikah di Kota Prabumulih dan juga sumber data skunder yaitu orang yang mengalami hamil diluar nikah, selanjutnya dokumen-dokumen, jurnal, buku yang berkaitan dengan penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam menganalisis data, penulis menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman, yang mana membagi analisis data dalam penelitian kualitatif berdasarkan tahapan dalam penelitian kualitatif, Reduksi data, penyajian data (*Display*), dan penarikan kesimpulan (*Verifikasi*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran tingkat *Self Acceptance* remaja (klien LN) di Kota Prabumulih sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring***

Penyesalan merupakan bentuk emosi yang umum dialami oleh klien LN, penyesalan tidak dapat dibatasi untuk kasus-kasus dimana ada kesalahan hukum, moral dan subyektif, tidak seperti rasa bersalah, penyesalan tidak dapat dibatasi pada kebebasan seseorang dan tindakan sukarela serta kegagalan untuk bertindak tetapi juga termasuk tindakan dan kelalaian klien LN serta perbuatan tidak memiliki kendali. Untuk itu, penerimaan diri pada klien LN masih sangat sulit, dimana klien LN masih belum bisa menerima dan menghargai dirinya sendiri sehingga sulit untuk

menatap realitas pada masyarakat secara umum. Adapun beberapa hal berdasarkan indikator gambaran tingkat *self acceptance* klien LN, adalah sebagai berikut:

**Menerima dirinya memiliki harapan yang realitis terhadap keadaannya dan menghargai pendapat orang lain.**

Seperti pertanyaan yang diajukan kepada klien LN mengenai apakah anda bisa menerima diri anda saat ini, hasil wawancara dapat dilihat pada tabel 4.2 yaitu:

**Tabel 4.2**

**Klien LN berupaya menerima dirinya**

<b>Narasumber</b>	<b>Hasil wawancara Bahasa daerah</b>	<b>Hasil Wawancara Bahasa Indonesia</b>
<b>Klien LN</b>	<i>Kalo untok saat ini maseh solet nian yuk, kareno bage aku dewek sangat bersalah khususnya kepada orangtua jadi kalau untok menerimo diri dewek nak belajar dan berusaha dulu yuk, sampe mano bisonyo.</i>	Kalau untok saat ini masih sangat sulit, karena bagi saya sendiri sangat bersalah khususnya kepada orangtua jadi kalau untok menerima diri sendiri butuh tahap untok belajar dan berusaha sampai dimana saya bisa melakukannya.

Sumber: data diolah peneliti, 2023.

Analisis penulis menjelaskan untok saat ini klien LN belum bisa menerima dirinya sendiri dan berusaha untok belajar menerima dirinya, penyesalan yang masih dirasakan klien LN yaitu rasa kekecewaan yang dirasakan orangtua terhadapnya dan klien LN belum bisa memperbaiki hal tersebut. Pada dasarnya menerima diri sendiri berarti menerima sisi positif maupun negatif dalam diri klien LN, ia dapat mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri karena trauma masa lalu yang dilakukan oleh orangtua ataupun orang-orang disekitarnya.

Seperti pertanyaan berikut yang kembali diajukan kepada klien LN, mengenai apakah anda memiliki harapan yang nyata dan lebih baik terhadap keadaan saat ini, hasil wawancara dapat dilihat pada tabel 4.3, yaitu:

**Tabel 4.3**

**Klien LN “memiliki harapan yang realitas terhadap keadaan dirinya”**

<b>Narasumber</b>	<b>Hasil wawancara Bahasa daerah</b>	<b>Hasil Wawancara Bahasa Indonesia</b>
<b>Klien LN</b>	<i>Iyo pastinyo yuk, pengen lebih baik lagi daripada sekarang, malunyo luar biaso yuk baru sekarang aku sadari, yang pasti kesian nian samo keluarga yang sudah susah payah mendidik, membesarkan, tetapi sudah ku sio-sioke dengan mengecewakan mereka semua. Keluarga sudah menerima keadaanku saat ini tetapi bagi diriku dewek harus tetap berusaha memperbaiki galo-galo tapi dak mudah yuk, pengen nian keadaan ini bisa baik-baik be seperti sediakala itu be harapan aku yuk.</i>	Iya pastinya, keinginan untok lebih baik lagi daripada sekarang, rasa malunya sangat luar biasa jika telah saya sadari, yang pasti kasian melihat keluarga yang sudah memiliki harapan untok masa depan saya, tetapi sudah saya sia-siakan dan telah mengecewakan mereka semua. Keluarga sudah menerima keadaan saya saat ini. Tetapi, bagi diri saya sendiri harus tetap berusaha memperbaiki semuanya tapi hal ini tidak mudah, keinginan saya

---

keadaan yang membaik benar-benar menjadi kenyataan.

---

Sumber: data diolah peneliti, 2023.

Analisis peneliti menjelaskan bahwasanya klien LN masih memiliki harapan kenyataan untuk keadaan yang jauh lebih baik daripada saat ini, hal ini sebagaimana diungkapkan oleh konseli berupaya untuk menghilangkan rasa kecewa keluarga atas perbuatannya dimasa lalu, klien LN berharap keadaan membaik seperti sediakala.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat *self acceptance* klien LN saat ini belum bisa sepenuhnya menerima dirinya sendiri, akan tetapi klien mulai memiliki harapan agar keadaan ini kembali lebih baik, kemudian mengenai pendapat masyarakat terhadapnya tidak bisa dihindari setiap komentar negatif atas perbuatannya tersebut akan selalu diterimanya dan keluarga sehingga membuat klien LN semakin terpuruk, putus asa dan merasa malu serta menyesali perbuatannya.

### **Yakin akan standar dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain**

Sebenarnya menerima diri sendiri memang bukanlah hal yang mudah dan membutuhkan waktu serta proses yang berulang, tetapi dengan menerima diri sendiri, klien LN akan merasa jauh lebih baik, dengan menunjukkan adanya kemampuan pada diri sendiri sebagai bentuk peralihan agar bisa melewati masa sulit dimasa lalu. Pada dasarnya klien LN yang sebelumnya pernah melakukan kesalahan tidak boleh terus berputus asa dan seperti hilang ditelan bumi.

Belajar untuk bermanfaat pada diri sendiri dan melakukan hal yang positif agar semakin tidak terpuruk atas pendapat dari orang-orang terhadap dirinya. Memberikan keyakinan dan standar kemampuan yang ada dalam diri klien LN sangat sulit, mengingat klien sendiri belum menyadari pentingnya hal tersebut. Seperti hal yang ditanyakan kembali oleh konselor kepada klien LN mengenai bagaimana cara anda meyakinkan diri anda sendiri atas standar dan kemampuan pengetahuan yang anda miliki, hasil wawancara peneliti uraikan pada tabel 4.5 dibawah ini yaitu:

**Tabel 4.5**

#### **Klien LN “Yakin dengan standar-standar dan pengetahuan terhadap diri sendiri”**

<b>Narasumber</b>	<b>Hasil wawancara Bahasa daerah</b>	<b>Hasil Wawancara Bahasa Indonesia</b>
<b>Klien LN</b>	<i>Untuk saat ini yuk, aku nih belum bisa ngomong kalu aku nih ado kemampuan atau yakin dengan diri aku dewek, yo posisi aku saat ini memang lagi terpuruk dan malu nian, jadi nak meyakinken diri dengan kemampuan aku dewek nih maseh sulit nian yuk masih butuh waktu nian aku nak menjalani proses itu. Maaf yuk yeh.</i>	Untuk saat ini, saya belum bisa mengatakan kalau saya memiliki kemampuan atau yakin dengan diri sendiri, karena posisi saya saat ini memang sedang terpuruk dan merasa malu, jadi membutuhkan keyakinan terhadap diri sendiri dengan kemampuan sendiri masih sangat sulit sekali untuk saya menjalaninya seperti apa prosesnya nanti. Saya minta maaf ya saya belum bisa menjawabnya.

---

Sumber: data diolah peneliti, 2023.

Analisis peneliti menyimpulkan bahwa mengenai yakin dengan standar dan pengetahuan pada diri klien LN saat ini belum terlihat dimana klien masih belum bisa menerima dirinya sendiri dan membutuhkan waktu untuk menghilangkan rasa malu menghadapi keluarga dan masyarakat sehingga untuk menunjukkan kemampuannya dan keyakinannya masih membutuhkan waktu dan proses yang panjang untuk kedepannya.

### **Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional**

Dalam hal ini konselor berupaya kembali menanyakan kepada klien LN mengenai pemahamannya atas kekurangan-kekurangan yang ada dalam dirinya, hal ini diperoleh hasil wawancara bersama klien LN pada tabel 4.7 yaitu :

**Tabel 4.7**

#### **Klien LN “Memahami kekurangan pada diri sendiri”**

<b>Narasumber</b>	<b>Hasil wawancara Bahasa daerah</b>	<b>Hasil Wawancara Bahasa Indonesia</b>
<b>Klien LN</b>	<i>Iya aku tau yuk pastinya aku nih banyak nian kekurangan dalam diri. Khususnya tekak bantah dan bebas bergaul sehingga membuat aku jadi keablasan becewean dan laju rusak lah masa depan aku dan harapan wongtuo.</i>	Iya benar sekali saya mengetahui kekurangan dalam diri saya sendiri sangat banyak sekali. Khususnya saya tidak pernah mendengarkan nasehat orangtua, selalu berbohong kalau keluar rumah, bergaul bebas dengan pasangan dan masih sekolah saja sudah kenal pacaran dan bebas, sehingga saya berpacaran melewati batas dan akhirnya saya merusak masa depan saya sendiri dan harapan orangtua.

Sumber: data diolah peneliti, 2023.

Mengenai kekurangan dalam diri klien LN benar-benar memahami hal itu, dimana klien merasa telah menyalakan harapan orangtua dan melakukan banyak kesalahan, seperti berbohong, berteman secara bebas, dan tidak pernah mendengarkan nasehat orangtua, sehingga berakibat pada masa depan klien.

### **Menyadari aset diri yang dimilikinya, dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan semua keinginannya**

Menyadari bahwa diri sendiri memiliki kemampuan itu sangat penting, hal ini sangat membantu agar seseorang bisa mengenali identitas dirinya sendiri dan seperti apa pentingnya ia dilahirkan ke dunia ini. Setiap orang pasti memiliki kemampuannya masing-masing tinggal bagaimana seorang itu bisa memanfaatkan kemampuannya secara positif dan baik-baik saja. Tidak semua orang menyadari hal itu kebanyakan orang lebih memilih melakukan apa saja yang mereka inginkan tanpa memahami seperti apa pentingnya kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri. Analisis peneliti menjelaskan dimana saat ini klien LN tidak bisa bebas melakukan semuanya atas kemauannya sendiri, karena tanpa menghiraukan perkataan siapa saja asal klien mendapatkan keinginannya dan merasa senang maka ia akan lakukan. Alhasil klien mempermalukan orangtua atas perbuatannya yang sudah melewati batas.

### **Menyadari kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri**

Analisis peneliti menjelaskan dimana klien LN masih berusaha untuk menerima keadaannya saat ini, dengan fokus menjaga dan membesarkan anak, klien berharap seiring berjalannya waktu semua keadaan akan semakin membaik secara berlahan dan klien mulai belajar memberanikan diri menghadapi masyarakat. Analisis peneliti mengenai gambaran klien ini belum sepenuhnya bisa menerima keadaan saat ini dan sering menyalahkan diri sendiri serta tidak bisa berbuat apa-apa hanya ingin lari dari kenyataan karena usaha untuk menjadi lebih baik sulit untuk didapatkannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa gambaran tingkat *Self Acceptance* remaja di Kota Prabumulih sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu klien LN belum bisa menerima dirinya sendiri dan menjadikan pendapat dari orang lain sebagai beban pikiran, klien LN merasa malu, putus asa, menyesal serta tidak yakin akan standar kemampuannya dan selalu berpikiran negatif kepada dirinya sendiri.

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya *self acceptance* remaja di Kota Prabumulih**

Penerimaan diri tentu saja tidak terjadi secara otomatis. Apalagi hal ini dialami oleh remaja yang hamil diluar nikah. Dampak sosial yang diterima oleh remaja yang hamil diluar nikah adalah mendapatkan stigma negatif atau cemooh oleh lingkungan sekitarnya. Mereka juga menerima perlakuan-perlakuan seperti dikucilkan atau bahkan diusir. Secara psikologis remaja hamil diluar nikah akan mengalami kebingungan yang meliputi keputusasaan, ketakutan, perasaan malu dan bersalah menjadi lebih dewasa dan sulit beradaptasi dengan lingkungan. Tekanan psikis dan sosial yang dialami remaja yang hamil diluar nikah cukup besar. Tekanan-tekanan yang dihadapi ini membuat mereka rentan mengalami persoalan psikis. Sama halnya dengan yang dialami oleh klien LN saat ini keadaannya yang hamil diluar nikah memiliki pengalaman hidup yang traumatik dan penuh dengan tekanan. Sehingga *self Acceptance* (penerimaan diri) sangat diperlukan untuk klien sebagai upaya untuk menata kembali jiwa dan perasaan klien LN agar tetap bisa bahagia bersama keluarga kecilnya.

Untuk itu, menurut Hurlock menjelaskan terdapat beberapa faktor dari penerimaan diri yaitu adanya pemahaman diri pada klien dengan harapan realitas, tidak adanya hambatan dari lingkungan seseorang yang bermula pada ketidak mampuan seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya yang realistis, kemampuan sosial dan adanya ketersediaan seseorang untuk mengikuti suatu tradisi yang berlangsung pada lingkungan sosialnya serta identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, diantaranya sebagai aspek penting (Qo'imah, N, 2019). Berdasarkan penjelasan dan wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi rendahnya *Self Acceptance* yaitu sulitnya menerima kenyataan berbagai tanggapan negatif masyarakat terhadapnya dan klien LN ini tidak pernah mengutamakan kejujuran pada dirinya sendiri sehingga penerimaan diri pada klien semakin sulit diperolehnya.

Analisis peneliti menjelaskan faktor yang mempengaruhi rendahnya *Self Acceptance* pelajaran yang berharga diperoleh sebagaimana kenyataan menghadapi kehidupan ditengah masyarakat, dimana klien LN sangat puas atas apa yang telah dilakukannya sehingga secara psikis mengalami penurunan dan tertekan.

Dalam hal ini sebagaimana hasil analisis peneliti rendahnya penerimaan diri pada klien LN juga berasal dari keluarga yang mana klien tidak mendapatkan dukungan secara moril dari keluarga sehingga membuat klien semakin rendah diri, ketakutan, merasa malu dan berputus asa dalam menjalani hidup hal ini membuat klien LN sulit mencapai tujuan hidup yang lebih baik.



Ketika seseorang memiliki sikap sosial yang positif, maka seseorang tersebut melihat adanya penolakan dari masyarakat terhadap remaja klien LN yang hamil diluar nikah, seharusnya tidak mengharuskan ia terperangkap dalam sebuah kesalahan dan terpuruk secara terus menerus, klien LN juga memiliki hak yang sama dengan berani melangkah menatap langit berupaya untuk menunjukkan kemampuan yang dimilikinya terpendam selama ini, banyak kemungkinan yang akan terjadi misalnya saja dengan kemampuan yang dimilikinya bisa mengalihkan pikiran dan perasaannya selama ini dan membuatnya berani bangkit dari kesedihannya. Seperti halnya yang ditanyakan oleh peneliti kepada klien LN mengenai adanya kelebihan dalam diri sebagai kemampuan sosial, yaitu:

“Saya tidak bisa menunjukkan kemampuan bersosialisasi saya kepada masyarakat, apalagi banyak penyebab yang tidak mendukung saya untuk melakukan hal tersebut. Saya hanya ingin hidup damai bersama keluarga saya dengan tidak menghujat saya secara bertubi-tubi, saya merasa kemampuan saya sudah tidak saya miliki lagi apalagi penolakan keras dari masyarakat membuat saya memang benar-benar hancur.”

Analisis peneliti menjelaskan dimana faktor yang mempengaruhi rendahnya penerimaan diri pada remaja klien LN hamil diluar nikah ini dikarenakan memang sulit untuk menghilangkan prasangka buruk masyarakat terhadap dirinya, dan klien LN tidak berdaya untuk menunjukkan kelebihannya menghadapi masyarakat sosial hal ini dikarenakan besarnya rasa ketakutan dan trauma bekepanjangan yang dialami klien sehingga membuat klien LN pasrah menjalani kehidupannya.

Berdasarkan analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi rendahnya penerimaan diri pada klien LN dikarenakan klien lebih fokus memperhatikan tanggapan masyarakat daripada dirinya sendiri sehingga membuatnya hidup dengan tertekan dan tidak pernah merasa bahagia. Analisis peneliti menjelaskan pengaruh keberhasilan yang dimaksudkan dalam hal ini memang dibenarkan dapat mempersulit membentuk *Self Acceptance* pada remaja klien LN hamil diluar nikah. Bagi seorang gadis yang akan menikah tentunya dia masih berstatus belum pernah kawin dan itu berarti tidak pernah hamil atau melahirkan. Namun pada kenyataannya sosial, banyak sekali persoalan dimana gadis yang menikah sedang hamil dan ini seperti menjadi persoalan yang umum di masyarakat meskipun dapat dikatakan bahwa hal ini merupakan penyakit masyarakat. Tetapi tidak menutup kemungkinan hinaan masyarakat dapat diterima bagi siapa saja yang melakukan perbuatan tersebut. Karena pada dasarnya hamil diluar nikah adalah perbuatan zina yang melanggar hukum agama dan diharamkan dalam Islam. Hubungan seks antara laki-laki dan perempuan tanpa menikah disebut zina, haram hukumnya didalam agama Islam, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an menjelaskan:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوَاجَ إِذَا كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk.” (QS. Al-Isra’:32)

Salah satu proses ini akan dapat menunjukkan hasil dari penilaian diri yang positif dan penerimaan diri yang baik dan proses identifikasi ini terjadi paling kuat pada masa kanak-kanak. Keadaan seseorang yang sulit menerima diri sendiri tidak boleh berlarut-larut akan menghilangkan arah kehidupan yang layak kepada diri orang itu sendiri. Seperti halnya penjelasan peneliti mengenai berusaha menerima diri sendiri, yang mana peneliti menjelaskan bahwa :

Analisis peneliti menjelaskan dimana klien selalu berusaha untuk menahan diri dan memendam setiap pendapat orang lain terhadapnya akan tetapi hal itu sangat sulit untuk dilakukan mengingat klien LN sampai mengalami stres berat bahkan sampai mengalami tekanan batin.

### **Pola asuh yang baik pada anak-anak**

Analisis peneliti menjelaskan bahwa menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sangat sulit dilakukan oleh klien LN karena sejak awal nilai negatif sudah diberikan kepadanya dan hal tersebut sangat sulit dilakukan jika harus menyesuaikan dengan lingkungan.

### **Konsep diri yang stabil**

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi rendahnya *self acceptance* remaja (klien LN) di Kota Prabumulih dikarenakan klien tidak mengutamakan kejujuran, mendapatkan perlakuan yang tidak mengenankan dari masyarakat sekitar, tidak adanya motivasi sebagai bentuk dukungan dari orang terdekat, merasa tidak bahagia dan tertekan baik dilingkungan keluarga maupun masyarakat.

### **Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi *self acceptance* pada remaja di Kota Prabumulih**

Adapun yang menjadi langkah dalam pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi *self acceptance* pada remaja (klien LN) di Kota Prabumulih, adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.13**

**Pelaksanaan konseling individu dengan teknik Cognitive Restructuring**

<b>Tahap-Tahap</b>	<b>Langkah-Langkah</b>	<b>Analisis Hasil</b>
<b>Tahap awal konseling</b>	<p><b>Mampu mengetahui kondisi dalam menghadapi permasalahan:</b> Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber mengenai latar belakang konseli dan masalah konseli sehingga konselor mengenali dan memahami kasus atau masalah beserta gejala yang nampak pada diri konseli</p>	<p>Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber data mulai dari klien LN, ibu kandung. Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa klien LN tidak menerima kenyataan hidupnya. T</p>
	<p><b>Memiliki pikiran negatif atas masalah yang dihadapi:</b> Menetapkan masalah yang dihadapi klien LN beserta faktor yang menjadi latar belakangnya, sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala yang dialami klien LN pada kasus masalahnya. ada tahap awal mengidentifikasi</p>	<p>Dilihat dari identifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang sedang dialami oleh klien LN yaitu berasal dari kesalahan klien LN karena hamil diluar nikah sehingga menimbulkan perilaku yang tidak baik pula terhadap dirinya sendiri dengan lingkungannya. Berdasarkan</p>

<p>masalah klien LN konselor telah melakukan terapi kepada klien di awal pertemuan dimana klien LN mulai menunjukkan sikap rendahnya melakukan penerimaan diri sendiri (<i>self acceptance</i>)</p>	<p>pengamatan peneliti menemukan beberapa gejala yang dialami klien LN seperti ketakutan, perasaan malu, kecemasan, tertutup, rendah diri, menyendiri, irasional terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak memiliki motivasi hidup, menarik diri dari lingkungan, tidak memperdulikan kondisi sendiri dan mencoba untuk mengakhiri hidup atau lari ketempat yang jauh meninggalkan keluarganya</p>
<p><b>Psikososial dan Spiritual:</b> Langkah pengaplikasian bantuan yang telah dipusatkan pada langkah sebelumnya. Adapun terapi yang diberikan kepada klien LN dengan konseling <i>Cognitive Restructuring</i>. Langkah ini dilakukan klien LN mengambil tiga teknik antara lain :</p> <p><b>Psikososial :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rasional</li> <li>Identifikasi :</li> <li>Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i> (CT)</li> <li>Pindah dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> (CT)</li> <li>Pengenalan dan latihan penguat positif :</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Klien LN mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung,</li> <li>Klien LN menunjukkan kesopanan yang berlebihan atau selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya</li> <li>Klien LN memiliki kesulitan untuk menyatakan tidak “tidak”</li> <li>Klien LN mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya</li> <li>Klien LN merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.</li> </ol>
<p><b>Spiritual:</b> Terapi taubatan nasuhah Proses taubatan nasuha yang sungguh-sungguh.</p> <p><b>Prosesnya :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Muhasabah dan evaluasi diri :</li> <li>Mengakui dan menerima kesalahan diri :</li> <li>Melakukan perbaikan diri: Melakukan perbaikan diri adalah hal yang wajib dilakukan manusia ketika sudah menyadari kesalahan atau kekeliruan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Muhasabah atau evaluasi diri</li> <li>Mengakui dan menerima</li> <li>Melakukan perbaikan diri</li> </ol>

	dalam dirinya serta menyadari dampak apa dan perilakunya.	
	<p><b>Memeriksa alternative :</b> Mengarahkan klien LN untuk memilih dan mengenali pikiran irasional menjadi rasional yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang ia alami sekarang sebagai alternatif.</p>	Konselor hanya mengarahkan klien LN dengan memberikan pertimbangan keputusan yang akan diambil klien LN dengan cara berdiskusi. Bersama konselor, dengan memikirkan beberapa pertimbangan solusi untuk masalah-masalah yang dihadapi klien LN.
	<p><b>Afirmasi positif :</b> Teknik memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jika klien LN ada masalah dan dia langsung ingin menangis atau marah saat klien LN ingat masa lalunya dan muncullah pikiran irasional orang lain terhadap dirinya maka klien LN</li> <li>2) Membiasakan klien LN untuk lebih mandiri, seperti saat ada apa-apa, harus menyesuaikan diri menjadi seorang ibu bagi anaknya</li> </ol>
<p><b>Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)</b></p>	<p><b>Mengidentifikasi permasalahan:</b> Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang telah dilakukan dalam mencapai hasil.</p>	Konselor melakukan pengamatan dan wawancara terhadap klien LN mengenai perubahan tingkah laku klien LN. Klien LN bahkan telah mengenakan hijab sebagai proses titik balik hijrah dan keistiqomahannya dalam taubatnya. Mulai menerima diri dan menerima keadaan/kenyataan disekitarnya tanpa merasa emosional saat orang lain meremehkannya.
	<p><b>Berpikiran positif :</b> Hidup yang tidak kekal ini membuat kondisi yang menyenangkan dan kondisi yang tidak menyenangkan datang silih berganti. Ajaran Sang Buddha adalah ajaran yang senantiasa menekankan seseorang untuk selalu berpikir positif dalam berbagai kondisi yang dihadapinya.</p>	Berpikir positif adalah sikap mental dari dalam diri sendiri yang ditanamkan pada klien LN untuk menghadapi kondisi yang dialami sebagai akibat logis dari perbuatannya sendiri.

	<p><b>Klarifikasi permasalahan tanggapan masyarakat atas hamil di luar nikah:</b> Sebenarnya mereka mengharapkan bimbingan dan kepercayaan orang dewasa atau keluarganya. Namun dilain pihak mereka ingin bebas terlepas dari kritikan sehingga mereka mencari orang lain yang dapat dijadikan pahlawan sebagai ganti orang yang biasa menasehatinya.</p>	<p>Klien LN sebagai anggota masyarakat selalu mendapat pengaruh dari keadaan masyarakat dan lingkungannya baik langsung ataupun tidak langsung. Sikap atau perlakuan masyarakat yang kurang memberikan kedudukan yang jelas baginya, seringkali mempertajam konflik pada dirinya sendiri. Pada dasarnya jangan semata-mata memberikan efek jera kepada remaja di kota prabumulih, peran penting lingkungan masyarakat juga harus diperhatikan agar masyarakat semakin memahami pentingnya memberikan edukasi bagi remaja yang melakukan kesalahan telah hamil diluar nikah.</p>
<p><b>Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)</b></p>	<p><b>Komunikasi konseli:</b> Menentukan kembali jenis bantuan yang sudah berhasil digunakan kepada klien LN. Langkah ini sudah diterapkan berdasarkan evaluasi dan identifikasi masalah yang dihadapi oleh klien LN.</p>	<p>Melihat dari jenis bantuan berdasarkan komunikasi klien LN kepada konselor sangat membantu sekali sehingga konselor dapat mengetahui keterbukaan antara kedua belah pihak, saat konselor melakukan pengumpulan data informasi sangat sulit mewawancarai keluarga klien LN.</p>

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitif restructuring* yaitu menggunakan dengan tiga tahap baik diawal konseling, tahap kerja dan tindakan yang berupaya melalui setiap langkah pelaksanaan terapi rasional, indentifikasi, mengetahui sejauh mana langkah terapi yang telah dilakukan dalam mencapai Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), Pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif: dengan sikap mental dari dalam diri sendiri yang ditanamkan pada klien LN untuk menghadapi kondisi yang dialami sebagai akibat perbuatannya sendiri. Ketika kenyataan buruk sedang berbuah, klien LN tidak hanya menerima secara pasrah akibat perbuatannya, tetapi melakukan kebajikan dalam hidupnya dengan penuh kesadaran dan kesungguhan dan melakukan taubatan nasuhah.

## KESIMPULAN

Gambaran tingkat *Self Acceptance* remaja di Kota Prabumulih sebelum diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu klien LN belum bisa menerima dirinya sendiri dan menjadikan pendapat dari orang lain sebagai beban pikiran, klien LN merasa malu, putus asa, menyesal serta tidak yakin akan standar kemampuannya dan selalu berpikiran negatif kepada dirinya sendiri.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya *self acceptance* remaja di Kota Prabumulih yaitu klien LN tidak mengutamakan kejujuran, mendapatkan perlakuan yang tidak mengenankan dari masyarakat sekitar, tidak adanya motivasi sebagai bentuk dukungan dari orang terdekat, merasa tidak bahagia dan tertekan baik dilindungi keluarga maupun masyarakat.

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi *self acceptance* pada remaja di Kota Prabumulih yaitu menggunakan dengan tiga tahap baik diawal konseling, tahap kerja dan tindakan yang berupaya melalui setiap langkah pelaksanaan terapi rasional, indentifikasi, mengetahui sejauh mana langkah terapi yang telah dilakukan dalam mencapai Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), Pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif: dengan sikap mental dari dalam diri sendiri yang ditanamkan pada klien LN untuk menghadapi kondisi yang dialami sebagai akibat perbuatannya sendiri. Ketika kenyataan buruk sedang berbuah, klien LN tidak hanya menerima secara pasrah akibat perbuatannya, tetapi melakukan kebajikan dalam hidupnya dengan penuh kesadaran dan kesungguhan dan melakukan taubatan nasuhah.

Gambaran tingkat *Self Acceptance* remaja di Kota Prabumulih setelah diterapkan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu klien LN sudah bisa menerima dirinya sendiri dan menjadikan pendapat dari orang lain sebagai motivasi dalam hidupnya, klien LN tidak lagi merasa malu, apalagi sampai putus asa, dimana klien LN memberikan keyakinan pada dirinya sendiri dengan taubatan nasuha atau dengan sungguh-sungguh memperbaiki diri menjadi prabadi yang lebih baik dan fokus mengurus suami dan anaknya tanpa mengkhawatirkan tanggapan masyarakat terhadap dirinya dan keluarganya.

## REFERENSI

- Ali, H. Z. (2023). *Hukum Pidana Islam*. Sinar Grafika. [Google Scholar](#)
- Ali, M. M. (2015). *Al Qur'an Terjemah Dan Tafsir*. Darul Kutubil Islamiyah. [Google Scholar](#)
- Andriyani, J. (2016). Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 22(2). [Http://Dx.Doi.Org/10.22373/Albayan.V22i34.878](http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v22i34.878)
- Bustan, R., & Sutiasasmitha, E. (2018). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu Dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasarakatan Wanita Tangerang. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 236-250. [Http://Dx.Doi.Org/10.36722/Sh.V4i4.301](http://dx.doi.org/10.36722/sh.v4i4.301)
- Dispensasi Nikah Di Bawah Umur Dalam Hukum Islam. *Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 34-61. Hidayatulloh, H., & Janah, M. (2020). [Google Scolar](#)
- Fuaji, L. (2020). *Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Diluar Nikah* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/81589](http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/81589)
- Hidayanti, S. F., & Jaâ, M. (2016). Keefektifan Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Smk. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 65-73. [Https://Doi.Org/10.15294/Jubk.V5i1.18528](https://doi.org/10.15294/jubk.v5i1.18528)
- Icha, W. (2021). *Eksperimentasi Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Peserta Didik Melalui Pembelajaran Dalam Jaringan Pada Anak Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarame-Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). [Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/Id/Eprint/13274](http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/13274)
- Khalil, U. U. A. (2020). *Jangan Baca Buku Ini Jika Belum Ingin Taubat 101 Fakta Maksiat Yang Membuatmu Pasti Akan Segera Meninggalkannya* (Vol. 52). Araska Publisher. [Google Scholar](#)

- Kurniawati, N., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Implementasi Asas Keterbukaan Dalam Pelaksanaan Konseling Individu Pada Siswa Sma. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 258-264. [Http://Dx.Doi.Org/10.29210/1202322654](http://dx.doi.org/10.29210/1202322654)
- Putri, I. A. V. S., & Lestari, M. D. (2024). Penerimaan Diri Pada Wanita Yang Hamil Diluar Nikah. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 337-343. [Https://Doi.Org/10.56799/Jim.V3i2.2804](https://doi.org/10.56799/Jim.V3i2.2804)
- Qo'imah, N. (2019). *Penerimaan Diri Wanita Pada Pekerja Seks (Wps) Positif Hiv & Aids (Odha)(Studi Kasus Di Kelompok Dukungan Sebaya Friendship Plus Kediri)* (Doctoral Dissertation, Iain Kediri). [Https://Etheses.Iainkediri.Ac.Id:80/Id/Eprint/1104](https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/1104)
- Selvia, F., Sugiharto, D. Y. P., & Samsudi, S. (2017). Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 20-27. [Https://Doi.Org/10.15294/Jubk.V6i1.17430](https://doi.org/10.15294/Jubk.V6i1.17430)
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish. [Google Scholar](https://www.google.com/scholar)
- Subadi, T. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. [Google Scholar](https://www.google.com/scholar)
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73-81. [Https://Doi.Org/10.26486/Psikologi.V22i2.969](https://doi.org/10.26486/Psikologi.V22i2.969)
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910. [Https://Doi.Org/10.31004/Jptam.V7i1.6187](https://doi.org/10.31004/Jptam.V7i1.6187)

---

**Copyright Holder :**

© Monica, C., Razzaq, A. & Jannati, Z. (2024).

**First Publication Right :**

© Journal Society of Counseling

**This article is under:**

