

***SELF HEALING* DALAM PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN
(KTD) DI SENTRA PARAMITA MATARAM**



Oleh:

TORIKATUL JANNAH

NIM.190303085

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**

2023

***SELF HEALING* DALAM PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN
(KTD) DI SENTRA “PARAMITA” MATARAM**

Skripsi

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Mataram untuk
melengkapi persyaratan mencapai gelar**

Sarjana Sosial



Oleh:

TORIKATUL JANNAH

NIM.190303085

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM**

2023



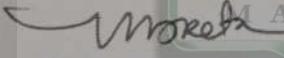
PERSETUJUAN PEMBIMBING

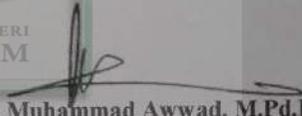
Skripsi oleh Torikatul Jannah, NIM 190303085 dengan judul “*Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Sentra PARAMITA Mataram”.
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal:

Pembimbing I Pembimbing II

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM


Dr. Mira Mareta, MA
NIP. 197511072002122001


Muhammad Awwad, M.Pd.I
NIP.198810302019031010

Perpustakaan UIN Mataram

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram,

2023

Hal : Ujian Skripsi

Yang Terhormat

**Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
di Mataram**

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama mahasiswa/i : Torikatul jannah

NIM : 190303085

Jurusan/prodi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

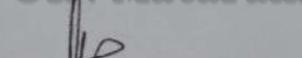
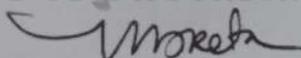
Judul : *Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra paramita Mataram

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera di-*munaqasyah*-kan.

Wassalamu'alaikum, wr. Wb.

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Mira Mareta, MA

Muhammad Awwad, M.Pd.I

NIP. 197511072002122001

NIP. 198810302019031010

PENGESAHAN

Skripsi oleh: Torikatul Jannah, NIM: 190303085 dengan judul "*Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra paramita Mataram" telah dipertahankan di depan dewan penguji Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Mataram pada tanggal _____

Dewan Penguji

Dr. Mira Mareta, MA
(Ketua Sidang/Pemb. I)

Muhammad awwad M Pd I
(Sekretaris Sidang/Pemb. II)

DR. Muhammad Saleh, MA
(Penguji I)

Dwi Widarna Lita Putri, M.Psi.
(Penguji II)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. Muhammad Saleh, MA

NIP 197209121998031001

MOTTO

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hannya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (QS. Ar-Rad (13):28).



Perpustakaan UIN Mataram

PERSEMBAHAN



“Kupersembahkan skripsi ini untuk ibunda tercinta hafsah dan bapakku munajar yang saya sayangi, adik-adikku, semua guru, dosenku, dan almamater UIN Mataram”

Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah, Tuhan semesta alam dan shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad, juga kepada keluarga, sahabat, dan semua pengikutnya. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr.Mira Mareta, M.A. sebagai pembimbing I dan Muhammad Awwad, M.Pd.I. sebagai pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi, dan koreksi mendetail, terus menerus, dan tanpa bosan ditengah kesibukannya dalam suasana keakraban menjadikan proposal skripsi ini lebih matang dan cepat selesai;
2. Dr. Mira Mareta, M.A. sebagai ketua program studi bimbingan konseling islam;
3. Dr. Muhammad Saleh, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram
4. Prof. Dr. H. Masnun, M.Ag. selaku Rektor UIN Mataram yang telah memberikan tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan memberikan bimbingan dan peringatan untuk tidak berlama-lama di kampus tanpa pernah selesai.
5. Segenap dosen prodi bimbingan konseling islam yang telah memberikan ilmunya kepada penulis;
6. Terimakasih kepada kedua orang tua saya ibu hafsah dan bapak munajar tersayang yang telah mendukung saya dalam menuntut ilmu sedari dini, adek-adek saya dan keluarga tercinta, yang selalu mendukung secara moral dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada pihak PARAMITA yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian sebagai tugas akhir perkuliahan (SKRIPSI)

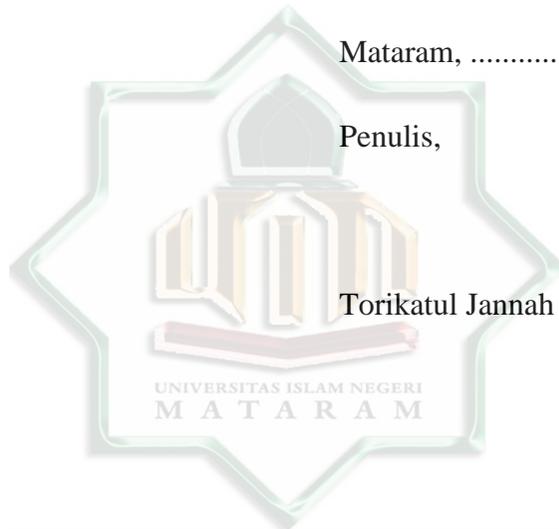
8. Terimakasih kepada teman-teman SD,SMP,SMA, PKL 2022, dan teman-teman dari Organisasi HIMMAH 2020.
9. Terimakasih khususnya teman/sahabat dari BKI C dan KKP penimbung 2022 *i love you all* .
10. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi seluruh pencipta-NYA. Aamiin.

Mataram,2023

Penulis,

Torikatul Jannah



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN DAN TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
D. Ruang Lingkup Dan <i>Setting</i> Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Kajian Teori	11
1. Teori <i>Self Healing</i>	11
a. Pengertian <i>Self Healing</i>	11
b. Tujuan dan Manfaat <i>Self Healing</i>	12
c. Macam-macam <i>Self Healing</i>	13
d. Faktor-faktor <i>Self Healing</i>	17
e. Aspek-aspek <i>Self Healing</i>	18
2. Teori Penerimaan Diri.....	18
a. pengertian Penerimaan Diri	18
b. Tahap Penerimaan Diri	19
c. Faktor-Faktor Penerimaan Diri	20

d. Aspek-aspekPenerimaan Diri.....	20
G. Metode Penelitian.....	23
1. Pendekatan Penelitian	23
2. Kehadiran Peneliti.....	23
3. Lokasi Penelitian.....	24
4. Sumber Data	24
5. Prosedur Pengumpulan Data.....	25
6. Tehnik Analisis Data	27
7. Teknik Pemeriksaan dan Pengabsahan Data.....	28
H. Sistematika Pembahasan	29
BAB II Paparan Data Dan Temuan	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Proses <i>Self Healing</i> dalam Penerimaan Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra Paramita Mataram.....	50
C. Hasil <i>Self Healing</i> dalam Penerimaan Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra Paramita Mataram.....	47
BAB III Pembahasan	
A. Analisis <i>Self Healing</i> dalam Penerimaan Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra Paramita Mataram.....	54
B. Hasil <i>Self Healing</i> dalam Penerimaan Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra Paramita Mataram.....	63
BAB IV Penutup	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66
Daftar Pustaka	68
Lapiran	72
Daftar Riwayat Hidup.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data sarana dan prasarana sentra paramita di mataram

Tabel 2.2 Data klien yang mengalami KTD



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: observasi pengambilan data
- Lampiran 2: foto instruktur menjahit
- Lampiran 3: foto surat izin penelitian kampus
- Lampiran 4: foto izin penelitian BANGKESBANGPOL
- Lampiran 5: foto surat izin penelitian BRIDA
- Lampiran 6: foto bersama peksos ibu retno
- Lampiran 7: foto bersama peksos ibu mira
- Lampiran 8: foto bersama responden MA
- Lampiran 9: foto bersama responden UT
- Lampiran 10: foto bersama psikolog mba nora
- Lampiran 11: foto kegiatan bimbingan outdoor
- Lampiran 12: foto kegiatan bimbingan indoor
- Lampiran 13: foto catatan responden UT
- Lampiran 14: foto kegiatan apel sebelum bimbingan
- Lampiran 15: kartu konsul dospem 2
- Lampiran 16: kartu konsul dospem 1

**SELF HEALING DALAM PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN
(KTD) DI SENTRA PARAMITA MATARAM**

Oleh:

Torikatul Jannah

NIM: 190303085

ABSTRAK

kehamilan Tidak Diinginkan adalah suatu kondisi yang tidak diinginkan oleh wanita yang tidak benar-benar menginginkannya atau tidak ingin hamil. Fenomena ini terjadi karena beberapa faktor, sehingga dalam kondisi tersebut hal yang dibutuhkan oleh remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan adalah penerimaan diri oleh karena itu Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram dan untuk mengetahui hasil proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah 2 (dua) orang remaja putri yang mengalami KTD dengan usia 15 tahun dan 18 tahun. Data dibagi menjadi dua yakni data primer dan data skunder. Prosedur pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa remaja putri yang mengalami KTD menjalankan proses *self healing* dalam penerimaan diri dengan cara mengikuti kegiatan yang ada di sentra paramita mataram seperti keterampilan menjahit dan tataboga, selain itu remaja putri yang mengalami KTD diberikan motivasi, edukasi seks dan regulasi melalui kegiatan bimbingan yang dilaksanakan setiap hari oleh peksos (pekerja sosial), terapi dari psikolog berupa *relaxasi* otot dan *emagery*, *sharing* dengan teman-teman, dukungan dari orang tua, dan menyadari kesalahan di

masa lalu. Adapun hasil dari proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja yang mengalami KTD sudah dapat menerima segala bentuk kesalahan dengan baik, dapat menyembuhkan trauma masa lalunya, mampu menghilangkan kecemasan dan stres, mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan mampu membuat kualitas kerja menjadi produktif.

Kata Kunci: *Self Healing*, Penerimaan Diri, Kehamilan Tidak Diinginkan



Perpustakaan UIN Mataram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pergaulan bebas remaja di era milenial masih menjadi kontroversi. Seiring dengan perkembangan teknologi yang memberikan nilai tambah dengan membuat segala informasi dapat diakses dengan mudah, hal ini mempengaruhi gaya hidup berbagai kalangan masyarakat khususnya remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang di mana seharusnya mulai belajar memiliki tanggung jawab sebagai remaja yang dapat berpikir dan bertindak sesuai dengan norma sosial. Namun dengan arus modernisasi zaman ini, remaja dengan mudah mengakses segala informasi dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan bebas.¹

Pergaulan bebas adalah perilaku menyimpang yang tidak sesuai norma dan ajaran agama, diantara berbagai macam pergaulan bebas adalah merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, tawuran, narkoba dan seks bebas. Seksualitas dikalangan remaja adalah masalah yang cukup sulit untuk ditangani. Perkembangan seksual itu muncul sebagai bagian dari perkembangan yang harus dijalani, tetapi, penyaluran hasrat seksual yang belum semestinya dilakukan dapat menimbulkan akibat yang serius, seperti kehamilan tidak diinginkan.²

Kehamilan tidak diinginkan adalah kehamilan yang dialami oleh seorang wanita yang sebenarnya tidak menginginkan dan tidak ingin hamil. Hal ini merupakan kondisi di mana seorang wanita mengandung dalam keadaan belum menikah. Kehamilan tidak diinginkan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi kurangnya Pendidikan seks atau pengetahuan seputar Kesehatan reproduksi, sikap permisif dalam lingkungan pergaulan,

¹ Darnoto, Hesti Triyanana Dewi, Pergaulan Bebas Remaja Di Era Milenial Menurut Perspektif Pendidikan Agama Islam, *Jurnal Tarbawi*, Vol. 17, Nomor 1, Januari 2020, hlm. 47

² Fitri Ardianti, M. Fakhurrozi, Aski Marisa, Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir yang Hamil Diluar Nikah, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, Nomor 1, Juni 2016, hlm. 81-82.

dampak negatif kemajuan teknologi, pengaruh teman dan pola asuh orang tua.³

Pola asuh orang tua adalah cara terbaik yang ditempuh oleh orang tua dalam mendidik anak sebagai perwujudan dari tanggung jawab kepada anak⁴. Pada awalnya orang tua berperan penting dalam mengawasi perilaku anak, namun karena lemahnya mental spiritual individu, pergaulan bebas serta pendidikan yang jauh membuat orang tua tidak dapat sepenuhnya memperhatikan tingkah laku anaknya diluar. Mereka tidak memikirkan apa konsekuensi yang didapati dari perbuatan ini bahkan di akhirat nanti, dosa yang diperbuat akan menjerumuskan kedalam api neraka. Seperti yang dijelaskan dalam Qur'an surah Al-Isra' ayat 32:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

*“dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk.”*⁵

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa Allah bukan saja melarang untuk mendekati zina namun juga melarang berbuat zina. Zina dalah perbuatan yang keji dan buruk. Diantara keburukannya, ia merupakan pelanggaran terhadap kehormatan yang menakibatkan tercampur dan terputus nasab serta mengakibatkan kekacauan di masyarakat.

Kehamilan tidak diinginkan pada remaja dapat menyebabkan dampak pada kondisi fisik, sosial dan psikologis remaja. Secara

³ Higria Anugrah Samawati, NUrchayati, *Self-Acceptance* Remaja yang Hamil di Luar Nikah, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, Nomor 9, 2021, hlm. 1.

⁴ Admin, “Pola Asuh Orang Tua dan Dampaknya Terhadap Anak” dalam <https://dinkes.ntbprov.go.id/artikel>. diakses tanggal 5 maret 2023, pukul 11.40.

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Trejemahan* (Surabaya: Karya Utama, 2005). hlm. 429.

fisik, kehamilan di usia dini memiliki resiko yang besar bagi ibu (remaja) dan calon bayinya. Dampak sosial yang diterima oleh remaja hamil di luar nikah adalah mendapatkan stigma negatif atau cemooh oleh lingkungan sekitarnya. Mereka juga menerima perlakuan-perlakuan seperti dikucilkan atau bahkan diusir. Secara psikologis, remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan akan merasa kebingungan yang meliputi keputusan, ketakutan, perasaan malu dan perasaan bersalah, menjadi lebih dewasa dan sulit beradaptasi dengan lingkungan. Hal tersebut terjadi karena remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan akan menjalani trauma berkepanjangan dan juga mengalami krisis percaya diri. Dalam kondisi ini, hal yang dibutuhkan pada remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan adalah penerimaan diri.⁶

Penerimaan diri merupakan hal positif yang dapat dilakukan individu untuk menyadari dan menerima keadaan dirinya sendiri. Remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan akan menerima dirinya dan memiliki penilaian realistis mengenai keterbatasan tanpa harus mencela diri sendiri.⁷ Penerimaan diri bukan berarti puas dengan diri sendiri, tetapi lebih berfokus pada kemauan untuk menghadapi kenyataan dan kondisi kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak. Salah satu yang dapat berkontribusi pada Kesehatan mental adalah penerimaan diri yang mana indikatornya adalah menerima seluruh keadaan atau kondisi diri baik dari masa lalu, masa sekarang, maupun masa depan.⁸

Konsep penerimaan diri menurut Kubler-Ross dalam penelitian Joanita yang merupakan suatu kondisi di mana seorang dapat mengikhlaskan sesuatu yang terjadi pada dirinya. Seseorang tidak lagi merasa marah, sedih, atau frustrasi, melainkan dapat menceritakan pengalamannya dengan hati yang lapang. Dalam

⁶ Higria Anugrah Samawati, Nurchayati, *Self-Acceptance* Remaja yang Hamil di Luar Nikah, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, Nomor 9, 2021, hlm. 2.

⁷ Vera Pernatasari, Witrin Gamayanti, Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, Nomor 1, Juni 2016, hlm. 140

⁸ Hurlock, E., *Personality Development*. Mc Graw-hill, 1978

tahap penerimaan, mereka sudah dapat menerima situasi, kelebihan, dan kekurangan dirinya sehingga merasa siap pada apapun yang akan terjadi setelah situasi tertentu menimpa mereka.⁹

Dilihat dari kondisi berdasarkan permasalahan diatas, seorang remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan membutuhkan proses untuk menerima dirinya dengan status dan lingkungan baru. *Self healing* adalah proses pemulihan diri baik dari gangguan psikologis, trauma dan stress, didorong dan diarahkan oleh klien serta dipandu oleh insting diri sendiri. *Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.¹⁰ Proses *self healing* telah banyak digunakan untuk luka batin, *self healing* juga menjadi pelengkap dan penyempurna pengobatan medis untuk sakit fisik maupun psikis. Konsep *self healing* menurut tasawuf dalam ajaran islam, *healing* memiliki makna yang sama dengan *asy-syifa*, yaitu sebagai pengobatan atau penyembuhan, telah dijelaskan dalam Al-Quran Surah Yunus ayat 57:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

“wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuhan bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”¹¹

⁹ Joanita Anting Sasotya., Proses penerimaan Diri pada Remaja Perempuan yang Hamil dan Melahirkan di Luar Nikah, (*Skripsi*, Universitas sanata Dharma, Yogyakarta, 2021), hlm.8.

¹⁰ Redho dkk, Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Talenursing*, Vol. 1, Nomor 1, 2019, hlm. 205-214.

¹¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Trejemahan (Surabaya: Karya Utama, 2005).

Allah menjelaskan bahwa Alquran adalah obat bagi penyakit di dalam dada umat manusia, penyakit dada yang dimaksud seperti penyakit hati, jiwa, pikiran-pikiran yang membuat tidak tenang atau perasaan-perasaan yang membuat tidak nyaman. Proses *self healing* bisa dalam bentuk praktek individu atau melalui bimbingan secara terstruktur melalui pelatihan.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan UT dan MA pada tanggal 25 januari 2023 dan 26 januari 2023 diperoleh hasil bahwa kedua remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan tersebut dapat dikatakan bahwa kedua responden sudah dalam bentuk menerima keadaan dalam artian sudah mampu menerima kehamilan. Selain dorongan orang tua untuk dapat penerimaan keadaan, kedua responden yang mengalami KTD juga mendapat bantuan dari psikolog dan peksos sehingga dalam observasi peneliti mendapatkan pandangan bahwa remaja yang mengalami KTD menjalankan aktivitas dengan baik.

Dari kedua responden tersebut mereka memiliki pengakuan dan penjelasan yang berbeda mengenai penerimaan terhadap kehamilan, dari wawancara peneliti terhadap UT yang berumur 15, ia mengungkapkan bahwa:

“awalnya saya tidak dapat menerima keadaan saya saat ini, dikarenakan ini bukan dari kemauan saya. Akan tetapi setelah saya diserahkan ke Paramita dan menemukan orang-orang baru yang seumuran dengan saya dan kasus yang sama sehingga secara perlahan saya mulai menerima keadaan saya saat ini. ditambah lagi dukungan dari orang tua, serta perhatian dari kakak dan keluarga membuat saya semakin semangat untuk meneruskan kehidupan saya sebagai biasanya, serta bimbingan dari peksos dan kegiatan yang ada disini membuat saya sedikit demi sedikit mulai membangkitkan semangat untuk terus mengejar cita-cita saya”.¹²

¹²Ut, *Wawancara*, Paramita, 25 januari 2023.

Sementara itu dalam wawancara peneliti terhadap MA yang berumur 18 mengungkapkan bahwa:

“saya bisa menerima diri dalam keadaan seperti ini karena ini bukan sepenuhnya kesalahan saya melainkan saya menganggap kejadian ini merupakan perbuatan orang yang dimana orang itu mempengaruhi saya dan memberikan saya pellet sehingga dari pengaruh tersebut saya tidak menyadari diri dan pada akhirnya keadaan saya seperti ini, jadinya saya merasa biasa-biasa saja dalam menjalankan keseharian dan saya menerima keadaan saya saat ini.”¹³

Hal ini merupakan kejadian yang tidak mereka inginkan bahkan dihindari karena peristiwa seperti ini tidak mudah diterima oleh kalangan masyarakat, sehingga mereka memilih untuk diam tanpa menyampaikan kepada orang lain dan berusaha menyembunyikannya.

Dari fenomena yang dialami UT dan MA, hal tersebut belum dikatakan dapat menerima diri dengan sepenuhnya tentu keduanya ini memiliki gangguan psikologis berupa trauma, rasa takut, khawatir, cemas dan berusaha menarik diri dari lingkungan. Oleh karena itu untuk dapat kembali pulih dan normal, UT dan MA berusaha untuk menyembuhkan trauma dan rasa takut secara mandiri, sehingga seiring dengan berjalannya waktu keduanya dapat menghilangkan trauma dan ketakutan secara perlahan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “*Self Healing* Dalam Penerimaan Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra PARAMITA Mataram”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses *Self Healing* dalam Penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra PARAMITA Mataram Kecamatan Labuapi, kab. Lombok Barat ?

¹³MA, wawancara, Paramita, 26 Januari 2023

2. Bagaimana hasil dari *Self Healing* dalam Penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra PARAMITA Mataram Kecamatan Labuapi, Kab. Lombok Barat?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Untuk Tujuan penelitian
 - a. mengetahui bagaimana proses *Self Healing* dalam Penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra PARAMITA Mataram Kecamatan Labuapi, kab. Lombok Barat
 - b. Untuk mengetahui hasil dari proses *Self Healing* dalam Penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra PARAMITA Mataram Kecamatan Labuapi, kab. Lombok Barat

2. Manfaat penelitian

- a. Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah khazanah keilmuan dan wawasan bagi peneliti dan pembaca serta dapat digunakan sebagai bahan pengkajian lebih lanjut untuk menumbuhkan berbagai

konsep ilmiah yang pada selanjutnya dapat memberikan andil bagi pengembangan keilmuan Indonesia.

- b. Praktis

Dalam manfaat praktisnya, penelitian memberikan informasi dan referensi bagi semua pihak, baik itu praktisi, subjek, konselor, akademisi hingga masyarakat luas dalam upaya menyelesaikan persoalan dan problematika yang dihadapi yang berkaitan dengan penelitian ini.

D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian

Untuk menghindari pembahasan yang keluar dari fokus penelitian, cakupan dan bahasan dalam penelitian ini hanya akan memfokuskan pada penelitian yang sudah dikemukakan sebelumnya mengenai *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan. Sedangkan untuk *setting* atau

lokasi penelitian diadakan di Sentra PARAMITA Mataram Jl.Tgh Hambali No.339, Bengkel, Kec. Labuapi, Kab. Lombok Barat.

E. Telaah Pustaka

Berdasarkan tema yang diangkat yaitu: “*Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra Paramita Mataram.” Terdapat beberapa hal yang harus peneliti lakukan terhadap hasil penelitian terdahulu dan peneliti mengambil rujukan dari:

Pertama, penelitian Rada Desviana yang berjudul, “*Self Healing* Korban Pelecehan Seksual di kabupaten Tanah Datar”.¹⁴

Sasaran pada penelitian ini memfokuskan pada 4 orang korban pelecehan seksual, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kegiatan *self healing* yang dilakukan oleh korban pelecehan seksual yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, hasil dari penelitian ini dari keempat orang korban diketahui bahwa *self healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar terdapat 6 aspek: (1) korban mengalami ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, rendah diri, tidak berharga, malu dan tertutup (2) alasan korban memilih *self healing* adalah karena malu merasa mampu untuk melakukannya dan tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukannya, (3) bentuk *self healing* yang dilakukan korban pelecehan seksual yakni dalam bentuk olahraga, *sharing* dengan teman, *traveling*, mmelakukan hobi, mempelajari hal baru, menyibukan diri dengan berbagai macam aktivitas, meng-*upgrade* diri dan beribadah secara rutin (4) cara yang dilakukan korban pelecehan seksual dalam melakukan *self healing* adalah tergantung pada bentuk *self healing* yang dilakukan, namun pada dasarnya untuk melakukan *self healing* agar berhasil dan dilakukan secara maksimal korban harus memulai dengan niat yang baik (5) terdapat beberapa tahap yang dilakukan oleh

¹⁴Rada Desviana, *Self Healing* Korban Pelecehan Seksual di Kabupaten tanah Datar (Tesis, PS IAIN Batusangkar 2022), hlm. 32

korban yakni tahap awal, tahap proses, dan tahap hasil (6) pengalaman individu setelah melakukan *self healing* adalah lebih bersyukur karena sudah bisa mengurangi ketakutan dan kecemasan. Lokasi pada penelitian ini di Kabupaten Tanah Datar. Dilihat dari paparan diatas yang membedakan dari penelitian ini dengan yang sekarang adalah terletak pada subjek dan lokasi penelitian, subjek pada penelitian ini ada 4 informan sedangkan pada penelitian sekarang fokus pada 2 sasaran dan untuk lokasi penelitian sekarang berlokasi di BRSAMPK Paramita Mataram Labuapi Kabupaten Lombok Barat. Sedangkan persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan tehnik wawancara, dan persamaan selanjutnya adalah terletak pada salah satu variabelnya yaitu memfokuskan pada *self healing*.

Kedua, penelitian Tri Ananda Novia Rizki Citra p yang berjudul, “Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah Di Mulyoagung Kecamatan Dau Malang”.¹⁵

Sasaran pada penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 20 tahun yang mengalami kehamilan diluar nikah dan tidak dapat menerima kondisi yang dialami dan menurunnya rasa penerimaan diri, tujuan penelitian ini yaitu membandingkan proses pelaksanaan konseling dan keadaan konseli sebelum dan sesudah melakukan proses terapi realitas untuk meningkatkan penerimaan diri pada wanita hamil di luar nikah. metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus dan analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini dari beberapa perubahan yang terjadi pada konseli yang ditandai dengan keberhasilan indikator penerimaan diri. Lokasi penelitian ini di Desa Mulyoagung Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Persamaan penelitian ini dengan yang sekarang adalah sama memfokuskan pada variabel penerimaan diri pada wanita hamil. Yang membedakan penelitian ini dengan yang

¹⁵ Tri Ananda Novia Rizki Citra p, Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah Di Mulyoagung Kecamatan Dau Malang , (*skripsi*, FDK UIN Sunan Ampel 2021), hlm.35-41

sekarang adalah penelitian ini berfokus pada variabel terapi realitas dalam meningkatkan penerimaan diri pada Wanita hamil sedangkan penelitian sekarang berfokus pada *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan persamaan selanjutnya terletak pada metode penelitian yaitu kualitatif analisis deskriptif. Selain itu yang membedakan penelitian ini adalah pada lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang sekarang di BRSAMPK Paramita Mataram Kec. Labuapi Kabupaten Lombok Barat.

Ketiga, penelitian Lathif Fuaji yang berjudul “ Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah”.¹⁶

Sasaran pada penelitian ini menggunakan sampling sebanyak 2 subjek dengan kriteria usia remaja 12-19 tahun yang hamil diluar nikah atas dasar suka sama suka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerimaan diri pada remaja yang hamil diluar nikah mulai dari aspek, proses, dan factor penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan proses wawancara mendalam. Hasil dari penelitian ini, subjek menutupi kehamilan dengan cara berpenampilan, merasa diterima oleh masyarakat karena tidak pernah dicemooh, membatasi diri dalam lingkungan sosial dan mampu menghargai diri sendiri. Penelitian ini diangkat oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta prodi Psikologi. Persamaan penelitian ini dengan sekarang memiliki variabel yang sama yaitu fokus pada penerimaan diri, fokus pada dua subjek dan usia remaja yang sama persamaan selanjutnya terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan kualitatif. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, penelitian yang sekarang di sekarang di BRSAMPK Paramita Mataram Kec. Labuapi Kabupaten Lombok Barat.

G. Kerangka Teori

¹⁶ Lathif Fuaji, Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah, (*skripsi*, FP UM Surakarta, 2020), hlm.1

1. *Self Healing*

a. Pengertian *self healing*

Self healing berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yakni *self* dan *healing*. Secara bahasa, *self* memiliki arti diri sedangkan *healing* berasal dari kata dasar *heal* yang berarti menyembuhkan atau menjadi sembuh.¹⁷

Self healing secara harfiah bermakna penyembuhan diri karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*” suatu proses pengobatan/penyembuhan. *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian Latihan praksis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari.¹⁸

Self healing merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan, didorong dan diarahkan oleh individu sendiri dan sering sekali dipandu oleh naluri.¹⁹

Self healing merupakan salah satu fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri baik dari bencana, musibah, kejadian traumatis, dan gangguan psikologis yang didorong, diarahkan dan dilakukan oleh insting dari diri sendiri mengusung motivasi sebagai aset utama.²⁰

Healing atau penyembuhan dalam linguistik Arab dikenal dengan *Al-syifa*, secara terminologi *Al-syifa* bermakna

¹⁷ Yohanes Aristianto, “Kamus Inggris-Indonesia”.

<https://duniakampusblog.files.wordpress.com/2012/05/kamus-inggris-indonesia.pdf>, diakses tanggal 6 maret 2023, pukul 19.22. hlm. 339 dan 613.

¹⁸ Redho dkk, Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Talenursing*, Vol. 1, Nomor 1, 2019, hlm. 205-214.

¹⁹ Fatmawati, C., Ula, M., & Qomariyah. Prevention Of Covid-19 By Strengthening Body's Immune System Through *Self Healing*. *Populasi* 28 (2) hlm. 70-81

²⁰ Hasan, Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self Healing*, (skripsi, FTK IAIN Sunan Ampel, Surabaya 2013).

suatu metode penyembuhan agar terbebas dari penyakit-penyakit hati atau penyakit rohani yang dirasakan manusia dalam hidupnya.²¹

Menurut para ahli seperti Louis Proto *self healing* merupakan penyembuhan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan. Salah satunya adalah tahapan meyakinkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran.²²

b. Tujuan dan Manfaat *Self Healing*

1. Tujuan *Self Healing*

Self healing sebagai bentuk usaha dalam pemulihan memiliki tujuan untuk menciptakan hidup yang lebih nyaman dengan diri sendiri dan menjadi diri sendiri dalam menghadapi berbagai konflik dan masalah di masa depan. Metode ini bertujuan untuk mengurangi rasa stres, takut, hingga depresi akibat gangguan mental salah satu tujuan paling penting dari *self healing*. Tujuan lain dari *self healing* adalah sebagai upaya untuk melatih diri dalam mengelola emosi negatif yang bisa datang kapan saja tanpa diduga, untuk mereduksi stres yang dialami setiap individu, dan membantu individu untuk keluar dari belenggu tekanan, luka batin yang belum dilepaskan dari dalam pikiran.²³

2. Manfaat *Self Healing*

bagi individu yang mengalami gangguan mental, seperti stres, depresi, ketakutan, dan kecemasan akibat luka batin atau trauma masa lalu yang memenuhi ruang pikiran dan kesadaran diri, hingga mengakibatkan kelelahan yang berkepanjangan, maka cara terbaik untuk memulihkan diri adalah dengan *self healing*. Proses *self healing* bermanfaat

²¹ Muthiatur Rahimah, Konsep *Self Healing* Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Quran, (*Skripsi*, FSD Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, Jakarta, 2022) hlm.33-34

²² Li

²³ Afni Mulyani Harefa, *Self Healing* Dalam Al-Quran (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf), (*Skripsi* FU UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2022), hlm.24

dalam mempercepat pemulihan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan.²⁴ Diantara manfaat dari metode *self healing*:

- a) *Self healing* bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik
- b) *Self healing* bermanfaat untuk menyembuhkan trauma masa lalu
- c) *Self healing* efektif menghilangkan kecemasan dan stress
- d) *Self healing* upaya untuk pencegahan penyakit menyerang
- e) *Self healing* mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri
- f) *Self healing* dapat mempengaruhi kualitas kinerja dan produktivitas.

c. Macam-Macam *Self Healing*

Terdapat berbagai macam bentuk *self healing* menurut Rahmasari diantaranya adalah *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive self talk, ekspressive writing* dan *relaksasi*.²⁵

- a) *Forgiveness*, merupakan proses *self healing* dengan cara melepaskan kemarahan, dendam dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan *self healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri agar karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama.
- b) *Gratitude*, merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses

²⁴Lia Amilatul, *Self Healing Dalam Mengatasi Post Power Syndrome (Studi Kasus Di Komplek Indah Kota Serang, Banten)*, (*Skripsi S1*, IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm.19.

²⁵ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020) hlm.21

kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada didalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif.

- c) *Self Compassion*, merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. *Self compassion* dapat diterapkan untuk menumbuhkan sikap positif untuk selalu berempati atas kesusahan orang lain dan menumbuhkan sikap ingin menolong.
- d) *Mindfulness*, merupakan kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mindfulness*. Hal ini tumbuh atas kesadaran akan pengalaman yang didapatkan dengan respon sikap yang positif seperti tanpa penghakiman, menerima penuh pengalaman, dan tidak memberikan penilaian.
- e) *Positive self talk*, merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia.
- f) *Expressive writing*, Menulis adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh sebab itu *expressive writing* banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang.
- g) *Relaksasi*, merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta

keadaan yang nyaman dan tenang, serta sistematis. *Relaksasi* dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merileksasikan semua anggota tubuh.

metode *self healing* yang telah dimodifikasi secara komprehensif adalah metode *self healing* dengan *mind-body-spirit therapies* yang dicetuskan Oleh *The National Center Of Complementary And Alternative Medicine* dalam "*Complementary And Alternative Therapies In Nursing*". Beberapa terapi *self healing* yang mencakup dalam *mind-body-spirit therapies* diantaranya adalah *imagery, music intervention, yoga, biofeedback, meditation, prayer, journaling, storytelling, animal assisted therapy*.²⁶

- a) *Imagery* atau citra adalah pembentukan representasi mental dari suatu objek, tempat, peristiwa, atau situasi yang dirasakan melalui panca indra. Ini adalah strategi kongnitif perilaku yang menggunakan imajinasi dan pemrosesan mental individu sendiri dan dapat dipraktikan sebagai aktivitas mandiri atau dipandu oleh seseorang profesional.
- b) *Music intervention* (mendengarkan musik), musik sebagai seni mengaransemen bunyi dalam waktu sedemikian rupa sehingga menghasilkan komposisi yang berkesinambungan, seperti melalui melodi, harmoni, irama, dan timbre. Terapi musik berpengalaman dalam menggunakan dan menerapkan elemen penyembuhan musik untuk memenuhi kebutuhan spesifik dan individual pasien.
- c) *Humor*, dua istilah tawa dan humor yang terkait namun jauh berbeda digunakan secara bergantian seolah-olah keduanya adalah satu dan sama. Menggunakan kedua istilah tersebut secara bergantian mencerminkan kurangnya pertimbangan

²⁶ Linqvist, Tracy, Snyder, *Complementary And Alternative Therapies In Nursing Sevent Edition*, (New York : Springer Publishing Company, 2014), hlm.73-229

serius yang sama, dan sama sekali mengabaikan hal-hal spesifik di dalamnya.

- d) *Yoga*
- e) *Biofeedback*, didasarkan pada perspektif perawatan diri holistik di mana pikiran dan tubuh tidak terpisah, dan orang dapat mempelajari cara untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja mereka.
- f) *Meditation* (meditasi)
- g) *Prayer* (berdoa)
- h) *Journaling* (menulis jurnal), istilah jurnal, buku harian, tulisan ekspresif adalah sering digunakan secara bergantian. Buku harian lebih sering berfokus pada pencatatan peristiwa dan pertemuan, sedangkan penjurnalan berfungsi sebagai alat untuk mencatat proses kehidupan seseorang.
- i) *Storytelling*, seni atau tindakan bercerita. Sebuah cerita adalah narasi, baik benar maupun fiktif, dalam bentuk prosa atau syair, yang direncanakan untuk menarik, menghibur atau mengintruksikan pendengar atau pembaca.
- j) *Animal assisted therapy* (terapi bantuan hewan), terapi dengan bantuan hewan didefinisikan sebagai intervensi yang diarahkan pada tujuan menggunakan ikatan manusia-hewan sebagai bagian integral dari proses pengobatan.

Self healing atau penyembuhan mandiri dalam Al-Qur'an ditunjukkan dengan term *zikir* dan *syukur*.²⁷

d. Faktor-faktor *self healing*

Faktor-faktor yang dimaksud disini adalah faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan *self healing*, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan *self healing* diantaranya karena tidak ingin permasalahan yang dialami diketahui oleh orang lain. Kemudian

²⁷ Muthiatur Rahimah, Konsep *Self Healing* Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Quran, (*Skripsi*, FSD Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, Jakarta ,2022) hlm.38

secara terperinci beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang melakukan *self healing* adalah keyakinan diri individu untuk memulihkan diri dan dukungan dari lingkungan sekitar.²⁸

Apabila individu mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan lingkungan terdekat maka hal tersebut dapat membantu proses *self healing* yang lebih baik. Selanjutnya Rakhmat mengatakan bahwa konsep diri menjadi faktor yang dalam melakukan *self healing*, dengan adanya konsep diri yang positif akan membantu individu untuk yakin dengan kemampuannya mengatasi masalah serta memperbaiki diri. Dari konsep diri yang positif, individu yang tangguh secara personal juga mampu menggunakan pengalaman sebagai bahan untuk meningkatkan kekuatan diri, sehingga mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik setelah menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup.²⁹

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dipahami bahwa faktor utama yang menyebabkan seseorang melakukan *self healing* adalah karena adanya konsep diri yang kuat dan diiringi dengan dukungan dari orang-orang sekitar, sehingga dengan adanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat menjadikan individu memiliki keyakinan untuk kembali normal dan bisa pulih dari permasalahan yang dialami.

e. Aspek-aspek *self healing*

Adapun beberapa aspek yang dilibatkan dalam latihan *self healing* adalah stabilitas nafas, Gerakan tubuh, sentuhan dan

²⁸ Alsheta Marcha Nurriyana & Siti Ina Savira, Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi *Self-Healing* Pada Remaja, *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 08, Nomor 03, 2021, hlm.48

²⁹ Ibid., hlm.49

keheningan. Latihan ini memungkinkan seseorang untuk berhenti sejenak dari segala rutinitas.³⁰

2. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Harlock dalam jurnal Vera P & Witrin G Penerimaan diri merupakan hal positif yang dapat dilakukan individu untuk menyadari dan menerima keadaan dirinya sendiri. Hurlock mendefinisikan *self acceptance* sebagai “ *the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and wiling to live with them*” yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.³¹

Menurut Aderson menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas.³²

Sedangkan menurut Hati Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan diri untuksenantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab³³

Dari definisi di atas dapat disimplkan bahwa penerimaan diri adalah seorang individu dengan mengetahui

³⁰ Laurencia Barnessa, Alvin Hadiwono, Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan, *jurnal STUP*, Vol 2, Nomor 2, oktober 2020, hlm. 2044.

³¹ Vera Pernasari, Witrin Gamayanti, Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, Nomor 1, Juni 2016, hlm. 140

³² Ibid.,

³³ Ratri Paramita, Margaretha, Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 12, Nomor 1, April 2013, hlm. 94.

karakteristiknya sehingga dapat menerima kelebihan dan kekurangan dari dirinya.

b. Tahap penerimaan diri

Lima fase penerimaan diri berdasarkan teori Kubler-Ross untuk mencapai suatu penerimaan diri yang baik adalah:³⁴

- a) Penyangkalan (*Denial*), tahap penolakan yang biasa terjadi pada awal fase penerimaan diri, individu akan cenderung berkata “tidak” dan memberikan pertahanan diri berupa penolakan.
- b) Marah (*Anger*), seseorang yang mengalami permasalahan kemudian muncul rasa marah, benci dan iri. Ketika ia sudah mulai menyadari realita dan memahami akan gawatnya situasi, ia akan menjadi marah pada diri sendiri atau bahkan mencari orang untuk disalahkan.
- c) Menawar (*Bargaining*), saat tahap kemarahan berlalu, seseorang akan mencari cara dan hal terbaik yang dapat dilakukan pada kondisi tersebut, *bergaining* membantu memperoleh solusi yang berkelanjutan dan memberikan sedikit rasa lega.
- d) Depresi (*Depression*), pada tahap ini seseorang cenderung mengalami kesedihan, ketakutan, penyesalan, rasa bersalah, tidak peduli, tertutup, dan tidak bersemangat terhadap apapun dalam hidup. Fase tersebut merupakan titik terendah dalam hidup, seseorang akan tampak benar-bener menyerah dan mengalami kebuntuan.
- e) Penerimaan (*Acceptance*), tahap terakhir. Seseorang akan menyerah dan menyadari pada kondisi yang sedang dihadapi kemudian mencoba menerima sepenuhnya. Sikap pasrah bukan sebuah kebahagiaan, tetapi sebuah kesadaran untuk berhenti menolak perubahan dan melangkah maju dengannya dan memutuskan untuk menghadapi masa depan yang baru. Dengan demikian, seseorang yang sudah berada pada fase penerimaan *acceptance* akan dapat berpikir lebih

³⁴Angelina Rosmawati, *The Miracle of Self Healing*, (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022), cet.ke-1, hlm. 220-223

jernih untuk melakukan problem solving atau penyelesaian atas masalah yang dihadapinya.

c. Faktor-faktor Penerimaan Diri

Menurut Hurlock faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu:³⁵

- a) Pemahaman diri, merupakan sebuah persepsi atau penilai diri sendiri tanpa adanya kebohongan dari diri sendiri
- b) Harapan realistis, adalah sebuah pengharapan yang dapat dicapai sehingga dapat memberikan kepuasan diri sendiri.
- c) Tidak adanya hambatan di lingkungan, adanya kepercayaan dari lingkungan sehingga dapat penerimaan dari diri sendiri.
- d) Tidak adanya tekanan emosional, artinya jika tidak adanya tekanan emosional pada diri seseorang, biasanya akan menimbulkan hal positif pada individu.
- e) Keberhasilan yang sering didapatkan, dari keberhasilan yang didapatkan maka akan meningkatkan penerimaan diri pada individu dan menjadikan individu lebih percaya diri.
- f) Konsep diri yang stabil, dengan adanya konsep yang stabil maka individu akan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan yang positif yang akan memberikan dampak untuk menerima dirinya.

d. Aspek-aspek penerimaan Diri

Penerimaan diri seseorang biasanya dipengaruhi oleh beberapa aspek:³⁶

- a) Struktur kognitif, berimplikasi pada kemampuan seseorang dalam mengatur emosi atau perasaan.
- b) Pemahaman diri sendiri, merupakan penilaian terhadap dirinya sendiri terkait dengan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki

³⁵ Ni Made Merlin, *Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pasien Kanker payudara*, (Cv. Feniks muda Sejatera, 2022), hlm, 14-15.

³⁶*Ibid.*, hlm. 12

Menurut Hurlock aspek-aspek yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu:³⁷

- a) Sifat percaya diri serta menghargai dirinya sendiri
- b) Menerima keritikan dari orang lain
- c) Menerima dan mengoreksi kelemahan diri sendiri
- d) Jujur pada diri sendiri dan orang lain
- e) Merasa nyaman dengan diri sendiri
- f) Dapat memanfaatkan kemampuan pribadi dengan efektif
- g) Mandiri serta memiliki prinsip
- h) Bangga menjadi diri sendiri.

3. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

a. Definisi KTD

Menurut BKKBN Kehamilan yang tidak diinginkan adalah kehamilan yang dialami oleh seorang wanita yang tidak benar-benar menginginkannya atau tidak ingin hamil. Sedangkan berdasarkan PKBI, kehamilan tidak diinginkan adalah sesuatu kondisi di mana pasangan tidak akan ada proses kelahiran akibat kehamilan.

b. Faktor-Faktor Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

Faktor -faktor yang menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan antara lain: ³⁸

- a) Rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi, adalah kurang mengakses tentang pengetahuan-pengetahuan yang berkaitan tentang reproduksi kesehatan
- b) Sikap permisif dalam pergaulan, artinya terbuka atau serba membolehkan dan suka mengizinkan segala sesuatu dalam bergaul tanpa adanya pantangan dari diri sendiri, orang tua atau masyarakat.

³⁷*Ibid.*, hlm.13

³⁸ Ismawati, istri Utami, Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja, *Journal of Health Studies*, Vol 1, Nomor 2, September 2017, hlm.169.

- c) Mudahnya akses media pornografi
- d) Pengaruh teman dekat dalam pergaulan
- e) Pola asuh orang tua yang cenderung menerapkan *permissive indifferent*
- f) Kehamilan yang terjadi akibat perkosaan
- g) Bayi dalam kandungan ternyata menderita cacat majemuk yang berat
- h) Kehamilan yang terjadi akibat hubungan seksual diluar nikah
- i) Kegagalan alat kontrasepsi

Kehamilan tidak dikehendaki ini dibedakan menjadi *mistimed pregnancy* (kehamilan tidak berada dalam waktu yang tepat) dan *unwanted pregnancy* (kehamilan yang tidak diinginkan, kehamilan tidak pada waktu yang tepat ini dikenal sebagai kehamilan yang tidak direncanakan (*unplanned pregnancy*)). Kehamilan jenis pertama adalah bukapersoalan tidak menghendaki kehamilan, tetapi waktu yang tepat. Ada kebutuhan ruang dan waktu yang diperlukan untuk siibu hamil dan melahirkan. Sementara itu, kehamilan tidak diinginkan sebenarnya lebih kepersoalan keberaaan kehamilan itu, bila tidak ada hambatan sosial-kultural dan agama, maka bisa saja seorang ibu akan memilih megentikan kehamilannya.³⁹

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan penelitian

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berupaya untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya. Penelitian ini tidak mengutamakan besarnya populasi atau sampling bahkan populasi atau samplingnya terbatas. Jika data yang terkumpul sudah

³⁹ Eko Budi Santoso, "Spektrum Kehamilan Tidak Diinginkan Dikalangan Remaja" dalam <https://stikessurabaya.ac.id/Artikel>, diakses tanggal 2 Februari 2023, pukul 22.38.

mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling lainnya. Disini yang lebih ditekankan adalah persoalan kedalaman (kualitas) data bukan banyaknya (kuantitas) data.⁴⁰

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengumpulkan seluruh informasi mengenai gejala-gejala dan fenomena yang ada, dimana keadaan gejala tersebut berdasarkan atas kondisi apa adanya saat melakukan penelitian.⁴¹

Dari penjelasan tentang pendekatan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram yang akan dideskripsikan dalam kalimat untuk mengungkapkan fakta apa adanya.

2. Kehadiran penelitian

Dalam penelitian kualitatif, instrumen utamanya adalah peneliti sendiri. kehadiran peneliti mutlak sangat di perlukan dalam pengumpulan data agar data-data yang diperoleh menjadi valid, akurat, dan dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan fokus kajian. Dalam penelitian kualitatif sebagai human instrument, berfungsi untuk mendapatkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data dan membuat kesimpulan atas temuannya.⁴²

Kehadiran peneliti di lokasi penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Sehingga dalam penelitian, peneliti terjun secara langsung ke lokasi peneliti untuk mencari dan mengumpulkan data-data dari sumber-sumber yang

⁴⁰ Rachmat Kriyantono, Riset Komunikasi, (Jakarta: kencana, 2014), hlm. 56

⁴¹ Suharsimi A., Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Jakarta, PT. Rineka Cipta 2002) hlm. 234

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 295.

berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. Kehadiran peneliti ini bertujuan untuk partisipasi sehingga secara penuh hadir dalam proses pengumpulan data atau melakukan pengamatan secara langsung.

3. Lokasi penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Balai Rehabilitas Sosial Anak Yang Memerlukan Perlindungan Khusus PARAMITA Mataram Jl.Tgh hambali Nomor.339, bengkel, kec. Labuapi, kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara barat.

4. Sumber data

Sumber data ialah data yang bersumber dari manusia, dalam hal ini disebut dengan subjek.⁴³ Dalam melakukan penelitian kualitatif, sumber data dapat diperoleh melalui dua cara yakni data primer dan data skunder atau disebut dengan data lapangan dan data dokumentasi⁴⁴

a. Data primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dari sumbernya, baik melalui wawancara ataupun observasi lapangan. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang remaja putri yang mengalami KTD adapun 2 *significant others* adalah peksos dan psikolog.

b. Data sekunder

Data sekunder, yakni data pelengkap atau pendukung yang diperoleh oleh peneliti dari berbagai macam literatur, baik berupa karya ilmiah, skripsi para peneliti lain yang masih berkaitan dengan penelitian ini, serta buku-buku yang di dalam pembahasannya masih saling berkaitan. Dan adapun yang menjadi data skunder atau data pendukung peneliti ini adalah

⁴³ Lexy J Moeleong, *Metode penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001) hlm. 112

⁴⁴ Saebani, *Metodelogi Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009). Hlm.93

observasi dan wawancara dengan remaja putri yang mengalami KTD, peksos dan psikolog.

5. Prosedur pengumpulan data

a. Observasi

Observasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, notulen rapat, lengger, dan agenda.⁴⁵

Penelitian melakukan observasi langsung, observasi langsung adalah cara pengumpulan data dengan melakukan pencatatan secara cermat dan sistematis. Observasi harus dilakukan secara teliti dan sistematis untuk mendapatkan hasil yang bisa diandalkan, dan penelitian harus mempunyai latar belakang atau pengetahuan tentang objek penelitian, mempunyai dasar teori dan sikap objektif.⁴⁶

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi kasus pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui responden yang lebih mendalam.⁴⁷ Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara non terstruktur.

Wawancara non terstruktur merupakan wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

Dalam wawancara tidak terstruktur, peneliti belum mengetahui secara pasti data apa yang akan diperoleh sehingga

⁴⁵ M. Ali, *Strategi Penelitian Pendidikan*, hlm. 31

⁴⁶ Miles Dan Huberman, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), hal.30

⁴⁷ Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta, PT. Rajagrafindo 2016), hlm. 82.

peneliti lebih banyak mendengarkan apa yang diceritakan oleh responden⁴⁸

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan fakta-fakta dan data-data yang tersimpan dalam bahan yang berbentuk deskripsi dan narasi. Sebagian besar data yang tersedia yaitu berbentuk surat, catatan harian, cinderamata, laporan dan foto. Sifat utama data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal yang pernah diwaktu silam.⁴⁹

Dalam penelitian kualitatif, dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan mode observasi dan wawancara. Studi dokumentasi yaitu mengumpulkan dokumentasi dan data-data diperlukan dalam permasalahan penelitian lalu ditelaah secara mendalam sehingga dapat mendukung dan menambah kepercayaan dan pembuktian suatu kejadian.⁵⁰

6. Teknik analisis data

Lexy J. Moleong menyatakan bahwa analisis data dalam kualitatif dimulai dari menelaah data-data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber yakni dari wawancara, observasi, dokumentasi dan sebagainya. Setelah ditelaah maka selanjutnya yang dilakukan adalah:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses merangkum data, melakukan pemilahan, serta memfokuskan pada data-data

⁴⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm.140

⁴⁹ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hlm. 141.

⁵⁰ Umar Sidik, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hlm. 73-74

yang penting yang sesuai dengan tujuan penelitian.⁵¹ Data yang telah didapatkan dilapangan akan dipilah sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti terkait dengan *self healing* dalam penerimaan diridan kehamilan tidak diinginkan. Tujuan dari peneliti melakukan reduksi data ini adalah agar peneliti mampu mempertajam data, dengan menggolongkan dan mengarahkan serta membuang data yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian, baik itu data yang bersumber dari hasil wawancara, dokumentasi maupun observasi, sehingga peneliti menemukan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk mengambil kesimpulan terhadap data tersebut.

b. Penyajian data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi yang disajikan dalam bentuk rangkaian kalimat yang tersusun secara logis dan sistematis yang dilakukan untuk memungkinkan adanya penarian kesimpulan.⁵² Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi terkait dengan *self healing* dalam penerimaan diri dan kehamilan tidak diinginkan.

c. Kesimpulan dan verifikasi data

Dalam memberikan kesimpulan dan verifikasi data, peneliti memaparkan data yang sesuai dengan apa yang ditemukan dilapangan tentang *self healing* dalam penerimaan diridan *kehamilan tidak diinginkan*, kemudian memberikan penjelasan-penjelasan pada data yang ditampilkan, serta melakukan pengkolaborasi dengan teori yang digunakan peneliti.⁵³

7. Teknik pemeriksaan dan pengabsahan data

⁵¹*Ibid.*, hlm. 257.

⁵²*Ibid.*, hlm. .341.

⁵³*Ibid.*, hlm. 252.

Untuk memperoleh keabsahan data, teknik yang digunakan adalah triangulasi data. Triangulasi data adalah Teknik pengumpulan data untuk menguji keabsahan data, untuk mengukur apakah data dan proses pencarian sudah benar, dan membandingkan data dengan hasil penelitian lain serta melakukan *check* dan *recheck*.⁵⁴

Pengabsahan data dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara bersama subjek dengan *significant others*. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang tokoh dan adapun *significant others* dalam penelitian ini adalah 2 orang yang memiliki kaitan dengan subjek seperti peksos dan psikologi.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan skripsi berjudul *Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Sentra Paramita Mataram terdiri atas:

1. BAB I, pada bab satu ini diawali dengan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup dan *setting* penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian.
2. BAB II, paparan data dan temuan, menguraikan tentang gambaran umum lokasi penelitian, proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan dan hasil dari proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan.
3. BAB III, dalam bab tiga ini berisi pembahasan, menguraikan tentang analisis proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan dan bagaimana hasil dari proses *self healing* dalam

⁵⁴Ibid., hlm. 89.

penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan.

4. BAB IV penutup, berisi tentang: kesimpulan dan saran.



BAB II

PAPARAN DATA DAN TEMUAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Sentra PARAMITA di Mataram

Sentra PARAMITA di Mataram mulai beroperasi pada 1 april 1981 dengan kegiatan Sasana Rehabilitasi Pengemis, Gelandangan dan Orang Terlantar (SRPGOT) hal ini berdasarkan keputusan Menteri Sosial Nomor

41/HUK?KEP?XI?79 Tanggal 1 Nopember 1979. Pada tahun 1983 berubah nama menjadi sasana rehabilitasi tuna karya dharma karya mataram dengan eselon IV tipe A sesuai dengan keputusan menteri sosial nomor 15 tahun 1983. Tahun 1986 kembali dirubah susai dengan kuputusan menteri sosial nomor 58/HUK/1986 dengan nama panti rehabilitasi anak nakal (PRAN) parmadi putra. Kuputusan menteri sosial RI no.22/HUK/1995 tentang organisasi dan tata kerja panti sosial di lingkungan departemen sosial yang menjadikan struktur organisasi di PSMP paramita mataram berubah menjadi eselon III type A. Tanggal 28 april 2015 berdasarkan keputusan menteri sosial RI no. 44/HUK/2015 tentang lembaga penyelenggaraan kesejahteraan sosial anak (LPKSA) berhadapan dengan hukum, PSMP paramita mataram dari menangani anak nakal berubah menjadi pelayanan anak berhadapan dengan hukum (ABH). Dan pada tahun 2019 perubahan nama menjadi Balai Rehabilitasi Sosial Anak Yang memerlukan Perlindungan Khusus paramita mataram, hal ini sesuai dengan peraturan menteri sosial no 17 tahun 2018 tentang organisasi dan tata kerja unit pelaksanaan teknis rehabilitasi sosial anak di lingkungan direktorat jenderal rehabilitasi sosial.⁵⁵

2. Profil dan Letak Geografis Sentra PARAMITA di Mataram

Sentra PARAMITA Mataram merupakan Unit Pelayanan Teknis (UPT) Rehabilitasi sosial anak yang di bawah naungan Kementerian Sosial Republik Indonesia yang bertugas melaksanakan program pelayanan dan rehabilitasi sosial untuk penanganan terhadap anak yang memerlukan perlindungan khusus. Sentra PARAMITA Mataram bertempat di wilayah Lombok Barat dengan 2 jumlah gedung, gedung utara dikhususkan untuk Penerima Manfaat (PM) putra dan selatan di

⁵⁵Kemensos, Atensi, Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Paramita Mataram, 2021

khususkan untuk Penerima Manfaat (PM) putri. Sentra PARAMITA Mataram dipimpin oleh H.Sudirman, S.H. dengan struktur sumber daya manusia lainya seperti pejabat struktural, peksos fungsional tertentu, penyuluhan sosial, fungsional umum, ASN dan ditambah dengan PPNPN (psikologi, perawat, pengasuh, pramubakti dan driver).

Sentra Paramita Mataram memberikan multilayanan meliputi 15 kategori klaster anak, hal ini sesuai dengan Undang-undang Nomor 35 tahun 2014 tentang perlindungan khusus anak. Sentra Paramita Mataram menampung penerima manfaat (PM) dengan tanpa minimum kapasitas yang harus tinggal di asrama dalam jangka waktu yang telah ditetapkan oleh pihak pengadilan dan sesuai dengan kasus.⁵⁶ kegiatan wajib seperti apel pagi, bimbingan keagamaan dan kelas keterampilan yang dimulai dari jam 07.00-15.00 WITA. PM disiapkan kelas keterampilan yang sesuai dengan minat bakat mereka. Lokasi Sentra Paramita Mataram ini terletak di Jl.Tgh hambali No.339, Bengkel, Kec.Labuapi, Kab.Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Dengan Letak geografisnya yang sangat strategis yaitu kiri kanan jalan.

3. Visi dan Misi Sentra Paramita di Mataram⁵⁷

a. Visi

Mewujudkan sentra “paramita” di Mataram sebagai lembaga layanan yang bermutu, terpercaya dan Religius.

b. Misi

Adapun Misi sentra paramita di Mataram sebagai berikut:

1. Melaksanakan pelayanan sosial bagi Anak yang memerlukan perlindungan khusus (AMPK) sesuai dengan standar pelayanan.
2. Melaksanakan asasmen dan Advokasi Sosial bagi AMPK yang efektif dan efisien.

⁵⁶ Presiden Republik Indonesia, www.bphn.go.id. hlm. 25

⁵⁷ Profil Sentra Paramita di Mataram 2023

3. Melaksanakan dukungan manajemen pelayanan sosial dalam balai yang akuntabel, transparan dan efisien.

Motto Sentra Paramita di Mataram: Melayani dengan Hati Bukan Melayani Sesuka Hati.

4. Tugas dan Fungsi Sentra Paramita Mataram⁵⁸

Adapun tugas dan fungsi Sentra Paramita Mataram antara lain sebagai berikut:

- a. Tugas

Melaksanakan Rehabilitasi Sosial Kepada Anak yang Memerlukan perlindungan Khusus

- b. Fungsi

- 1) Penyusunan rencana program, evaluasi, dan pelaporan
- 2) Registrasi dan asesmen AMPK
- 3) Rehabilitasi sosial AMPK
- 4) Advokasi sosial
- 5) Pemantauan evaluasi dalam terminasi AMPK
- 6) Pemetaan dan informasi AMPK
- 7) Pelaksanaan Urusan Tata Usaha

5. Unit Pelayanan ATENSI Sentra PARAMITA di Mataram⁵⁹

- a. Dukungan pemenuhan hidup layak
- b. Perawatan sosial dan/atau pengasuhan anak
- c. Dukungan keluarga
- d. Terapi (fisik, psikososial, dan terapi mental spiritual)
- e. Pelatihan vokasional dan pembinaan kewirausahaan
- f. Bantuan sosial dan asistensi sosial; dan
- g. Dukungan akseibilitas

6. Target Pelayanan Pada Sentra PARAMITA Mataram⁶⁰

⁵⁸ *Ibid.*

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ Presiden Republik Indonesia, www.bphn.go.id. hlm. 25

15 klaster anak yang tertuai pada undang-undang nomor 35 ayat 1 pasal 59 tahun 2014 tentang perlindungan khusus kepada anak adalah sebagai berikut:

- a. Anak dalam situasi darurat;
- b. Anak yang berhadapan dengan hukum;
- c. Anak dari kelompok minoritas dan terisolasi;
- d. Anak yang dieksploitasi secara ekonomi dan/atau seksual;
- e. Anak yang menjadi korban penyalahgunaan narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya;
- f. Anak yang menjadi korban pornografi;
- g. Anak dengan HIV/ AIDS;
- h. Anak korban penculikan, penjualan, dan/atau perdagangan;
- i. Anak korban kekerasan fisik dan/atau psikis;
- j. Anak korban kejahatan seksual;
- k. Anak korban jaringan terorisme;
- l. Anak penyandang disabilitas;
- m. Anak korban perlakuan salah dan penelantaran;
- n. Anak dengan perilaku sosial menyimpang; dan
- o. Anak yang menjadi korban stigmatisasi dari pelabelan terkait dengan kondisi Orang Tuanya.

7. Bentuk-Bentuk layanan⁶¹

- a. Terapi fisik, dilakukan dengan cara terapeutik, pijat, urut, dan terapi elektronik, dengan dukungan alat bantu, serta pelatihan dan olahraga.
- b. Terapi psikososial, merupakan kumpulan terapi untuk mengatasi masalah yang muncul dalam interaksi PPKS dengan lingkungan sosialnya baik keluarga, kelompok, komunitas maupun masyarakat. Dilakukan dengan cara melakukan berbagai terapi untuk mengatasi masalah yang

⁶¹ *Ibid.*

- berkaitan dengan aspek kongnisi, psikis, dan sosial, serta dukungan alat bantu.
- c. Terapi mental spiritual, merupakan terapi yang menggunakan nilai-nilai moral, spiritual, dan agama untuk menelaraskan pikiran, tubuh, dan jiwa dalam upaya mengatasi kecemasan dan depresi. dilakukan dengan cara meditasi, terapi seni, ibadah keagamaan, dan/atau terapi yang menekankan harmoni dengan alam, serta dukungan alat bantu.
 - d. Pemberian Alat Mobilitas
 - e. Terapi penghidupan, pelatihan vokasional dan/atau pembinaan kewirausahaan merupakan usaha pemberian keterampilan kepada PPKS agar mampu hidup mandiri dan/atau produktif. Dilakukan dengan cara pengembangan dan aktivitas yang produktif, akses modal usaha ekonomi, bantuan kemandirian, bantuan sarana dan prasarana produksi.

Adapun terapi vokasional yang ada di sentra paramita mataram seperti las, otomotif, pertukangan, tata rias (salon), menjahit/menyulam, tata boga, komputer dan musik.

8. Sarana dan Prasarana Sentra PARAMITA di Mataram⁶²

Total luas tanah: 32,998 m² dengan kantor selatan luas tanah 23,230 m², kantor utara seluas 7,407 m² dan ditambah dengan luas persawahan seluas 2,361 m². Adapun sarana dan prasarana lainnya:

Tabel 2.1 sarana dan prasarana sentra paramita di Mataram

No	Nama	jumlah
1	Gedung kantor	3 unit

⁶² *Ibid.*

2	Auditorium	2 unit
3	Guest house	1 unit
4	Asrama klien	10 unit
5	R. praktek vokasional	6 lokal
6	Ruang pendidikan	2 lokal
7	R. perpustakaan	2 unit
8	Kolam pemancingan	5 lokal
9	Lapangan olahraga	5 unit
10	Ruang musik	1 unit
11	Rumah dinas	13 unit
12	Poliklinik	2 unit
13	Gudang	1 unit
14	Dapur dan ruang makan	2 unit
15	Aula terbuka	1 unit
16	Ruang fitness	1 unit
17	Koperasi pegawai	1 unit
18	Ruang terapi	1 lokal

9. Data Klien Penerima Manfaat Sentra PARAMITA Mataram⁶³

Observasi dilakukan pada tanggal 25 Januari untuk mencari data anak yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan sehingga peneliti mendapatkan 2 orang remaja putri penerima manfaat yang mengalami KTD di sentra paramita Mataram, adapun data klien sebagai berikut:

Tabel 2.2 Data remaja putri yang mengalami KTD

NO	Inisial Nama	Umur	Alamat	Usia kehamilan ketika masuk PARAMITA
1.	UT	15 tahun	Lombok Barat	7 bulan

⁶³ Data Klien

2.	MA	18 tahun	Lombok Timur	6 bulan
----	----	----------	--------------	---------

1. Responden UT

UT merupakan siswi yang masih duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama dengan usia 15 tahun alamat Lombok Barat, UT merupakan korban yang mengalami kehamilan tidak diinginkan dari kejahatan seksual teman sebayanya. Hal tersebut terjadi karena faktor orang tua UT yang sibuk dengan pekerjaan membuat UT kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya sehingga dia menemukan seseorang yang bisa memberikan rasa kenyamanan yang dia inginkan, hingga ketika UT mendapatkan kenyamanan dari luar dan sampai akhirnya UT mengalami kehamilan tidak diinginkan. Dari kehamilan ini UT masuk sentra paramita atas keinginan dari orang tuanya untuk ia mendapatkan rehabilitasi dan tempat yang aman. Proses UT hingga masuk paramita, UT mengungkapkan:

“awal saya masuk paramita itu karena persetujuan dari orang tua saya, sebelumnya saya ditiptkan di balai perlindungan anak selama satu minggu baru dirujuk ke paramita”.⁶⁴

Proses UT hingga masuk Paramita tentu karena dukungan orang tuanya agar mendapatkan rehabilitas.

2. Responden MA

MA merupakan remaja yang berumur 18 tahun dan masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas. Alamat Lombok Timur, MA juga merupakan korban yang mengalami kehamilan tidak diinginkan dari kejahat seksual. Hal ini terjadi karena di bawah pengaruh seseorang dan MA memiliki keyakinan bahwa ia merasa dirinya dipelet, dari keyakinan MA

⁶⁴ UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

yang merasa dipelet tersebut mengakibatkan ia tidak sadar dalam situasi yang dialami saat itu.

Proses MA masuk sentra paramita atas usulan dari lurah setempat untuk ia mendapatkan rehabilitasi dan tentu untuk keamanannya. Ungkapan MA :

“awal saya masuk paramita sebelumnya saya diserahkan di balai perlindungan anak dulu selama satu minggu baru setelah itu saya dihasut di tanya-tanya sama petugas yang dari perlingan anak itu trus karena saya tertarik dengan kata-katanya yang kalau di paramita itu enak, skhirnya saya mau dan orang tua saya juga setuju.”⁶⁵.

Proses yang dilalui oleh MA tidak jauh berbeda dengan proses UT akan tetapi UT lebih awal masuk dari pada MA hanya selisih beberapa hari dengan UT.

B. Proses *Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan

Self healing adalah cara penyembuhan penyakit yang melibatkan perbaikan dan pelepasan perasaan dan emosi yang tertekan dalam tubuh daripada menggunakan obat-obatan. *Self healing* sering dikenal sebagai penyembuhan diri dan dapat dilakukan oleh siapa saja adalah proses penyembuhan diri dari luka batin. Tujuan *self healing* ini adalah menemukan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup.⁶⁶

Significant other pada penelitian ini adalah psikolog. Proses *self healing* yang dibantu oleh psikolog di paramita. Mba nora mengungkapkan:

“Dalam proses konseling biasanya saya menerapkan tehnik emagery pada klien untuk mengurangi rasa cemas, stres dan sakit yang dialaminya. Selain itu juga saya menerapkan

⁶⁵ MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram 15 Maret 2023

⁶⁶Muhammad Panji A., Ns Tatiana Siregar, *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*, (Sukoharjo: CV. Pradina Pustaka Group, 2022), hlm.27

relaksasi otot baik itu sesudah atau sebelum melakukan konseling”.

“Selain dari proses konseling dengan cara tehnik emagery, saya juga memberikan edukasi seks kepada penerima Manfaat dan itu tidak terkecuali”.⁶⁷

Selain bantuan dari psikolog remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan juga melakukan *self healing* dengan sendirinya, ungkapan UT:

“Biasanya kalau hari libur atau tidak keterampilan saya main sama teman-teman, nonton TV, cerita sama teman-teman dan tidur”.⁶⁸

Ungkapan diatas tidak jauh berbeda dengan MA:

“Biasanya saya juga nonton TV, main sama teman, tidur, kalau misalnya punya jadwal untuk hari rabu classmeeting biasanya saya mencari berita acara, berita olahraga, yang biasanya ditunjuk untuk ditampilkan pas *classmeeting*”.⁶⁹

Di Paramita, remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan hanya melakukan kegiatan yang memang sangat terbatas, dilihat dari kondisi dan keterbatasan untuk berkegiatan atau melakukan *self healing* secara leluasa. Selanjutnya kegiatan yang diterapkan di paramita sebagai bantuan untuk dapat sembuh dari rasa trauma penerima manfaat.

Terapi fisik yang diterapkan di Paramita dilakukan dengan cara yang berbeda dan tempat yang berbeda *significant other* ibu retno mengungkapkan:⁷⁰

“terapi fisik ini memang kita terapkan kepada semua penerima manfaat seperti olahraga rutin setiap hari jumat yang dilakukan digedung selatan, tapi kalau untuk anak-

⁶⁷ Psikolog, Wawancara, Sentra Paramita di Mataram 17 Maret 2023

⁶⁸ UT, Wawancara, Sentra Paramita di Mataram 28 Maret 2023

⁶⁹ MA, Wawancara, Sentra Paramita di Mataram 28 Maret 2023

⁷⁰ Ibu Retno, Wawancara, Sentra Paramita di Mataram, 17 Maret 2023

anak yang sedang hamil kita haruskan untuk olahraga sekedar jalan-jalan di depan halaman gedung utara”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di Sentra Paramita Mataram, peneliti melihat bahwa apa yang diungkapkan ibu retno benar adanya, karena dalam sentra lebih memfokuskan pada kesehatan jasman dan rohani maka dari itu pihak sentra memfokuskan pada kegiatan olahraga yang dilakukan setiap jumat pagi.

Terapi psikosial, merupakan kumpulan terapi untuk mengatasi masalah yang muncul dalam interaksi PPKS dengan lingkungan sosialnya baik keluarga, kelompok, komunitas maupun masyarakat. Pada terapi ini peksos berperan penting dalam melakukan terapi ibu retno mengungkapkan:⁷¹

“kita melihat perkemabangan interaksi sosialnya melalui kegiatan classmeeting yang dilakukan setiap rabu pagi, kami sebagai peksos juga memberika motivasi kepada anak-anak ini untuk berinteraksi dengan teman kelompoknya secara baik”.

Terapi yang dibatu oleh pekerja sosial melalui motivasi dan tindak dapat membantu penerima manfaat untuk dapat beriteraksi dengan kelompok di dalam sentra. Pada proses ini peneliti mendapatkan bahwa pada observasi peneliti melihat interaksi antara UT dengan temannya sangat terbatas, dalam hal ini UT membatasi dirinya untuk melakukan interaksi dengan orang sekitarnya termasuk orang baru. Ungkapan UT kepada peneliti:⁷²

“saya lebih dekat dengan teman yang satu kamar dengan saya, saya kurang berbaur sama teman-teman yang lain jadinya kalau cerita atau curhat sama teman tidur saya itu”.

⁷¹ Ibu Retno, Wawancara, Sentra Paramita di Mataram, 17 Maret 2023

⁷² UT, Wawancara, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

Selanjutnya interaksi yang dilakukan oleh MA jauh berbeda dengan UT, MA lebih terbuka dengan teman-temannya tanpa membedakan teman bermain atau berceita, ungkapan MA:⁷³

“saya mulai berbaur dengan teman yang tidur bareng dengan saya setelah lama di paramita saya coba berbaur dengan temna-teman yang lain dan sampai sekarang akrab dengan mereka”.

Terapi mental spiritual, merupakan terapi yang menggunakan nilai-nilai moral, spiritual, dan agama untuk menyelaraskan pikiran, tubuh, dan jiwa dalam upaya mengatasi kecemasan dan depresi. terapi mental spiritual ini biasanya dilakukan dengan cara beribadah, UT mengungkapkan:⁷⁴

“kegiatan ibadah yang saya lakukan disini shalat berjamaah, ngaji setelah shalat, kalau malam jumat biasanya yasinan bersama”.

Selanjutnya ungkapan MA:

“kegiatan ibadah yang saya lakukan shalat berjamaah, ngaji, yasinan bersama malam jumat”.

Shalat berjamaah dan mengaji adalah bentuk terapi spiritual yang diterapkan di paramita agar penerima manfaat tetap dapat menyelaraskan fikiran melalui beribadah.

Terapi peggidupan/pelatihan vokasional yang diberikan kepada penerima manfaat untuk memberikan keterampilan pada ungkapan UT kepada peneliti:⁷⁵

“keterampilan yang saya ikuti keterampilan menyulam, kalau menjahait untuk yang tidak hamil, tataboga”

Ungkapan MA selanjutnya:

⁷³ MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

⁷⁴ UT,MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram 28, Maret 2023

⁷⁵ UT, MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

“keterampilan yang saya ikuti keterampilan menyulam dan tataboga”

Keterampilan menyulam, menjahit dan tataboga dikhususkan untuk penerima manfaat putri sedangkan untuk las, otomotif, dan pertukangan ditujukan untuk penerima manfaat putra, selebihnya untuk tata rias belum dibuka karena instruktur belum tersedia selanjutnya untuk bagian komputer dan musik di tujukan untuk penerima manfaat yang sudah terbilang atau dikatakan sembuh dan siap untuk menghadapi dunia luar.

Setelah melakukan proses yang dilakukan di sentra Paramita Mataram selanjutnya proses *self healing* dalam penerimaan diri berdasarkan teori .

1. *Forgiveness*, merupakan proses *self healing* dengan cara melepaskan kemarahan, dendam dan rasa sakit hati akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan *self healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan kesedihan karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama. Untuk menuju kata maaf ini seseorang harus melalui proses-proses penerimaan diri tahap pertama yaitu *daniel* seperti ungkapan UT kepada peneliti:

“waktu saya tau kalau saya hamil disana saya merasa menyesal, takut, apalagi untuk cerita sama orang tua saya takut banget kak”⁷⁶

Dalam hal ini UT merasa shock dan mencoba menyangkal bahwa apa yang dialami pada dirinya itu benar-benar tidak terjadi. Selanjutnya Ungkapan MA mengenai penyangkalan dirinya ketika ia mengetahui bahwa ia mengalami KTD:

⁷⁶UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

“Pas tahu kalau saya hamil itu, saya tidak terima, saya tidak percaya juga kenapa saya bisa hamil”⁷⁷

Langkah selanjutnya *anger* yang dialami oleh remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan adalah seperti ungkapan UT:

“Waktu itu saya benar-benar merasa marah orang tua saya juga marah, sedih udah tidak tau mau ngapain saya coba chat pelakunya kasih tau dia tapi dia tidak balas chat saya, saya telpon dia tapi tidak ada responnya sama sekali. Orang tua saya juga coba menghubunginya tapi sama sekali tidak ada respon disana saya sudah mulai benci sama pelakunya”⁷⁸

ungkapan MA

“lebih merasa kaget dan sedih ketika tau kalau saya hamil, padahal saya tidak pernah merasa melakukan seks sama orang, dari sana saya percaya kalau ini itu perbuatan orang lain dengan cara dia memberikan saya pelet.”⁷⁹

Tahap selanjutnya *bergaining*, peneliti mendapatkan respon tentang penerimaan diri UT dan MA:

Ungkapan UT:

“setelah saya cerita siapa pelakunya kepada orang tua, akhirnya orang tua saya mencari cara agar saya tidak kelihatan hamil, terus dicari si cowo ini untuk meminta pertanggung jawabannya, tapi orang tua saya memilih untuk tidak menikahi saya karena umur saya yang masih 15 jadinya terpaksa orang tua saya menyembunyikannya saya selama beberapa bulan tapi karena perut saya semakin kelihatan akhirnya orang tua mencari solusi dan orang tua saya memutuskan untuk menyerahkan saya ke

⁷⁷MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

⁷⁸ UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15Maret 2023

⁷⁹MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

perlindungan anak setelah diperlindungan anak saya dirujuk untuk masuk ke paramita. ”⁸⁰

Ungkapan MA:

“Orang tua saya marah, dia mencari pelakunya, dia tanya saya kok bisa seperti ini tapi saya jawab ini karena saya dipelet sama orang. Orang tua saya sudah tidak bisa berkata-kata. Pada akhirnya orang tua saya memutuskan untuk mencarikan tempat yang aman supaya saya tidak digosipin sama orang-orang juga dan saya di bawa ke perlindungan anak trus dari perlindungan anak dirujuk ke paramita pas masuk paramita perut saya baru masuk 5 bulan kak, kata orang tua saya sebelum banyak orang yang tau jadinya lebih cepat saya di amankan”⁸¹

Langkah selanjutnya *depression* yang dialami PM ketika dia mengetahui dirinya hamil. Wawancara selanjutnya peneliti tentang yang dialami semasa hamil sebelum dan sesudah masuk paramita. UT mengungkapkan:

“Merasa sedih sama keadaan, takut ketemu sama orang, teman-teman, merasa bersalah sama orang tua juga, semenjak kejadian itu juga saya tidak mau keluar rumah, saya cuma diam di kamar, sampai saya tidak bisa tidur, tidak ada niat mau ngapain-ngapain udah merasa putus harapan kak”⁸²

Ungkapan MA:

“Takut dimarahi orang tua dan takut di gosipin sama orang-orang, saya sudah merasa menyerah disana kak, sudah tidak tau mau melakukan apa lagi cuma bisa diam.”⁸³

⁸⁰UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

⁸¹MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

⁸²UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

⁸³MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

Tahapan terakhir yaitu penerimaan diri (*Acceptance*) PM UT mengungkapkan:

“Pas saya udah masuk paramita sebenarnya belum merasakan aman karena ketemu lagi sama orang baru saya masih merasa takut tapi pas udah lama di paramita ketemu sama teman-teman yang lain dengan kasus yang sama jadinya udah bisa berbaur, mulai cerita-cerita sama teman juga. Dan alhamdulillah dari kejadian ini juga kak orang tua semakin perhatian ke saya, jadinya pas saya diperhatikan saya merasa kalau saya disayang”⁸⁴

Ungkapan MA:

Alhamdulillah kak, udah merasa aman pas masuk di paramita, tidak ada rasa takut lagi, udah tidak merasa insecure juga, saya sudah mulai menerima keadaan saya juga kak.⁸⁵

Dari tahapan-tahapan yang dilalui oleh kedua responden tersebut menggambarkan bahwa untuk dapat menerima diri membutuhkan proses yang sulit untuk dilaluinya.

Pada proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan atau penerima manfaat (PM) tentu akan merasakan bagaimana ia terpukul atas kejadian dimasa lalunya namun, Pada hasil observasi dan wawancara peneliti terhadap PM putri yang mengalami KTD terlihat sudah mulai menerima keadaanya dan tanpa menampakan bahwa ia masih terpukul dengan masa lalunya. Kemudian pada metode *forgiveness* peneliti mendapatkan hasil wawancara yang berbeda mengenai pemaafan yang dilakukan oleh kedua responden,

Ungkapan UT

Sepertinya saya tidak akan memaafkan orang itu karena dia tidak mau tanggung jawab sama perbuatannya. Tapi saya

⁸⁴UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

⁸⁵MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 15 Maret 2023

akan berusaha untuk melupakan kejadian dengan cara apapun biar tidak ingat terus.

Ungkapan MA:

Tidak mungkin saya akan memaafkan orang yang sudah memeleet saya dan membuat saya seperti ini, saya bisa memaafkan diri karena ini bukan salah saya, jadinya saya tidak terlalu merasa bersalah.

2. *Gratitude*, merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada didalam kehidupan menjadi hal yang positif.

Walaupun hal ini berat untuk UT jalani namun dilain sisi ia masih merasakan unsur spiritual di dalam dirinya. Seperti dalam hasil wawancara, UT mengatakan:

“Alhamdulillah dari kejadian itu membuat saya sadar untuk berteman dengan baik”⁸⁶

UT sudah mampu mengambil hal positif dari kejadian yang dia alami untuk dijadikan sebagai pelajaran, selanjutnya wawancara peneliti terhadap MA

ungkapan MA:

“Dari kejadian cukup menjadi pelajaran buat saya saja kak, semoga tidak terulang kembali”⁸⁷

Ungkapan MA merupakan bentuk ia menerima dirinya dan sebagai bentuk rasa syukurnya untuk ia tetap baik-baik saja tanpa harus dibebani dengan masalah yang dia alami.

3. *Mindfulness*, merupakan kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian. Hal ini tumbuh atas kesadaran akan pengalaman yang didapatkan dengan respon sikap yang positif

⁸⁶UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20Maret 3023

⁸⁷ MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

seperti tanpa penghakiman, menerima penuh pengalaman, dan tidak memberikan penilaian.

Ungkapan UT selanjutnya kepada peneliti:

“Merasa menyesal ngelakuin itu, padahal itu suatu perbuatan yang berdosa kak, seandainya saya tidak melakukan itu saya pasti tidak akan hami!”⁸⁸

Dalam hal ini peneliti mencoba untuk membuat UT agar tetap dalam keadaan tenang.

Ungkapan MA selanjutnya:

“Sedikit kefikiran sama masalah saya kak, cuman saya sadar yang membuat saya seperti ini karena pengaruh dari orang yang memberikan saya pelet jadinya saya biasa saja tidak mau terlalu memikirkannya”⁸⁹

4. *Positive self talk*, merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia.

Dalam data selanjutnya yang peneliti dapat dari hasil wawancara, UT mengatakan:

“kalau dikasih motivasi sama orang tua, jadinya saya berfikir untuk tetap semangat walaupun keadaan saya seperti ini”⁹⁰.

Ungkapan MA:

“kalau kefikiran tentang masalah-masalah yang terjadi sering kak, cuman selalu berusaha berfikir positif seperti memberi dukungan buat diri sendiri kalau saya pasti bisa melewati masa-masa ini”⁹¹ .

⁸⁸UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

⁸⁹MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

⁹⁰UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

⁹¹MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

5. *Expressive writing*, Menulis adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh sebab itu *expressive writing* banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang.

Selanjutnya pernyataan UT ini diperkuat dengan cara-cara yang membuat dia senang:

“Saya kan suka menulis juga kak, dari saya menulis ini saya bisa mengungkapkan perasaan saya, kalau lagi malas bicara sama teman saya lebih memilih untuk menulis”⁹²

Berbeda dengan MA yang memang dari awal baik-baik saja sehingga ia tidak merasa suatu hal yang membuat dia kefikiran terus menerus akan situasi yang ia alami. Ungkapan MA:

“saya tidak suka menulis atau curhat tentang masalah-masalah yang saya alami”⁹³

6. *Relaksasi*, merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta sistematis. *Relaksasi* dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merileksasikan semua anggota tubuh.

Selanjutnya wawancara dengan psikolog yang berperan sebagai *signifcant other* mengungkapkan:⁹⁴

“biasanya sebelum saya melakukan konseling dengan klien saya mengarahkan untuk relaksasi otot terlebih dahulu

⁹²UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

⁹³MA, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 20 Maret 2023

⁹⁴Psikolog, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram 17 Maret 2023

tujuannya agar klien tersebut tidak tegang atau takut ketika saya akan melakukan konseling”

Kemudian pernyataan dari *significant other* yakni peksos yang selalu memberikan bimbingan setiap hari mengatakan:⁹⁵

“Setiap hari kami berikan bimbingan kepada mereka, melatih mereka untuk percaya diri dan selain itu kami selaku peksos juga memberikan motivasi dan edukasi seks kepada mereka. Sehingga melalui bimbingan setiap hari ini kami peksos jadi tahu perkembangannya bagaimana. Selain itu juga melalui terapi vokasional jadinya mereka nanti ketika keluar dari balai ini mereka tau apa yang akan mereka lakukan karena mereka sudah dilatih sebelumnya”

7. *Imagery*, pada metode ini biasanya diterapkan oleh seseorang yang profesional seperti yang dilakukan oleh psikolog kepada klien, ungkapan psikologi kepada peneliti:⁹⁶

“Dalam melakukan konseling kepada klien biasanya saya menggunakan tehnik *imagery* bertujuan untuk mengurangi rasa cemas, stres dan nyeri yang dialaminya.”

8. *Meditation*, juga digunakan oleh psikolog sebelum dan sesudah melakukan konseling. Psikolog mengungkapkan:⁹⁷

“Sebelum melakukan konseling biasanya saya mengarahkan klien untuk tetap tenang agar ketika konseling berlanjut klien tidak merasa sesak dan merasa tetap stabil, hal ini juga sering saya gunakan ketika akan melakukan dan sesudah melakukan konseling. Selain dari meditasi saya barengi dengan memberikan *music intervention* atau mendengarkan musik”

⁹⁵ Peksos, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 17 Maret 2023

⁹⁶ Psikolog, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram 17 Maret 2023

⁹⁷ Psikolog, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 17 Maret 2023

9. *Prayer, do'a* yang dilakukan di paramita setiap melakukan kegiatan, ungkapan peksos sebagai *significant other*:⁹⁸

“kami memang menerapkan setiap kegiatan itu diawali dengan berdoa agar di dalam pikiran, tubuh, dan jiwanya tertanam jiwa spiritual”

Seperti pada hasil observasi, peneliti melihat bahwa setiap kegiatan diawali dengan berdo'a terlebih dahulu, baik pada kegiatan bimbingan maupun keterampilan.

10. *Storytelling*, tindakan bercerita yang dilakukan remaja putri yang mengalami KTD, ungkapan UT kepada peneliti:⁹⁹

“kalau di Paramita biasanya saya lebih memilih bercerita sama teman yang saya percayai tapi saya lebih banyak cerita sama ibu kalau saya dikunjungi”

Ungkapan MA:

“saya lebih suka bercerita sama teman-teman dan pengasuh yang menurut saya nyaman untuk tempat bercerita”

C. Hasil Dari Proses *Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan

Di bawah ini merupakan hasil dari proses *self healig* dalam penerimaan diri pada remaja yang mengalami kehamilan tidak diinginkan yaitu:

1. Remaja putri yang mengalami KTD dapat menerima bentuk kesalahan dengan baik
Pada pernyataan UT:¹⁰⁰

⁹⁸ Peksos, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 17 Maret 2023

⁹⁹ MA, UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

¹⁰⁰ MA, UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

“Saya sadar bahwa yang saya lakukan itu salah kak, tapi mau tidak mau saya harus menerimanya, karena itu juga salah saya tidak bergaul dengan baik, saya asal bergaul saja. Jadinya mulai sekarang saya harus berhati-hati mencari teman biar tidak terulang lagi”.

Ungkapan MA:

“Saya lebih menyalahkan pelakunya si kak, karena dia yang membuat saya seperti ini seandainya saya tidak dipelet mungkin saya tidak akan seperti ini. Tapi kalau saya yang salah saya akan diam dulu baru saya akan meminta maaf dan mengakui kalau saya salah.”

Pada hasil wawancara terhadap dua remaja putri bahwa keduanya sudah dapat menerima bentuk kesalahan dan dapat menceritakan kesalahannya dengan secara jelas.

2. Remaja putri yang mengalami KTD dapat menyembuhkan trauma masa lalunya

Ungkapan UT:¹⁰¹

“Setelah lama di paramita, masih ada rasa takut sedikit untuk keluar dari sini. Kadang kalau lagi sendiri juga kefikiran sama masalah tapi setelah cerita sama teman terus ikut kegiatan-kegiatan yang ada di paramita membuat saya percaya diri buat keluar di paramita”

Ungkapan MA:

“Masih merasa takut kalau saya harus keluar lebih cepat dari paramita kak, saya takutnya bakalan digosipin sama orang-orang kalau saya keluar dengan keadaan seperti ini. Jadinya saya lebih baik

¹⁰¹ MA,UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

disini dulu. Kalau di paramita tidak ada yang ditakuti dan saya sedikit merasa tenang juga.

Ketakutan yang dirasakan UT untuk keluar dari paramita untuk menghadapi dunia luar dapat dilawannya dengan cara menceritakan masalah yang dialaminya kepada teman terdekat disamping itu juga UT menyibukan diri dengan mengikuti kegiatan keterampilan. Berbeda dengan MA yang belum sama sekali untuk berani keluar dari paramita karena ketakutan akan cemoohan dari orang diluar

3. Remaja putri yang mengalami KTD mampu menghilangkan kecemasan dan stres

Ungkapan UT:¹⁰²

“Biasanya kalau saya merasa tidak nyaman, stres karena memikirkan masalah-masalah, setelah shalat berjamaah itu biasanya ngaji al-quran, trus kadang-kadang bercanda sama teman, nonton tv dan tidur.”

Ungkapan MA:

“Yang saya lakukan kalau stres karena masalah, biasanya cerita sama teman, fokus ikut keterampilan, nonton tv kadang-kadang. Kerjain apa yang bisa dikerjakan kak”

Kegiatan yang diterapkan di paramita dapat membantu kedua remaja putri ini menghilangkan rasa kecemasan dan stres yang berlebihan.

4. Remaja putri yang mengalami KTD mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri

Ungkapan UT:¹⁰³

“Saya merasa kalau saya belum bisa membahagiakan orang tua saya, saya bisanya nyusahin mereka aja.”.

¹⁰² MA,UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

¹⁰³ MA,UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023

Ungkapan MA:

“saya merasa belum bisa menjadi anak yang baik untuk orang tua. Selama saya diparamita saya merasa mempunyai kelebihan “bisa menyulam, bisa membuat donat, dan makanan yang diajarkan oleh mentor.”

Kekurangan dan kelebihan dapat dilihat oleh diri sendiri atau mendapatkan kritikan dari orang lain, sehingga apa yang dirasakan oleh UT bahwa ia mengalami kekurangan dalam membahagiakan kedua orang tuanya, tidak jauh berbeda MA juga merasakan kekurangan pada dirinya termasuk belum bisa menjadi anak yang baik untuk orang tuanya.

5. Remaja putri yang mengalami KTD mampu membuat kualitas kinerja menjadi produktif

Ungkapan UT:¹⁰⁴

“Semenjak di paramita ini saya belajar banyak hal kak, saya juga merasa lebih baik dari sebelumnya, pola tidur saya juga teratur.”

Ungkapan MA:

“Saya merasa lebih baik, merasa teratur mulai dari bangun pagi, beribadah dan kegiatan-kegiatan lainnya menjadi teratur”.

Dari berbagai macam bentuk kegiatan dan keterampilan serta bantuan dari psikolog dan peksos kedua remaja putri yang mengalami KTD sudah mampu menjadikan dirinya lebih produktif termasuk dalam segi bangun hingga tidur, makan, beribadah dan berkegiatan.

¹⁰⁴ MA,UT, *Wawancara*, Sentra Paramita di Mataram, 28 Maret 2023



Perpustakaan UIN Mataram

BAB III

PEMBAHASAN

A. Analisis Proses Self Healing Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Sentra Paramita Mataram

Berdasarkan pembahasan yang telah peneliti paparkan pada bab sebelumnya tentang data dan temuan, maka dalam bab ini akan di bahas dalam bentuk analisis terhadap apa yang sudah peneliti peroleh dari data lapangan. Adapun yang menjadi fokus analisis pada bab ini yaitu: Proses *Self Healg* Dalam Penerimaan Diri Pada

Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Sentra Paramita Mataram dan Hasil Dari Proses *Self Healing* Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Sentra Paramita Mataram.

Healing merupakan hal yang populer di kalangan kaum remaja. *Healing* berasal dari bahasa Inggris yang jika diartikan dalam bahasa Indonesia mengacu pada penyembuhan. Lingkup penyembuhan dari kata *healing* cukup luas seperti penyembuhan jiwa, perasaan, batin maupun pikiran. Oleh karena itu muncul istilah *self healing* yang artinya penyembuhan diri.

Self healing dominan memiliki arti yang khusus. *Self healing* ialah sebuah proses penyembuhan diri dari luka batin yang bisa mengganggu kondisi emosi seseorang. *Self healing* juga diartikan sebagai metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* bisa dilakukan secara mandiri.

Sedangkan dalam ajaran Islam *healing* memiliki makna yang sama dengan *asy-syifa*, yaitu sebagai pengobatan atau penyembuhan. Cita, Wulandari dan Istanti mengungkapkan *islamic self healing* merupakan pengobatan nonfarmakologi yang mempunyai dasar pemikiran dari pengobatan Islam yang dalamnya terdapat aspek hikmah atau manfaat dari kegiatan ibadah seperti doa, dzikir dan herbal.¹⁰⁵

Selain proses *self healing* yang dilakukan secara mandiri dan dibantu oleh psikolog dan pekerja sosial dan Berikut beberapa proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram berdasarkan teori yang ada. Sebagai berikut:

1. Priode *Forgiveness*

¹⁰⁵Annisa Mutohharoh, *Self Healing: Terapi atau Relaksasi?*, Jousip, Vol.2, Nomor.1, May 2022, hlm. 78

Berdasarkan penjelasan peneliti tentang *self healing* kepada penerima manfaat selanjutnya PM yang mengalami KTD melakukan tahap pertama yaitu *forgiveness* atau memaafkan adalah kesediaan untuk meninggalkan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi memendam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri.¹⁰⁶

Untuk menuju kata maaf seseorang harus melalui beberapa tahapan, menurut Kubler-Ross ada lima tahapan untuk mencapai penerimaan diri yaitu tahap *denial*, *anger*, *bergainning*, *depression*, dan *acceptance*. Pada tahap *denial* UT dan MA mencoba menyangkal keadaanya karena UT dan MA merasa bahwa apa yang dia alami itu tidak dapat ia percayai. Kemudian pada tahapan yang kedua yaitu *anger* pada tahap ini peneliti mendapatkan hasil wawancara yang sedikit berbeda bahwa ketika kedua responden mengetahui dirinya hamil ia merasakan kemarahan, rasa tidak percaya bahwa yang dialami itu tidak benar terjadi pada dirinya, tahap ketigaterjadi proses *bergainning* atau menawar, setelah melalui dua tahapan pada tahapan ketiga ini UT dan MA mencoba mengungkapkan yang sebenarnya terjadi kepada orang tuanya untuk mendapatkan solusi. Tahapan keempat depresi, pada tahapan ini PM UT dan MA merasakan ketakutan, kesedihan, menyesal dan rasa bersalah. Tahapan terakhir yaitu *acceptance* pada proses ini kedua PM sudah mampu menerima keadaanya hingga ketika dia merasa sudah dapat menerima dirinya dia sudah siap untuk menceritakan masalahnya kepada psikolog

Pada informan keduanya memiliki proses pemaafan yang ssama, pada informan pertama proses pemaafannya didorong oleh sebuah planing yang akan dia tuju pada kemudian hari. Informan kedua disebabkan karena adanya kepercayaan hal mistis yang membuat ia tidak dapat memaafkan pelaku namun

¹⁰⁶Leni Utama Afriyenti, Study Kasus: Forgiveness Therapy Untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu, *Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol. 7, No. 2, Februari 2022, hlm. 808

dapat memaafkan dirinya sendiri, hal ini di dorong oleh motivasi hidupnya untuk ia dapat terus maju dan tidak putus harapan . Menurut Hall dan Fincham dalam penelitian Ricky Abdul Qoiri menjelaskan bahwa memaafkan diri sendiri dari kesalahan yang dilakukan merupakan serangkaian perubahan motivasi.¹⁰⁷ Informan dapat memaafkan dirinya dengan mengubah pola pikirnya dan menanamkan motivasi dalam dirinya.

Sedangkan *Forgiveness* dalam bahasa Al-Qur'an terdapat dalam kata *al-'afw* dan *ghaffara*. Kata *al-'afw* diambil dari akar kata yang terdiri dari huruf *ain, fa, waw*. Maknanya berkisar dua hal yaitu meninggalkan dan memintanya. Secara bahasa kata *'afw* memiliki dua makna dasar, *Tarku Asy Syai* (meninggalkan sesuatu) dan *Thalabu Asy Syai* (meminta sesuatu). Dari sini lahir *'afw*, atau memberikan kemaafan sedangkan *ghaffara* yang berarti menutup, artinya Allah menutupi dosa-dosa yang telah dilakukan oleh manusia karena sifat rahman dan rahim. Al-Qur'an dan Hadist memberikan kriteria dan beberapa jenis kemaafan. Yang pertama maafnya Allah kepada hamba-Nya dan yang kedua yaitu kemaafan oleh manusia. Memaafkan oleh manusia ini dilihat dari tiga sisi, pertama memaafkan sebagai sebuah sikap. Maksudnya adalah memaafkan dalam islam bukan menunjukkan kelemahan akan tetapi menunjukkan sebuah kemuliaan.¹⁰⁸ Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surah Asy-Syura ayat 39-40:

Artinya: Dia (bagi) orang-orang yang apabila mereka diperlukan dengan zalim mereka membela diri. Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas

¹⁰⁷Ricky Abdul Qoiri, *Self-Forgiveness* Pada Remaja Mantan Pecadu Narkoba, (Skripsi, UIN Raden Mas Said Surakarta, Surakarta, 2022), hlm.130.

¹⁰⁸Fitriah M Suud, Pendidikan Kedamaian di Era Digital "Telaah Model Forgiveness dalam Psikologi Islam", Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam, Vol. 7, Nomor 1, Juli 2018, hlm. 699-701

(tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.¹⁰⁹

Maknanya ayat tersebut menjelaskan bahwa memaafkan adalah lebih baik dari pada membalasnya meskipun dia dapat melakukannya. Kedua memaafkan sebagai sikap sifat. Hal ini dilihat dari sifat yang dimiliki oleh Rasulullah. Di antara hadist tentang sifat memaafkan sebagai berikut:

Artinya: Orang yang kuat bukan yang banyak mengalahkan orang dengan kekuatannya. Orang yang kuat hanyalah yang mampu menahan dirinya di saat marah.¹¹⁰

Jika dilihat dari hadis tersebut mencerminkan sifat mulia para muslim yang dengan kekuatannya memilih untuk berlaku sabar menahan amarah dan tidak membalas dendam. Ketiga pemaafan sebagai nilai moral.

Dari paparanberdasarkan pengertian *forgiveness* dalam konteks islam, Al-Qur'an dan Hadist bahwa memaafkan ini dapat dilakukan oleh semua orang khususnya bagi umat muslim yang memiliki rasa dendam dengan sesama. Pada hasil wawancara UT dan MA yang merupakan remaja putri yang mengalami KTD tentu tidak mudah untuk memaafkan masa lalunya namun dengan adanya rasa beriman yang tertanam dalam masing penerima manfaat khususnya UT dan MA. Meskipun keduanya belum dapat memaafkan masa lalunya namun mereka berusaha dan lebih memilih fokus pada masa depan untuk dapat memaafkan kejadian di masa lalunya.

Selain dari proses *self healing* dalam penerimaan diri dari kedua responden yang dilakukan dengan cara yang sama, keduanya juga mendapat bantuan dari psikolog dengan cara relaksasi otot dan *emagery*. *guide imagery* merupakan terapi modalitas nonfarmologis, teknik kongnitif yang mengajarkan individu untuk menggunakan imajinasi mereka sendiri untuk

¹⁰⁹ QS Asy-Syura Ayat 39-40

¹¹⁰HR. Al-Bukhari Nomor 6114

memengaruhi keadaan fisiologis dan psikologis.¹¹¹ melalui emagery yang diterapkan oleh psikolog, dari *guide emagery* dan kesehariannya psikolog dapat melihat perkembangan dari kedua remaja putri yang mengalami KTD.

2. Priode *gratitude*

Tahapan selanjutnya adalah *gratitude*. Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang mendefinisikan *gratitude* sebagai kecenderungan secara umum untuk mengenali dan merespons atas bantuan yang diberikan seseorang melalui pengalaman yang positif atas hasil yang didapatkan.¹¹²

Dalam hasil wawancara peneliti dengan UT, UT merasakan hal positif dengan menanamkan rasa syukur. Dalam ensiklopedia islam yaitu *Asy-Syukr* yang artinya ucapan, perbuatan, dan sikap terimakasih atau al-hamdu yang berarti pujian.¹¹³ Selanjutnya MA yang merupakan remaja umur 18 tahun merasa bahwa kejadian dimasa lalu itu menjadikan sebuah pelajaran untuk dirinya, hal ini menunjukkan bahwa MA masih mempunyai rasa syukur dengan melalui ungkapan singkatnya kepada peneliti. Pada penelitian sebelumnya menemukan bahwa individu yang memiliki rasa syukur dalam dirinya akan menyadari dan senantiasa mengambil hal-hal positif sehingga ia mampu mempersepsikan dirinya bahwa ia mampu menerima banyak kebaikan dan pemberian baik dari Tuhan maupun orang lain di lingkungan sekitarnya.¹¹⁴

3. Priode *mindfulness*

¹¹¹ Siti Maryam Bachtiar, *penurunan intensitas nyeri pasien kanker payudara dengan teknik guide imagery*, (jawa tengah: PT Nasya Expanding Management, 2022), hlm.4

¹¹² Eko Wahyu Cahyono, *The Power Of Gratitude*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), hlm.16

¹¹³ Akmal, masyhuri, Konsep Syukur (Gratefulnes) Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkalan Seberang Kampar Riau, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol 2, Desember 2018, hlm.7

¹¹⁴ Adhyatman Prabowo, *Gratitude dan Psychological wellbeing pada Remaja*, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol, 05, Nomor 2, Agustus 2017, hlm. 262.

Menurut baer, etal *Mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta menerimatnapa memberikan penilaian.¹¹⁵ pada Proses ini PM UT merasakan adanya penyesalan dari pengalaman buruk yang dia alami, Tidak jauh berbeda dengan respon MA yang berusaha tidak memikirkan masa lalunya karena dia sadar hal tersebut terjadi karena pengaruh dari orang lain.

4. Priode *positive self talk*

Positive self talk adalah jenis terapi dimana seseorang memerintahkan dirinya agar bersifat positif untuk mencapai keinginannya.¹¹⁶ Dalam proses ini yang dilakukan PM UT dan MA tidak jauh berbeda. Mereka melakukan *positif self talk* dengan cara mendorong dirinya untuk tetap semangat ditambah dari kegiatan yang ada diparamita dan dukungan dari orang tua membuat PM UT dan MA menjadi lebih baik dari sebelumnya. Weinberg menyatakan bahwa *positive self talk* membantu individu untuk menjaga fokus pada peranan yang dihadapi, mengabaikan masa lalu dan melihat ke masa depan.¹¹⁷

5. Priode *Exspresive writing*

Expressive writing treatment yaitu suatu terapi untuk menurunkan tingkat stres seseorang.¹¹⁸ Proses yang ke enam merupakan hal yang biasa orang lakukan yaitu menulis ekspresi pada kertas atau media lainnya. Pada proses ini PM UT mengungkapkan perasaan atau isi hatinya melalui tulisan-tulisan

¹¹⁵Wenita Cyntia S, Ratih arruumum L, *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologi pada Remaja*, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2, Nomer 1, 2017, hlm. 46.

¹¹⁶Yelvi Levani, *Perspektif Mahasiswa Kedokteran Terhadap Covid-19 dan Kesehatan Mental*, (Surabaya: UM Surabaya Publishing 2021), hlm.92.

¹¹⁷Indriyastusi W, "Efektivitas *Positiv Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMP," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Edisi 12, 2016, hlm. 548.

¹¹⁸Rian Tasalim, Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Indonesia: Guepedia Group, 2021), hlm79

singkat di atas kertas mulai dari hal-hal yang menurutnya perlu ditulis hingga curhatan isi hatinya. Pennebaker dan seagel mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan sisi wawasan.¹¹⁹ Berbeda dengan PM MA yang memang lebih suka bercerita secara langsung tanpa menuangkan isi pikiran atau perasaannya di atas kertas karena tidak mau sewaktu-waktu dibaca oleh orang lain.

6. Priode *Relaxasi*

Teknik relaksasi merupakan teknik *self control*, yang berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres, dan lainnya.¹²⁰ Relaksasi yang dibantu oleh psikolog, relaksasi yang biasa diberikan oleh psikolog kepada PM khususnya PM UT dan MA yaitu relaksasi otot. Selain itu bantuan bimbingan dari peksos yang dilakukan setiap hari seperti diberikan bimbingan, motivasi dan edukasi tentang seks bebas. Bimbingan yang diberikan biasanya dilakukan di dalam ruangan dan diluar ruangan agar PM mendapatkan ketenangan tidak terlalu dibebankan oleh pikiran-pikiran yang negatif. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat.¹²¹

7. Metode *Imagery*

Guide imagery adalah metode relaksasi untuk menghayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman

¹¹⁹James W. Pennebaker, *Expressive Writing Foundation of Practic*, (United Kingdom: Roman Littefield Education, 2013), hlm. 12.

¹²⁰Roslina Dewi, *Teknik Relaksasi Lima Jari*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021)hlm. 5

¹²¹Indahriya Sulistyarini, Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi, *Jurnal Psikologi*, Vol. 40, Nomor 1, Juni 2013, hlm. 30.

relaksasi¹²². *Imagery* ini digunakan oleh psikolog untuk terapi yang telah diterapkan untuk dapat mengatasi kecemasan, stres dan nyeri yang di alami oleh kedua remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan. Setelah melakukan konseling. Selain tehnik *imagery* psikologi menerapkan (a) *music intervention*, mendengarkan musik dapat membantu menurunkan tekanan darah, hal tersebut dilakukan oleh psikolog untuk kedua remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan, ketika mendengarkan musik keduanya mendapatkan rasa tenang dari beberapa musik yang didengarkan terutama ketika musik yang diputar adalah musik yang disenangi. Penelitian Affandi mengungkapkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi stres serta depresi dengan mendengarkan musik instrumental genre klasik.¹²³ Selain dari kedua tehnik yang digunakan oleh psikolog tersebut, (b) tehnik meditasi juga digunakan dalam proses konseling dengan tujuan agar konseli menjadikan dirinya lebih sadar dan fokus, tehnik ini juga digunakan oleh psikolog ketika akan dan sesudah konseling berakhir.

8. Prayer (do'a) menurut Sudirman Tebba adalah permintaan atau permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan dunia dan keselamatan di akhirat.¹²⁴ sering dilaksanakan di paramita termasuk sebelum melakukan kegiatan-kegiatan, do'a diterapkan bertujuan untuk agar penerima manfaat dapat menanamkan jiwa spiritual dan mendapatkan ketenangan dalam jiwa individu. Dalam do'a terkandung unsur dzikir dan dzikir memilikipengaruh terapi terhadap jiwa secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya. Do'a dilakukan sebelum dan setelah melakukan kegiatan baik di dalam ruangan maupun

¹²²Kaplan, Sadock, *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis*, jilid 2v(Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher 2010), hlm. 181

¹²³Afandi.A, *Terapi Musik Instrumental Clasic penurunan Tekanan Darah pada Pasien Stroke*, (the sun:2015), hlm. 28

¹²⁴Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, (bandung: Pustaka Hidayah 2004), hlm.

diluar ruangan. Berdasarkan hasil penelitian Syamsidar bahwa metode do'a dapat memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menauhkan rasa pesimis dan putus asa lebih dari itu semua, do'a mempunyai peranan penting dalam dalam penciptaan kesehatan mental dan semangat hidup.

9. Metode *Storytelling* atau cerita adalah usaha menyampaikan pesan yang dilakukan sehari-hari di dalam kehidupan oleh manusia. Hal ini yang dilakukan oleh remaja putri yang mengalami KTD menyampaikan keluh kesah atau cerita bahagiannya kepada teman yang menurutnya dapat dipercaya, peneliti mendapatkan hasil wawancara dari kedua remaja putri yang mengalami KTD bahwa metode *storytelling* atau cerita ini memang lebih sering disampaikan kepada teman sebayanya. Menurut Whitehead dalam penelitian Desmarita Khairoes menyatakan bahwa *storytelling* merupakan suatu kejadian baik nyata maupun imajinasi yang telah disusun untuk disampaikan kepada orang lain¹²⁵

B. Hasil *Self Healing* dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra Paramita Mataram

Pada pembahasan sebelumnya remaja putri yang mengalami KTD telah melalui proses dan faktor-faktor *self healing* dalam penerimaan diri, selanjutnya Peneliti akan memaparkan data manfaat *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram yaitu sebagai berikut:

1. Remaja putri yang mengalami KTD dapat menerima bentuk kesalahan dengan baik

Semua orang pernah melakukan kesalahan baik itu kesalahan kecil atau besar dan kesalahan secara langsung atau tidak langsung, namun mengakui kesalahan menunjukkan bahwa kita

¹²⁵Desmarita Khairoes, penerapan Storytelling untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Sekolah Dasar, jurnal Basicedu Research & Learning in Elementary Education, VOI 3, Nomor 4, 2019, hlm. 1041.

menyadari ketidaksempurnaan sebagai manusia. Seperti pada wawancara peneliti dengan UT yang mengakui kesalahannya dan menerima bentuk kesalahannya di masa lalu tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara MA, MA memilih untuk menerima kesalahan dengan cara mengakui kesalahannya dan mengungkapkan kesalahannya tersebut. Menyadari kesalahan dan mengakuinya di hadapan sesama dan Tuhan akan membawa kita pada pemulihan.

2. Remaja putri yang mengalami KTD dapat menyembuhkan trauma masa lalunya

Trauma adalah respon emosional tubuh terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan, atau bencana alam. Peristiwa yang dialami oleh UT yang disebabkan oleh teman sebayanya menjadikan dia harus mengalami kehamilan tidak diinginkan dan menyebabkan UT trauma akan kejadian dari masa lalunya dari traumanya tersebut menimbulkan rasa takut. Namun rasa takutnya mereda ketika ia sudah dapat bantuan dari psikolog dan peksos yang ada di paramita sehingga pada wawancara peneliti dengan UT, UT merasa tidak percaya diri yang diakibatkan dari rasa takutnya tersebut. Akan tetapi keyakinannya membuat UT harus tetap keluar dari paramita dan akan membuktikan bahwa ketika dia keluar dari paramita UT mampu untuk menyesuaikan pergaulannya agar tidak terulang kejadian yang sama seperti masa lalunya.

Responden kedua yaitu MA yang bertolak belakang dengan UT, MA merasakan ketakutan dari kejadian yang dialaminya. Dari ketakutannya tersebut membuat MA merasa tidak percaya diri untuk keluar dari paramita ditambah lagi dengan keadaannya yang sedang hamil membuat dia merasa tidak aman. Nurihsan mengungkapkan bahwa trauma merupakan rasa kecemasan dan kesakitan yang sangat mendalam yang

disebabkan oleh keadaan lingkungan atau dirinya yang merugikan.¹²⁶

3. Remaja putri yang mengalami KTD mampu menghilangkan kecemasan dan stres

Nelson Jones mengungkapkan Kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup, kecemasan terjadi pada setiap orang.¹²⁷ Termasuk yang dialami UT kecemasan pada masa depan yang disebabkan dari kondisi yang dia alami, UT menganggap dirinya tidak ada harapan untuk kedepannya, meskipun kecemasan dan rasa stres yang dialami UT, UT mampu menghilangkan kecemasan dan stres dengan cara mendekati diri kepada Allah melalui beribadah dan membaca Al-Quran selain itu juga UT mendapatkan kesibukan yang berbentuk kegiatan yang ada di paramita. Sama dengan MA yang juga melakukan kegiatan yang serupa dengan UT.

4. Remaja putri yang mengalami KTD terhindar dari penyakit menyerang

Seseorang yang sedang hamil dan mengalami stres serta kecemasan dapat membahayakan bagi kesehatan, akan tetapi dalam ungkapan UT dan MA pada peneliti, UT hanya merasakan penyakit yang pada umumnya orang alami juga, begitupun dengan MA yang hanya merasakan sakit seperti flu, batuk dan demam. Bantuan dari psikolog dan peksos memberikan kesadaran kepada kedua penerima manfaat untuk tetap menjaga kesehatan baik secara psikis dan fisik.

5. Remaja putri yang mengalami KTD mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri

Pada wawancara selanjutnya berdasarkan kritikan yang didapati dari temannya UT mampu mengintropeksi

¹²⁶Rusmana, "Reduksi Sindrom Trauma Tsunami Melalui Cognitive-Behavior Therapy", Vol 1, Nomor 1, juni 2012, hlm. 3

¹²⁷Abdul HAYat, "Kecemasan dan Metode Pengendalian," Khazanah, Vol. XII, Nomor 01, Januari-Juni 2014, hlm. 53

dirinya dan menyadari kekurangan yang dia miliki, Ut juga merasa belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya. Berbeda dengan MA yang merasa dirinya banyak kekurangan termasuk Ma belum bisa menjadi anak yang baik.

6. Remaja putri yang mengalami KTD mampu membuat kualitas kinerja menjadi produktif

Dari beberapa proses *self healing* dan faktor penerimaan diri manfaat *self healing* yang terakhir membuat penerima manfaat khususnya remaja putri yang mengalami KTD menjadi lebih produktif dalam melakukan kegiatan sehari-harinya mulai dari beribadah hingga, bangun pagi dan kegiatan keterampilan yang membuat kesehariannya penerima manfaat menjadi terstruktur dan terarah.

Perpustakaan IAIN Mataram

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dengan judul *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra

paramita mataram. Dalam proses ini terdapat proses yang dilakukan secara mandiri, bantuan psikolog dan pekerja sosial. Selain dari layanan yang diberikan oleh paramita beberapa proses yang dilalui oleh remaja putri yang mengalami KTD seperti *forgiveness, gratitude, mindfulness, positive self talk, expressive writing,relaxasi,imagery,prayer* dan *story telling*.

2. Adapun hasil proses *self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram manfaat yang di dapatkan dari proses *self healing* adalah dapat menerima segala bentuk kesalahan dengan baik, dapat menyembuhkan trauma masa lalunya, mampu menghilangkan kecemasan dan stres,mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan mampu membuat kualitas kerja menjadi produktif.

B. SARAN

1. Bagi keluarga

Bagi keluarga diharapkan untuk dapat memberikan informasi seputar pergaulan bebas, pendidikan seksualitas dan memberikan perhatian lebih kepada anak-anak khususnya pada anak yang akan menginjak usia remaja/ dewasa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memepersiapkan diri dalam proses penelitian mulai dari pengambilan dan pengumpulan data termasuk dalam mengkaji lebih banyak sumber referensi yang terkait dengan penelitian yang akan dilaksanakan dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Jurnal

- Adhyatman Prabowo, *Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol, 05, Nomor 2, Agustus 2017, hlm. 261
- Alsheta Marcha Nurriyana & Siti Ina Savira, Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja, *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 08, Nomor 03, 2021, hlm.48
- Anas Sudijo, *Penghantar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta, PT. Rajagrafindo 2016), hlm. 82.
- Angelina Rosmawati, *The Miracle of Self Healing*, (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022), cet.ke-1, hlm. 220-223
- Cordoba, Al-Qur'an (Bandung, 2017) hlm. 215
- Darnoto. Hesti Triyanana Dewi, Pergaulan Bebas Remaja Di Era Milenial Menurut Perspektif Pendidikan Agama Islam, *Jurnal Tarbawi*, Vol. 17, Nomor 1, januari 2020, hlm. 47
- Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020) hlm.21
- Fatmawati, C., Ula, M., & Qomariyah. Prevention of covid-19 by strengthening body's immune system through self healing. *Populasi 28 (2)* hlm. 70-81
- Fitri Ardianti, M. Fakhrurozi, Askhi Marisa, Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir yang Hamil Diluar Nikah, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, Nomor 1, Juni 2016, hlm. 81-82.
- H.Syamsu Yusuf, Nani M. Sugandhi, Aas Saomah, *Bimbingan dan Konseling remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), cet.1, hlm. 2-3.
- Harlock, E.B., *psikologi perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 2012)
- Higria Anugrah Samawati, Nurchayati, Self-Acceptance Remaja yang Hamil di Luar Nikah, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, Nomor 9, 2021,hlm. 1-2.
- Hurlock, E., *Personality Development*. Mc Graw-hill, 1978

- Laurencia Barnessa, Alvin Hadiwono, Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan, *jurnal STUP*, Vol 2, Nomor 2, oktober 2020, hlm. 2044.
- Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hlm. 141.
- Leni Utama Afriyenti, Study Kasus: Forgiveness Therapy Untuk Mengurangi Trauma Masa Lalu, *Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol. 7, No. 2, Februari 2022, hlm. 808
- Lexy J Moeleong, *Metode penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001) hlm. 112
- Linquist, Tracy, Snyder, *Complementary And Alternative Therapies In Nursing Sevent Edition*, (New York : Springer Publishing Company, 2014), hlm.73-229
- Lupus, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 12, Nomor 1, April 2013, hlm. 94.
- M. Ali, *Strategi Penelitian Pendidikan*, hlm. 31
- Ni Made Merlin, *Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pasien Kanker payudara*, (Cv. Feniks muda Sejatera, 2022), hlm, 14-15.
- Ismawati, istri Utami, Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja, *Journal of Health Studies*, Vol 1, Nomor 2, September 2017, hlm.169.
- Rachmat Kriyantono, *Riset Komunikasi*, (Jakarta:kencana,2014), hlm.56
- Ratri Paramita, Margaretha, Pengaruh Penerimaan Diri terhadap penyesuaian Diri penderita
- Redho dkk, Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Talenursing*, Vol. 1, Nomor 1, 2019, hlm. 205-214.
- Rian Tasalim, Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Indonesia: Guepedia Group, 2021), hlm79
- Roslina Dewi, *Teknik Relaksasi Lima Jari*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2021)hlm. 5
- Rosmi Eni, Dkk, *Psikologi Kesehatan “Teori dan Penerapan”* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), hlm. 73
- Saebani, *Metodelogi Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia,2009). Hlm.93
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm.295

- Suharsimi A., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta, PT. Rineka Cipta 2002) hlm.234
- Utami, Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja, *Journal of Health Studies*, Vol 1, Nomor 2, September 2017, hlm.169.
- Vera Pernatasari, Witrin Gamayanti, Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada orang yang Mengalami Skizofrenia, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, Nomor 1, Juni 2016, hlm. 140
- Victor Imaduddin Ahmad, *Islamic Mindfulness “ Mengukur Kualitas Salat, Meraih Ihsan dalam Kehidupan ”* (Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2022), hlm. 11
- Yelvi Levani, *Perspektif Mahasiswa Kedokteran Terhadap Covid-19 dan Kesehatan Mental*, (Surabaya: UM Surabaya Publishing 2021), hlm92

Website

- Admin, “Pola Asuh Orang Tua dan Dampaknya Terhadap Anak” dalam <https://dinkes.ntbprov.go.id/artikel>. diakses tanggal 5 maret 2023, pukul 11.40.
- Eko Budi Santoso, “Spektrum Kehamilan Tidak Diinginkan Dikalangan Remaja” dalam <https://stikessurabaya.ac.id/Artikel>, diakses tanggal 2 Februari 2023, pukul 22.38.
- Yohanes Aristianto, “ Kamus InggrisIndonesia”.<https://duniakampusblog.files.wordpress.com/2012/05/kamus-inggris-indonesia.pdf>, diakses tanggal 6 maret 2023, pukul 19.22. hlm. 339 dan 613.

Skripsi/Tesis

- Afni Mulyani Harefa, *Self Healing Dalam Al-Quran (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*, (*Skripsi* FU UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2022), hlm.24-25

- Hasan, Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self Healing*, (skripsi, FTK IAIN Sunan Ampel, Surabaya 2013).
- Joanita Anting Sasotya., Proses penerimaan Diri pada Remaja Perempuan yang Hamil dan Melahirkan di Luar Nikah, (Skripsi, Universitas sanata Dharma, Yogyakarta, 2021), hlm.8.
- Lathif Fuaji, penerimaan diri pada remaja yang hamil di luar nikah, (skripsi, FP UM Surakarta, 2020)
- Ricky Abdul Qoiri, *Self-Forgiveness* Pada Remaja Mantan Pecadu Narkoba, (Skripsi, UIN Raden Mas Said Surakarta, Surakarta, 2022), hlm.130.
- Siti Maryam Bachtiar, *penurunan intensitas nyeri pasien kanker payudara dengan teknik guide imagery*, (jawa tengah: PT Nasya Expanding Management, 2022), hlm.4
- Tri Ananda Novia Rizki Citra p, terapi realitas untuk meningkatkan penerimaan diri pada wanita hamil diluar nikah di mulyoagung kecamatan dau malang , (skripsi, FDK UIN Sunan Ampel 2021)
- Muthiatur Rahimah, Konsep *Self Healing* Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Quran, (Skripsi, FSD Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, Jakarta ,2022) hlm.33-34

Observasi/Wawancara

- Kemensos, Sentra Paramita di Mataram, 2021
- Profil Sentra Paramita di Mataram, 2023
- UT, Paramita di Mataram, 25 Januari 2023
- MA, Paramita di Mataram, 26 Januari 2023
- UT, paramita di Mataram, 15, 17, 20, 28 Maret 2023
- MA, Paramita di Mataram, 15, 17, 20, 28 Maret 2023
- Peksos, Paramita di Mataram 17 Maret 2023
- Psikolog, paramita di Mataram 17 Maret 2023
- Significant other*, Paramita di Mataram 17 Maret 2023

Pedoman wawancara

A. Bagaimana proses self healing dalam penerimaan diri

1. *Forgiveness*

a. Penyankalan (daniel)

(bagaimana perasaan kamu ketika kamu mengetahui kalau kamu hamil?)

b. Marah (anger)

(Emosi atau kemarahan apa yang kamu alami ketika kamu tahu kalau kamu hamil)

c. Menawar (bergaining)

(ketika kamu tau kalau kamu hamil apa yang kamu dan orang tua kamu lakukan?)

d. Depresi (depression)

(apa yang kamu alami / bagaimana perasaan kamu selama kamu hamil?)

e. Penerimaan (accptance)

(setelah kamu mengalami dampak dari masa lalu kamu apakah kamu sudah menerima diri kamu?)

f. Apakah kamu sudah bisa memaafkan diri kamu?

2. *Gratitude*

(bagaimana pandangan kamu tentang masalah yang kamu alami?)

3. *Mindfulness*

(bagaimana pandangan kamu tentang pengalaman buruk yang kamu alami?)

4. *Positive self talk*

(apa saja yang kamu lakukan untuk tetap berfikir positif?)

5. *Expressive writing*

(apakah kamu pernah menulis tentang perasaan kamu melalui catatan?)

6. *Relaksasi*

(terapi apa saja yang diberikan kepada klien?)

7. Doa

(apakah ibu menerapkan doa sebelum berkegiatan?)

8. Storytelling

(apakah kamu sering melakukan cerita dengan temanmu?)



LAMPIRAN

Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran 1: observasi



Lampiran 2: Wawancara dengan instruktur menjahit pada kegiatan observasi



Lampiran 3: Surat izin penelitian dari kampus

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jln. Gajah Mada No. 109 Jempang Mataram NTB
Web: idk.uinmataram.ac.id, email: fdk@uinmataram.ac.id

Nomor : 246 /Un.12/PP.00.9/FDIK/03/23
Lampiran : 1 (Satu) Berkas Proposal
Hal : Permohonan Rekomendasi Penelitian

Mataram, 10 Maret 2023

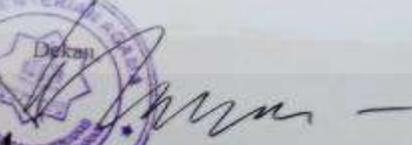
Kepada Yth.
Kepala BANGKESBANGPOL PROVINSI NTB
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin penelitian kepada mahasiswa di bawah ini :

Nama : Torikatul Jannah
N I M : 190303085
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tujuan : Izin Penelitian
Judul : *Self healing* dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di sentra paramita mataram

Izin tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian skripsi.
Demikian dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Perpustakaan UIN Mataram


Dekan

Dr. Muhammad Saleh, MA.
20912199803 1 001

Lampiran 4: Surat izin penelitian dari bangkesbangpol

**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT**
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI
Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0370) 7505330 Fax. (0370) 7505330
Email : bakkesbangpolitik@ntbprov.go.id Website : http://bakkesbangpolitik.dagri.ntbprov.go.id
M A T A R A M kode pos 83125

REKOMENDASI PENELITIAN
NOMOR : 070 / 4 58 / 11 / B / BKBDN / 2023

1. Dasar :

a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Pelaksanaan Rekomendasi Penelitian Serta Diisi Dengan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram
Nomor : 298/Uh.12/PD.003/PD/K/03/2023
Tanggal : 10 Maret 2023
Perihal : Pemohonan Rekomendasi Penelitian

2. Meringkat :

Sebelum mengajukan Proposal Saran/Rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama	TORIQATUL JAHNAH
Alamat	Satung RT/RW 050100 Kel/Desa. Barabak Kec. Barulayang Kab. Lombok Tengah No. Identitas 5202039511010001 No.Tlp-081983851715
Pekerjaan	Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam
Sidang/Judul	SELF HEALING DALAM PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEMAMILAN TIDAK DIINGINKAN (KTD) DI SENTRA PARAMITA MATARAM
Lokasi	Sentra Paramita Mataram
Jumlah Peserta	1 (Satu) Orang
Lamanya	Maret - Mei 2023
Status Penelitian	Baru

3. Hal-hal yang harus ditasa oleh Peneliti :

a. Sebelum melakukan Kegiatan Penelitian agar melaporkan ketertarikan Kepada Bupati/Walikota atau Pejabat yang ditunjuk.

b. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan bentuk pada Surat Pemohonan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut, sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian.

c. Peneliti harus membuat kelerahan Perundang-Undangan norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi Bangsa atau kebutuhan NKRI Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan Kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan permohonan Rekomendasi Penelitian.

d. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Bakesbangpol/dagri Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 14 Maret 2023
B.I. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI, PROVINSI NTB
SEKRETARIS

ZULKARIMAN, S.Pd
NIP. 19821004199412 1 004

Perpustakaan

Tembusan disampaikan Kepada Yth.

1. Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tempat;
2. Walikota Mataram Cq. Ka. Kerebangpol Kota Mataram di Tempat;
3. Kepala Dinas Sosial Kota Mataram Di Tempat;
4. Kepala Balai Rehabilitasi Sosial Anak Yang Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAWPK) Paramita Mataram di Tempat;
5. Yang Bersangkutan;
6. Arsip;

Lampiran 5: Surat izin penelitian dari BRIDA



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Bypass ZAMMA 2 - Desa Lelede - Kecamatan Kelai - kode pos 83362
Kabupaten Lombok Barat - Provinsi NTB, E-mail: brida@ntbprov.go.id Website : brida.ntbprov.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / 2954 / II – BRIDA / III / 2023

TENTANG PENELITIAN

- Dasar :
- Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 14 Tahun 2021 Tentang Perubahan kedua atas perda No 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah Provinsi NTB.
 - Peraturan Gubernur NTB Nomor 49 Tahun 2021 Tentang Perubahan Ke Empat Atas Peraturan Gubernur Nomor 51 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisas, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan-Badan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.
 - Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Nomor : 268/Uh.12/PP.00.9/FDK/03/2023 . Perihal : Pemohonan Izin Penelitian .
 - Surat dari BAKESBANGPOLDAGRI Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor : 070/536/II/R/BKSPDN/2023 . Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN

Kepada ;
Nama : Torikatul Jannah
NIK / NIM : 5262025611010001 / 190303085
Instansi : Universitas Islam Negeri Mataram
Alamat/HP : Barabai, Kecamatan Batukliang, Kabupaten Lombok Tengah / 0819938517115
Untuk : Melakukan Penelitian dengan Judul: "Self Healing Dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Sentra Paramita Mataram"
Lokasi : BRSAMPK Paramita Mataram
Waktu : Maret - Mei 2023

Dengan ketentuan agar yang bersangkutan menyerahkan hasil penelitian selambat lambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai melakukan penelitian kepada Badan Riset Dan Inovasi Daerah Provinsi NTB via email: litbang.bridaprovntb@gmail.com

Demikian surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya:

Dikeluarkan di Lombok Barat
Pada tanggal, 14 Maret 2023
an. Kepala Brida Provinsi NTB
Kepala Bidang Litbang Inovasi Dan Teknologi



LALU SURYADI, SP, MM
NIP. 19691231 199803 1 055

Tembusan: diampikan kepada Yth: -

- Gubernur NTB (Sebagai Laporan)
- Wakil Kota Mataram
- Kepala Dinas Sosial Provinsi NTB
- Kepala Dinas Sosial Kota Mataram
- Kepala BRSAMPK Paramita Mataram
- Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UN Mataram
- Yang Berangkutan
- Asip.



Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh
Untuk memastikan keasliannya, silakan scan QRCode dan pastikan alamatkan ke alamat <http://litbang.bridaprov.go.id>

Lampiran 6: Wawancara dengan peksos 1 (ibu retno)



Lampiran 7: Wawancara dengan peksos 2 (ibu mira)

Perpustakaan UIN Mataram



Lampiran 8: Wawancara dengan remaja putri yang mengalami KTD (MA)



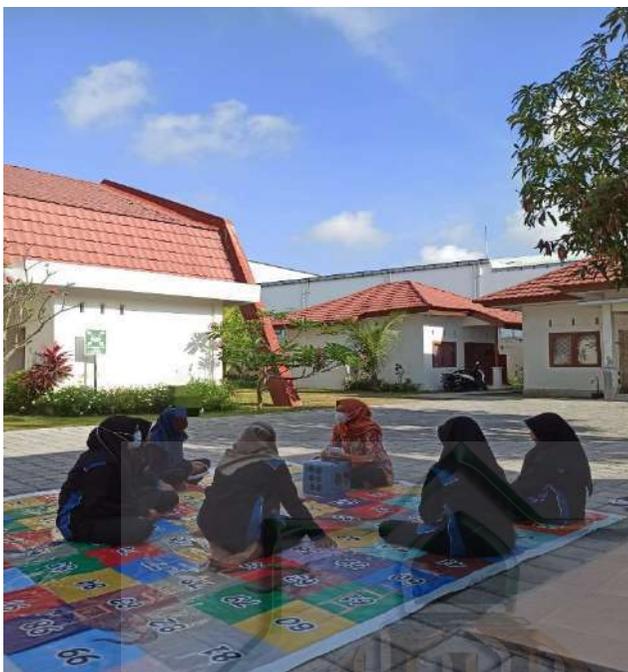
Lampiran 9: Wawancara Ut dan teman (



Lampiran 10: Wawancara dengan psikolog (kak nora)



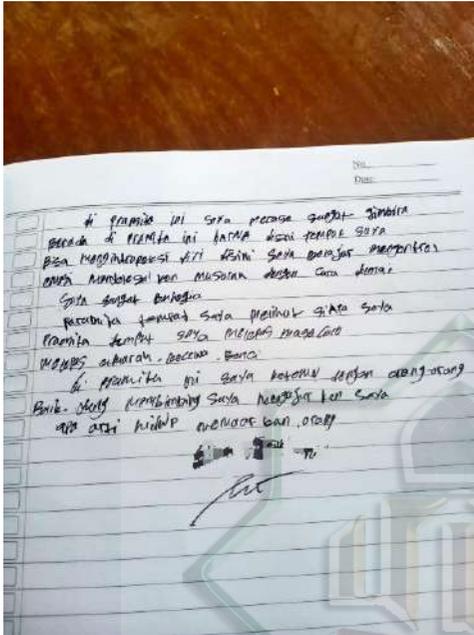
Lampiran 11: Kegiatan bimbingan outdoor



Lampiran 12: Kegiatan bimbingan indoor morning meeting



Lampiran 13: Catatan PM putri



lampiran 14: apel pagi sebelum



Lampiran 15

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram



UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM Plagiarism Checker Certificate



No:1614Un:12/Perpus/sertifikat/P/C/05/2023

Sertifikat Ini Diberikan Kepada :

TORIKATUL JANNAH

190303085

FDIK/BK1

Dengan Judul SKRIPSI

SELF HEALING DALAM PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI YANG MEGALAMI

KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN (KTD) DI SENTRA PARAMITA MATARAM

SKRIPSI Tersebut telah Dinyatakan Lulus Uji cek Plagiasi Menggunakan Aplikasi Turnitin

Similarity Found : 10 %

Submission Date : 31/05/2023



UPT Perpustakaan
UIN Mataram
M. Hum
197608282006042001



UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM

Sertifikat Bebas Pinjam

No.91 0/Un. 12/Perpus/sertifika/IBP/05/2023

Sertifikat ini Diberikan Kepada :

TORIKATUL JANNAH

190303085

FDIK/BKI

Mahasiswa/Mahasiswi yang tersebut namanya di atas ketika surat ini dikeluarkan, sudah tidak mempunyai pinjaman, hutang denda ataupun masalah lainnya di Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram. Sertifikat ini diberikan sebagai syarat UJIAN SKRIPSI.

KEMENTERIAN Agama, UPT Perpustakaan
Universitas Islam Negeri Mataram

Kepala UPT Perpustakaan
M. Hum
197808282006042001



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Torikatul Jannah
Tempat, Tanggal Lahir : Surung, 17 November 2001
Nama Ayah : Munajar Hadi
Nama Ibu : Hapsah
Alamat : Surung, Desa Barabali, Lombok
Tengah, NTB
Akun Sosmed : E Rika (Facebook)
Oo_rika (Instagram)

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN Surabaya (2013)
SMP : SMP plus Munirul Arifin NW Praya
(2016)
SMA : SMA Negeri 1 Batukliang (2019)

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. Anggota Osis SMA Negeri 1 Batukliang (2018)
2. Anggota Himpunan Mahasiswa Nahdlatul Wathan (2020-sekarang)