

**MANAJEMEN DIRI WARIA UNTUK MENINGKATKAN  
SELF ACCEPTANCE (STUDI KASUS PADA DUA WARIA DI PONDOK  
PESANTREN WARIA AL-FATAH KOTA GEDE YOGYAKARTA)**



**UIP**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**

**Disusun oleh:**

**Annisa Robbiatun Tammimah  
NIM 17102020003**

**Dosen Pembimbing:**

**Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.  
NIP. 19700403 2003012 1001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-1086/Un.02/DD/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : MANAJEMEN DIRI WARIA UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF ACCEPTANCE* (STUDI KASUS PADA DUA WARIA DI  
PONDOK PESANTREN WARIA AL-FATAH KOTA GEDE  
YOGYAKARTA)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANNISA ROBBIATUNTAMMIMAH  
NomorIndukMahasiswa : 17102020003  
Telahdiujikan pada : Selasa, 08 Desember 2020  
Nilai ujianTugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang

Dr. Muhsin, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 5fdc1af091705



Penguji I

NailulFalah,S.Ag,M.Si  
SIGNED

Valid ID: 5fdc0ed6cc96e



Penguji II

Reza Mina Pahlevi, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 5fd9d857e9c88



Yogyakarta, 08 Desember 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd  
SIGNED

Valid ID: 5fdc21f341c54



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Annisa Robbiatun Tammimah  
NIM : 17102020003  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : *Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan Self Acceptance (Studi Kasus Pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta)*

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui:  
Ketua Prodi BKI

Yogyakarta, 26 November 2020  
Pembimbing Skripsi

**Slamet, S.Ag, M.Si.**  
NIP. 19691214 199803 1 002

**Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A, M.Pd.**  
NIP. 19700403 200312 1 001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Robbiatun Tammimah

NIM : 17102020003

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul “**Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus Pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta)**” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengundang plagiat dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sesuai hukum yang berlaku

Yogyakarta, 26 November 2020

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIDIGRA  
YOGYAKARTA



Annisa Robbiatun Tammimah  
NIM: 17102020003

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Robbiatun Tammimah

NIM : 17102020003

Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Progam Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya, jika suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran Ridha Allah SWT untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 November 2020

Yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Annisa Robbiatun Tammimah  
NIM: 17102020003

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah* *rabbil 'alamin* atas segala nikmat dan karunia Allah SWT.

Dengan penuh kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ayahanda Iflendry Sofyan (Alm) dan Ibunda Ratna Juwita

Terimakasih atas kerja keras, doa serta dukungan yang selalu tercurah dalam menyertai perjalanan penulis selama ini. Semoga dengan izin Allah dan Ridha mu memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menjemput cita-cita dan harapan selanjutnya



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

لَحِقُّوْا صَوَابًا صَالِحًا وَعَمَلُوا أَمْوَالًا لِلَّذِينَ آمَنُوا إِلَّا خُسْرًا لِّفِي الْإِنْسَانِ إِنَّهُ وَالْعَصْرِ

بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِهَا

“1. Demi masa, 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,  
3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat  
menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi  
kesabaran.”

(QS. Al-Ashr 1-3)\*

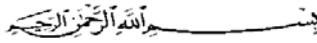


STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

\*Al-Hidayah, *Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, (Kalim, Tengerang Selatan), hlm. 605.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus Pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta)”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj.Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. H. Muhsin S.Ag., M.A., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan waktu dan ilmu dalam membimbing, memotivasi, dan menghadirkan inspirasi selama proses penulisan. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan dan pengarahannya dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Drs. Abror Sodik M.Si., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing selama penulis menjalani studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai ilmu yang diberikan.
7. Seluruh pegawai dan staff tata usaha Program Studi Bimbingan Konseling Islam serta Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Keluarga di rumah yang selalu memberikan semangat, doa, dan harapan serta kebahagiaan dalam menjemput cita-cita penulis.
9. Pengurus Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta, Ibu Shinta Ratri yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
10. Kedua subjek NA dan YS yang telah bersedia berbagi dan membantu penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 atas kebersamaan, kekeluargaan serta saling memberi semangat selama masa kuliah hingga terselesaikannya skripsi ini.
12. Teman-teman Laboratorium BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah menemani penulis dalam proses belajar dan tumbuh bersama semasa mengabdikan menjadi *volunteer*.
13. Keluarga baru yang dipertemukan dalam tugas pengabdian masyarakat, rekan-rekan KKN 102 Sambas kelompok 10 dengan berbagai pengalaman dan pembelajaran yang penulis dapatkan.

14. Sahabat-sahabat seperjuangan dan terkhusus Radia Hijrawan, S.Pd,I. M.Pd, yang telah menemani, mendukung dan memberikan semangat dalam perjalanan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Kepada semua pihak tersebut, penulis tidak mampu memberikan balasan yang berarti. Hanya doa, semoga semua yang telah dilakukan untuk penulis tercatat sebagai amal saleh dan mendapatkan balasan serta rahmat dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Segala kritik dan saran dari pembaca sangat berguna untuk perbaikan selanjutnya. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya serta dapat menjadi sumbangsih bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 26 November 2020

Penulis



Annisa Robbiatun Tammimah  
NIM: 17102020003

## ABSTRAK

ANNISA ROBBIATUN TAMMIMAH (17102020003). Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus Pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta): Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi kondisi waria sebagian besar mengalami konflik yang berkenaan dengan penerimaan diri. Peran dari dalam diri untuk menyelesaikan hal ini sangat penting, salah satunya melalui manajemen diri. Proses manajemen diri akan membuat individu semakin mengenal kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, karena semakin individu memahami dirinya maka akan semakin tinggi penerimaan terhadap dirinya. *Self acceptance* merupakan hal yang krusial bagi waria karena mereka harus menerima tubuhnya sebagai laki-laki walaupun mereka merasa di dalam jiwa seorang wanita. Dengan manajemen diri maka waria akan merasa lebih positif dengan apa yang dimiliki saat ini, sehingga dapat menerima dirinya dengan positif dan menentukan pilihan-pilihan serta menghindari diri dari perilaku negatif.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*). Subjek dalam penelitian ini diantaranya dua orang waria (NA dan YS) dan pengurus yang berada di Pondok Pesantren Waria. Sementara objek penelitian yang digunakan adalah langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance* di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta. Untuk teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan menggunakan reduksi data, display dan kesimpulan. Adapun uji keabsahan data menggunakan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah manajemen diri yang dilakukan waria dalam meningkatkan *self acceptance* meliputi monitor diri, evaluasi diri, dan pemberian reward.

**Kata kunci:** Manajemen diri, *Self Acceptance*, Waria

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.    Penegasan Judul.....	1
B.    Latar Belakang.....	4
C.    Rumusan Masalah.....	8
D.    Tujuan.....	8
E.    Manfaat Penelitian.....	9
F.    Kajian Pustaka.....	9
G.    Kerangka Teori.....	14
H.    Metode Penelitian.....	35
<b>BAB II    GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTRENWARIA</b>	<b>43</b>
<b>AL-FATAH KOTA GEDE YOGYAKARTA.....</b>	<b>43</b>
A.    Sejarah Pondok Pesantren Waria Al-Fatah.....	43
B.    Visi dan Misi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah.....	46
C.    Struktur Organisasi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah.....	47
D.    Program Kerja dan Kegiatan Pondok Pesantren Waria	49
Al-Fatah.....	
<b>LANGKAH-LANGKAH MANAJEMEN DIRI PADA DUA</b>	

BAB III	WARIAUNTUK MENINGKATKAN <i>SELF ACCEPTANCE</i>	68
	DI PONDOK PESANTREN WARIA AL-FATAH KOTA	
	GEDE YOGYAKARTA.....	
	A. Monitor Diri.....	68
	B. Evaluasi Diri.....	84
	C. Memberi Pengukuh, Penghapus dan Hukuman.....	91
BAB IV	PENUTUP.....	98
	A. Kesimpulan.....	98
	B. Saran.....	98
	C. Kata Penutup.....	99
	DAFTAR PUSTAKA.....	100
	LAMPIRAN	
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Profil Subjek Penelitian

Tabel 1.2 Langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan penafsiran dalam memahami sebuah judul, maka perlu adanya penegasan judul agar dapat memiliki kesatuan pemahaman dan penafsiran yang sama terhadap isi judul penelitian ini, yaitu “Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta)”, maka diperlukan pembatasan pengertian dan maksud dari istilah judul tersebut, adapun pembatasan yang dimaksud sebagai berikut:

#### 1. Manajemen Diri Waria

Manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosional, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola orang lain dan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.<sup>1</sup>

Waria atau wanita-pria dapat diartikan sebagai laki-laki yang lebih suka berperan berdandan dan berperilaku sebagai perempuan dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>2</sup> Namun hanya jiwa dan penampilan saja yang perempuan sementara kondisi fisik masih seorang laki-laki pada

---

<sup>1</sup> Kondang Budiyani, “Pelatihan Manajemen Diri Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II”, Jurnal Psycho Idea. Vol. 8, No.2, Juli 2010, hlm. 8.

<sup>2</sup> Rosleny Babo, Jamaluddin Arifin, “Komunikasi Interpersonal Komunitas Waria” Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi, Vol.4, No. 1, Mei 2016, hlm. 48.

umumnya. Manajemen diri waria yang dimaksud dalam tulisan ini yakni kemampuan seorang laki-laki dalam mengekspresikan diri sebagai wanita serta mengelola dan memandang dirinya dengan baik sehingga dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri demi mencapai tujuan hidup sesuai dengan apa yang diharapkan.

## 2. Meningkatkan *Self Acceptance*

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) meningkatkan memiliki arti menaikkan (derajat, taraf), mempertinggi, memperhebat (produksi) dan mengangkat diri.<sup>3</sup> Meningkatkan yang di maksud dalam penelitian ini yaitu menaikkan dan menjadikan kemampuan dalam diri lebih baik dari taraf sebelumnya sehingga terlihat adanya perubahan.

*Self Acceptance* (Penerimaan Diri) menurut Hurlock dalam Novi merupakan ungkapan rasa penghargaan atau penilaian terhadap diri secara objektif, pada kondisi nyata individu dan dapat hidup dengannya.<sup>4</sup> Menerima diri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis sekaligus kekurangan dan ketidaksempurnaan, tanpa ada rasa kekecewaan dengan tujuan untuk mengubah diri lebih baik.

Meningkatkan *self acceptance* yang dimaksud dari judul penelitian ini yaitu usaha untuk menjadikan kemampuan waria dalam menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya lebih baik dari

---

<sup>3</sup> INDONESIA, Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2018), hlm. 1753.

<sup>4</sup> Novi Manjasari, Indriyanti Eko Purwaningsih, “*Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Kaum Waria di Yogyakarta*” *Jurnal SPIRITS*, November 2012, Vol.3, No. 1, hlm. 78

sebelumnya sehingga dapat memanfaatkan segala potensi yang ada dalam diri. Cara meningkatkan penerimaan diri dilakukan melalui kemampuan manajemen diri yang baik.

### 3. Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta

Pondok Pesantren Waria Al-Fatah merupakan sebuah pesantren yang di khususkan untuk waria. Pesantren ini diprakarsai oleh Maryani, seorang waria dari Yogyakarta pada tahun 2008. Lokasi awal berada di daerah Notoyudan Yogyakarta.<sup>5</sup> Namun saat ini Pondok Pesantren Al-Fatah berada di daerah Kota Gede Yogyakarta.

Penelitian ini dimaksudkan kepada waria yang menimba ilmu dan tergabung dalam kegiatan di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta. Berdasarkan istilah yang dijelaskan di atas, maka yang dimaksud dengan judul “Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta)” secara keseluruhan yaitu kemampuan untuk mengelola diri yang dilakukan oleh laki-laki yang mengekspresikan dirinya sebagai wanita di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah, agar dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam diri lebih baik dari sebelumnya sehingga dapat memanfaatkan segala potensi yang ada untuk mencapai tujuan hidup dengan optimal.

---

<sup>5</sup> Yaya Ulya, “Para Pencari Tuhan di Pesantren Waria Yogyakarta”, *BBC Indonesia*, <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-48450044>, diakses pada tanggal 16 Feb 2020.

## B. Latar Belakang

Suatu hal yang berat untuk diterima ketika seseorang menyadari dirinya sebagai laki-laki yang memiliki perilaku menyerupai wanita, berperasaan lembut, lebih senang bergaul dengan wanita dan mempunyai ketertarikan pada sesama jenis atau sesama laki-laki.<sup>6</sup> Mendengar istilah waria mungkin bukan hal asing bagi masyarakat. Istilah ini di Indonesia baru dikenal pada tahun 1960 an, sebelumnya istilah waria juga dikenal dengan istilah wadam (wanita adam), banci atau bencong.<sup>7</sup> Tidak ada catatan pasti kapan pertama kali waria muncul di Indonesia, yang pasti eksistensi mereka sudah terbilang lama, namun sampai saat ini problematika yang dihadapi waria tidak pernah berhenti.

Berbagai masalah kerap menghampiri waria mulai dari faktor sosial, religius, ekonomi, psikologis maupun masalah yang lain. Stigma negatif kerap melekat pada waria sehingga mereka rentan mengalami perilaku diskriminatif dari lingkungan sekitar. Hal ini karena sikap, cara berpakaian, dan cara waria mengekspresikan dirinya dinilai bertentangan dengan norma dan ajaran nilai-nilai religius dalam kehidupan.

Beberapa tahun terakhir isu transgender menjadi perbincangan publik, label transgender bisa saja terjadi pada laki-laki maupun perempuan, namun seorang laki-laki yang berpenampilan layaknya seorang perempuan akan lebih menarik perhatian dibanding perempuan yang berpenampilan seperti laki-laki.

---

<sup>6</sup> Indah Prestyowati, “Membuka Tabir Kehidupan Waria di Kota Solo”, Majalah Ilmiah Psikologi, Vol.3, No.3, hlm. 61.

<sup>7</sup> Maya Retnasary, Venny Purba, Diny, Fitriawati, “Manajemen Komunikasi Waria” Konferensi Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi, Maret 2014, hlm. 199

Hal ini sejalan dengan berita yang sempat menghebohkan masyarakat yakni seorang pedangdut yang bernama Lucinta Luna ternyata merupakan seorang transgender. Muhammad Fatah yang merupakan nama asli dari pedangdut ini sudah berperilaku seperti perempuan sejak umur 5 tahun dan merasa nyaman hingga ketika dewasa ia memutuskan untuk melakukan operasi mengganti kelaminnya dari laki-laki menjadi perempuan, bahkan permohonannya menjadi wanita sudah di kabulkan oleh Pengadilan Negeri Jakarta Selatan.<sup>8</sup>

Untuk tetap bertahan di tengah kerasnya kehidupan, salah satu usaha yang dilakukan waria yakni dengan membentuk komunitas-komunitas, namun adanya komunitas tidak menjamin waria akan menjalani hidup normal dan mendapat tempat sebagaimana masyarakat pada umumnya, akan tetapi dengan adanya komunitas menjadi tempat bagi waria untuk tetap bertahan dan mendapat perlindungan. Tidak hanya itu, untuk menyambung hidupnya waria tidak bisa begitu saja menjalani pekerjaan yang bersifat formal, sehingga tidak ada pilihan lain bagi waria untuk menyambung hidup dengan menjalani profesi sebagai pekerja seksual komersial, pengamen, pekerja salon, maupun bekerja di rumah makan.

Berbagai realitas yang menyudutkan dan menolak keberadaan kaum waria seringkali mempengaruhi penerimaan diri mereka, karena merasa tak ada yang berpihak dengan apa yang dilakukannya bahkan membenci diri sendiri. Padahal penerimaan diri merupakan hal yang krusial dalam

---

<sup>8</sup> Ernest, Yogi, "Polisi Ungkap Perjalanan Transgender Lucinta Luna", *Detik News*, <https://news.detik.com/berita/d-4897573/polisi-ungkap-perjalanan-transgender-lucinta-luna/2>, diakses pada tanggal 26 Feb 2020.

menentukan kebutuhan dasar dan mengaktualisasikan dirinya kearah yang lebih baik. Penerimaan diri ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sekitar maupun diri sendiri.

Kehadiran waria yang ditolak oleh lingkungan menyebabkan eksistensi mereka tersisih. Namun demikian upaya yang dilakukan dalam proses penerimaan diri harus seimbang dalam faktor eksternal maupun internal. Seringkali lingkungan sosial yang baik belum tentu meningkatkan penerimaan diri, bahkan tanpa disadari yang menghambat penerimaan diri terkendala dari faktor internal. Untuk dapat dikatakan menerima diri seseorang harus memiliki keyakinan akan kemampuan diri dan menganggap dirinya berharga. Agar bisa menerima diri sebagai kelompok minoritas dalam masyarakat bukanlah hal yang mudah, terutama banyaknya pergolakan yang datang dari dalam maupun dari luar.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan pada waria di Surabaya menunjukkan bahwa sekalipun kehadiran mereka dipandang sebelah mata oleh masyarakat namun mereka tetap bahagia dan nyaman karena dapat menunjukkan jati dirinya yang sesungguhnya sebagai seorang perempuan<sup>9</sup>. Namun tidak semua waria bisa merasakan kenyamanan ini. Banyak pertentangan dan penolakan yang dirasakan bahkan sering terjadi krisis dalam diri yang menyebabkan depresi, mengasingkan diri, menyakiti diri dan masalah psikis lainnya. Sehingga untuk dapat memperoleh kenyamanan dan

---

<sup>9</sup> Andreas Sandinata, "Konstruksi Sosial Waria tentang Diri" *Jurnal Sosial dan Politik*, Universitas Airlangga, hlm. 11.

kebahagiaan sebagai waria, hal ini sangat berhubungan dengan penerimaan diri yang membutuhkan kemampuan manajemen diri yang baik.

Menurut Hurlock salah satu hal yang mempengaruhi individu dalam proses penerimaan dirinya yaitu melalui kemampuan memahami diri sendiri yang dapat dilakukan melalui manajemen diri. Manajemen diri atau pengaturan diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku sehingga dapat mencapai suatu tujuan tertentu, dalam hal ini yaitu pemahaman tentang diri dalam meningkatkan penerimaan diri. Intervensi yang dilakukan terhadap masalah psikis waria selama ini cenderung lebih banyak dilakukan melalui faktor eksternal, padahal peran yang dilakukan dari dalam diri sangat penting, seringkali ditemui dukungan yang diperoleh dari keluarga dan masyarakat sudah optimal namun tanpa adanya usaha dan pengelolaan yang dilakukan dari diri sendiri, waria seringkali mengalami pemberontakan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan studi manajemen diri dalam meningkatkan *self acceptance* waria. Studi ini dirasa penting untuk mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam diri waria, karena waria butuh untuk mengekspresikan dirinya tanpa ada ketakutan dan pergolakan batin yang berasal dari dalam. Penelitian ini dirasa semakin menarik ketika waria berada di lingkungan pondok pesantren yang bukan hanya tempat belajar agama pada umumnya. Pondok pesantren ini memiliki keunikan karena menampung dan mewartakan individu yang tidak bisa memilih untuk menjadi wanita atau pria ketika beberapa orang dan keluarga tidak bisa

menerima kondisinya sehingga banyak waria yang memilih untuk pergi. Melalui konflik yang terjadi banyak waria yang kehilangan banyak hal terutama budi pekerti dan agama. Sehingga dengan hadirnya pondok ini dapat menjadi sarana agar waria tetap pada jalur agama yang dianut dan mendorong waria untuk berakhlak dan berbaur dengan lingkungan, karena perlakuan baik dengan lingkungan akan meningkatkan peluang mereka diperlakukan dan diterima apa adanya. Secara tidak langsung bukan hanya mengajarkan agama bagi waria saja, namun menjadi tempat pulang dalam mendapatkan dukungan untuk merencanakan hidup yang lebih baik dengan penanaman nilai-nilai kehidupan yang optimal.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan di atas, maka rumusan masalah yang diangkat adalah bagaimana langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance* di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang tersebut di atas maka tujuan dalam penulisan ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance* di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta.

## **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya Bimbingan Konseling untuk waria (transgender), ditinjau dari manajemen diri dalam meningkatkan *self acceptance*.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam masyarakat khususnya bagi kalangan yang masih memandang negatif akan keberadaan kaum waria. Selain itu diharapkan bermanfaat bagi waria dalam menangani problematika hidup terhadap manajemen diri dalam dirinya.

## **F. Kajian Pustaka**

Sejauh pengamatan penulis dari penelitian terdahulu hingga saat ini, terdapat beberapa pembahasan tentang manajemen diri, namun membahas pada objek dan metode penelitian yang berbeda. Selain itu pembahasan ini juga menjelaskan posisi dan titik pijak penulis di tengah penelitian sejenis yang pernah dilakukan penulis lain.

1. Penelitian yang dilakukan Nur Sarah Khoiratunnisa, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2016 yang berjudul “Manajemen Diri pada Mahasiswi Berprestasi yang Bekerja (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswi D3 Bahasa Inggris Universitas Gadjah Mada)”. Penelitian ini mendeskripsikan tentang gambaran manajemen diri,

aspek-aspek manajemen diri, serta faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sehingga ia berprestasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran manajemen diri subjek adalah kemampuan mengatur kegiatannya, mensugesti dirinya dan mengkondisikan tenaga. Sedangkan aspek-aspek manajemen dirinya adalah pengelolaan waktu, membangun komunikasi dan berinteraksi sosial dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri yaitu motivasi diri, pengorganisasian diri, dan pengendalian diri.<sup>10</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur Sarah, ditemukan adanya persamaan yaitu penelitian pada manajemen diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Pada penelitian Nur Sarah, fokus penelitian terletak pada gambaran manajemen diri, aspek-aspek manajemen diri, dan faktor-faktor manajemen diri. Adapun subjek yang diteliti yaitu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Sedangkan fokus pada penelitian ini terletak pada langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ratri Kusumawardhani, Jurusan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang 2018 yang berjudul “*Self Management untuk Mengurangi Kecendrungan Misbehavior pada Siswa Sekolah Dasar*”. Penelitian ini berfokus pada pengaruh *self management* untuk menurunkan kecendrungan siswa sekolah dasar dalam melakukan *misbehavior* pada saat pembelajaran di dalam kelas. Hasil penelitian

---

<sup>10</sup> Nur Sarah Khoiratunnisaa, “*Manajemen Diri Pada Mahasiswa Berprestasi yang Berkerja*”, Skripsi (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2016).

menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan pada kecenderungan misbehavior siswa, dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,006$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode *self-management* dapat mengurangi kecenderungan *misbehaviour*.<sup>11</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ratih Kusumawardhani, ditemukan adanya persamaan yaitu penelitian pada *self management/* manajemen diri. Sedangkan perbedaan penelitiannya terletak pada fokus yang diteliti. Pada penelitian Ratih Kusumawardhani, fokus penelitian terletak pada pengaruh *self management* untuk menurunkan kecendrungan siswa sekolah dasar dalam melakukan *misbehavior* pada saat pembelajaran di dalam kelas. Sedangkan fokus pada penelitian ini terletak pada langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mega Hasenda, program studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret 2018 yang berjudul “*Pengaruh PenerimaanDiri dan Keintiman Keluarga terhadap Depresi Waria di Surakarta*”. Penelitian ini memaparkan pengaruh penerimaan diri dan keintiman keluarga dalam menurunkan tingkat depresi waria di Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan dari penerimaan diri ( $\beta = -0,302$ ,  $p = 0,035$ ) dan keintiman keluarga ( $\beta = -1,131$ ,  $p = -0,004$ ) terhadap tingkat depresi dengan nilai adjusted R square sebesar 74,6%.

---

<sup>11</sup>Ratri Kusumawardhani, “*Self Management untuk Mengurangi Kecendrungan Misbehavior pada Siswa Sekolah Dasar*”, Skripsi (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).

Oleh karena itu tingkat depresi waria di Surakarta dapat diturunkan melalui penerimaan diri dan keintiman keluarga.<sup>12</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mega Hasenda penelitian ini memiliki kesamaan subjek yaitu waria sebagai subjek utama. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel pertama yaitu penerimaan diri dan keintiman keluarga. Sementara variabel pertama dalam penelitian ini manajemen diri.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa Anindita, Jurusan Psikologi, Universitas Medan Area 2018, yang berjudul "*Hubungan Penyesuaian Diri dengan Penerimaan Diri pada Waria di Kota Rantauprapat*". Penelitian ini berfokus pada hubungan antara penyesuaian diri dengan penerimaan diri pada waria di Kota Rantauprapat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Penyesuaian Diri dan Penerimaan Diri. Hal ini ditunjukkan dari koefisien  $R = 0.883$  ;  $p = 0,000$  berarti  $p < t_{table}(2,000)$  yang berarti bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi penerimaan diri.<sup>13</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nisa Anindita ditemukan adanya persamaan yaitu variabel pendukung yang digunakan sama-sama penerimaan diri pada waria. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel utama yaitu pada penyesuaian diri. Sementara dalam penelitian ini menggunakan manajemen diri sebagai variabel utama.

---

<sup>12</sup> Mega Hasenda, "*Pengaruh Penerimaan Diri dan Keintiman Keluarga Terhadap Depresi Waria di Kota Surakarta*", Skripsi (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2018).

<sup>13</sup> Nisa Anindita, "*Hubungan Penyesuaian Diri dengan Penerimaan Diri pada Waria di Kota Rantauprapat*", Skripsi (Medan: Universitas Medan Area, 2018).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika Dewi A program studi Psikologi Universitas Sultan Agung 2015 yang berjudul “Konsep Diri dan Penerimaan Diri Waria”. Penelitian ini membahas tentang pandangan waria mengenai dirinya beserta penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri waria memandang dirinya lebih bebas menjadi apa yang diinginkan dengan menjadi waria, dan memandang dirinya seorang yang santai. Subjek penelitian nyaman dan senang dengan keadaannya saat ini. Penerimaan diri waria terbilang cukup baik, mereka tidak pernah menyesali apa yang terjadi pada dirinya.<sup>14</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika, ditemukan adanya persamaan yaitu pada penerimaan diri. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian yaitu konsep diri. Sementara dalam penelitian ini menggunakan manajemen diri.

Berdasarkan uraian seluruh kajian pustaka yang disajikan di atas maka judul yang diangkat dalam penelitian kali ini memiliki perbedaan yakni membahas tentang manajemen diri dengan fokus objek penelitian yaitu langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptancedi* Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta

---

<sup>14</sup> Kartika Dewi A, “*Konsep Diri dan Penerimaan Diri Waria*”, Skripsi (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2015) .

## G. Kerangka Teori

### 1. Manajemen Diri

#### a. Pengertian Manajemen Diri

Istilah manajemen berasal dari bahasa Prancis kuno, *menagement*, yang artinya seni melaksanakan dan mengatur, manajemen belum memiliki definisi yang mapan dan dapat diterima. Ricky W Griffin mendefinisikan manajemen sebagai sebuah proses perencanaan, pengorganisasian, pengoordinasian dan pengontrolan sumber daya untuk mencapai sasaran (goals) secara efektif dan efisien.<sup>15</sup> Adapun yang dimaksud dengan diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan kita dalam ruang dan waktu. Dengan kata lain perpaduan antara intelektual, spiritual dan fisik.<sup>16</sup>

Menurut Gie manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>17</sup>

Adapun pendapat lain mengungkapkan manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola orang lain dan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun

---

<sup>15</sup> Endin Nasrudin, *Psikologi Manajemen*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 21.

<sup>16</sup> Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam", *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6, No. 2, 2014, hlm. 226.

<sup>17</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa*, (Yogyakarta: Gajah Mada Unity Press, 2000), hlm 77.

menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.<sup>18</sup>

Dalam arti luas pengelolaan diri adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Penggunaan manajemen diri sering mengalami tumpang tindih karena mencakup berbagai macam keilmuan seperti dalam teori organisasi maupun teori konseling. Namun dalam penelitian kali ini penulis menggunakan manajemen diri dari sudut pandang ilmu konseling yang merupakan salah satu bagian dari teori pembelajaran sosial, namun peran konseli sangat terlibat dalam proses ini.

#### **b. Tujuan Manajemen Diri**

Berdasarkan pengertian manajemen diri di atas, berikut terdapat beberapa tujuan dari manajemen diri sebagai berikut:

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif kepada konseli dalam proses konseling
- 2) Keterampilan konseli dapat bertahan hingga di luar sesi konseling
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat
- 4) Menciptakan keterampilan belajar baru sesuai harapan.<sup>19</sup>

#### **c. Persiapan Manajemen Diri**

Menurut Soekadji sebelum manajemen diri dimulai akan lebih efektif jika dilakukan pengaturan lingkungan agar memudahkan pelaksanaan manajemen diri, lingkungan yang *disetting* dengan baik akan memperkuat perilaku yang diinginkan dan menghapus perilaku yang ingin diubah.

---

<sup>18</sup> Kondang Budiyani, "Pelatihan Manajemen Diri Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II", *Psycho Idea*, Vol. 8, No.2, Juli 2010, hlm. 8.

<sup>19</sup>Siti Nurzaakiyah, Nurzaakiyah, Siti, Nandang Budiman, "*Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*" Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 2013.hlm. 16

Untuk lebih jelasnya berikut ini terdapat macam-macam pengaturan lingkungan sebagai berikut:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sedemikian rupa sehingga perilaku yang tidak di inginkan akan sulit dilaksanakan.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sedemikian rupa sehingga lingkungan ikut mengontrol perilaku subjek.
- 3) Mengubah lingkungan atau mengubah kebiasaan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat berlangsung dalam durasi yang singkat.
- 4) Mengubah keadaan diri fisik atau fisiologis agar menimbulkan perubahan perilaku.<sup>20</sup>

#### **d. Langkah-Langkah Manajemen Diri**

Karena fokus penelitian pada langkah-langkah manajemen diri, maka menurut teori Soekadji berikut terdapat beberapa langkah manajemen diri:

##### **1) Monitor Diri/ Observasi Diri**

Dalam langkah ini konseli akan mengamati dan mencatat perilakunya sendiri, observasi ini akan bermanfaat bagi konseli untuk melihat perubahan perilaku dengan cermat. Dengan melakukan langkah ini maka konseli akan mengetahui seberapa jauh frekuensi perilaku yang akan diubah, semakin berkurang atau bertambah. Untuk itu tidak hanya mencatat, konseli juga perlu menentukan target perubahan dari perilaku. Tidak semua perilaku cocok diubah melalui manajemen diri,

---

<sup>20</sup> Soetarlinah Soekadji, *Modifikasi Perilaku Sehari-hari dan Penerapan Profesional*, (Yogyakarta: Liberty Walker, 1983), hlm. 98

sehingga setelah mengamati perilaku konseli perlu menyeleksi perilaku yang sekiranya efektif untuk dimodifikasi. Selain itu komitmen konseli serta tanggung jawab sangat diperlukan dalam menentukan keberhasilan perubahan perilaku. Konseli secara eksplisit akan mengidentifikasi perilaku dan kondisi tingkat perubahan yang diinginkan .

Untuk mengetahui sejauhmana keberhasilan program pengendalian diri yang dilakukan maka perlu adanya menentukan masalah dan menetapkan tujuan. Hal ini bisa dimulai dari menuliskan tujuan meliputi apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan karena hal-hal inilah yang akan menjadi tolak ukur seberapa jauh tujuan tercapai, dan membuat daftar perilaku yang akan membantu mencapai tujuan tersebut.

Manajemen diri yang sukses perlu memiliki komitmen yang jelas dan kuat. Sehingga dalam membuat komitmen maka perlu mencatat manfaat dari mengubah perilaku yang diinginkan dan meletakkan catatan itu di tempat yang mencolok dan mudah terlihat, kemudian meminta bantuan kepada orang-orang di sekitar untuk tetap mengingatkan agar tetap menjalankan program manajemen diri, setelah itu atur lingkungan untuk sering mengingatkan komitmen.

Langkah selanjutnya adalah mengambil data tentang terjadinya masalah meliputi perilaku dimana, kapan dan seberapa sering terjadi, hal ini sangat penting dalam mengurangi perilaku yang tidak

diinginkan. Jika telah menentukan beberapa cakupan masalah untuk diubah, kemudian diurutkan berdasarkan prioritas dan seberapa besar dampaknya bagi konseli. Memulai dari masalah kecil akan meningkatkan peluang keberhasilan, dibanding memilih semua perilaku untuk diubah dalam waktu yang sama.

Kartu atau kertas kecil dan pulpen dapat dijadikan alat untuk mencatat perilaku yang menjadi masalah sepanjang hari. Agar catatan tidak terlewatkan dapat dilakukan dengan mencatat setiap perilaku yang tidak diinginkan muncul, sehingga data yang dimiliki akan lengkap. Penghitungan yang dilakukan secara mandiri dan grafik harian sangat ampuh terhadap perubahan perilaku. Selain penghitungan secara mandiri, konseli dapat meminta bantuan kontrol dari orang lain untuk meningkatkan capaian tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu selama pengamatan di awal penting untuk menganalisis kemungkinan perilaku yang tidak diinginkan, konsekuensi yang akan timbul jika perilaku yang diinginkan masih bertahan dan konsekuensi langsung dari perilaku yang ingin dikembangkan.

Grafik yang menunjukkan peningkatan perilaku akan semakin mendorong kemajuan manajemen diri. Namun anda bisa mengingatkan diri akan konsekuensi dari perilaku yang tertunda atau perubahan yang tidak terlaksana dengan baik.

## 2) Evaluasi Diri

Konseli akan membandingkan apa yang akan diubah dengan perilakunya saat ini. Melalui langkah observasi yang telah dilakukan, konseli akan mengetahui kemajuan manajemen diri yang dilakukan. Catatan perilaku yang dimiliki konseli sangat berpengaruh dalam mengevaluasi seberapa efisien dan efektif manajemen diri yang dilakukan. Bila hasil evaluasi tidak menunjukkan perkembangan, maka perilaku dapat diubah bisa diganti dengan perilaku lain. Karena tidak semua perilaku cocok dimodifikasi dengan manajemen diri.

Untuk itu konseli perlu mengenali penyebab munculnya perilaku yang tidak diinginkan, karena jika perilaku tersebut muncul maka akan semakin memperpanjang waktu program yang telah dirancang. Konseli perlu mengevaluasi tujuan jangka panjang dan jangka pendek dari perubahan yang akan dilakukan. Sasaran jangka pendek harus dinyatakan secara tepat dan jelas, karena tujuan jangka pendek yang akan mengantarkan pada tujuan jangka panjang.

## 3) Memberi Pengukuh, Penghapus, atau Hukuman

Pengukuh atau penguatan merupakan suatu metode untuk memperkuat perilaku dengan menyertakan stimulus yang menyenangkan sementara penghapus adalah suatu cara untuk memperkuat suatu perilaku melalui cara menyertainya dengan menghilangkan atau meniadakan stimulus yang tidak menyenangkan. Perbedaan pengukuh dan penghapus terlihat pada sesuatu hal ditambah

dan dikurangi. Adapun yang dimaksud hukuman adalah konsekuensi yang menurunkan probabilitas terjadinya suatu perilaku atau apa saja yang menyebabkan suatu respon atau tingkah laku menjadi berkurang atau bahkan langsung dihapus dan ditinggalkan.<sup>21</sup>

Segala target perilaku yang tercapai maupun tidak tercapai dapat diberikan hukuman atau *reward* secara mandiri oleh konseli sebagai konsekuensi dari proses yang telah dijalaninya. Penggunaan hukuman, penghapusan maupun pengukuhan bisa diberikan dalam bentuk benda, makanan, simbolis-verbal, aktivitas fisik ataupun senyum puas dan pujian terhadap keberhasilan diri sendiri.<sup>22</sup>

Konseli dapat memilih satu jangka waktu tertentu seperti dalam setiap bulan untuk mengecek kemajuan perubahan, jika perubahan itu bertahan dan semakin meningkat maka bisa memberikan penguat dengan hadiah maupun perayaan yang telah di atur sebelumnya. Sementara untuk perilaku yang mengalami kemunduran dapat dilakukan dengan mengkondisikan lingkungan atau melibatkan perilaku yang lain, sehingga jika tidak ada kemajuan maka fasilitas atau kemudahan yang dimiliki konseli dapat dikurangi.

---

<sup>21</sup> Fitri, Rhizma, “*Psikologi Belajar*”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2014), hlm 69-70.

<sup>22</sup> Soetarlinah Soekadji, *Modifikasi Perilaku Sehari-hari dan Penerapan Profesional*, (Yogyakarta: Liberty Walker, 1983), hlm. 98-100

### e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri

Dalam manajemen diri terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya sebagai berikut:

#### 1) Individu (Diri)

Faktor ini meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan kognitif, dan tujuan yang ingin dicapai. Semakin banyak dan luas pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi kemampuan kognitif, serta semakin kompleks tujuan yang ingin diraih, maka semakin besar kemampuan individu mengelola diri.

#### 2) Perilaku

Menurut Bandura perilaku yang berkaitan dengan pengelolaan diri mempunyai tiga tahap yaitu, *self observation*, *self judgment*, dan *self reaction*. *Self observation* berkaitan dengan respon individu terhadap perilakunya. *Self judgment* merupakan tahap individu melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya. Sedangkan *self reaction* adalah tahap yang mencakup proses penyesuaian individu terhadap rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

### 3) Lingkungan

Sosial dan pengalaman mempunyai pengaruh pada fungsi manusia, sehingga lingkungan sangat mempengaruhi bagaimana manajemen diri yang dilakukan individu.<sup>23</sup>

## 2. *Self Acceptance*

### a. Pengertian *Self Acceptance*

*Self Acceptance* ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa, evaluasi atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan ini dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis ditandai dengan kemampuan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri sendiri secara objektif. Sebaliknya sikap penerimaan yang tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ( Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 62.

<sup>24</sup> Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Dua Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2011), hlm. 205.

Menurut Chaplin *Self Acceptance* merupakan sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri.<sup>25</sup>

*Self Acceptance* atau penerimaan diri yaitu kemampuan sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani keberlangsungan hidupnya.

Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.<sup>26</sup>

Adapun menurut Pratiknya yang dimaksud dengan *self acceptance* adalah memiliki penghargaan tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.<sup>27</sup>

Dengan kata lain penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, menerima serta mampu mengembangkan keadaan diri baik kelebihan atau kekurangan, sehingga dapat memandang masa depan lebih positif karena semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan semakin merasa diterima oleh orang lain.

---

<sup>25</sup> Chaplin, James P, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1981), hlm. 451.

<sup>26</sup> Muryantinah Mulyo Handayani dkk, “Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri”, *Jurnal Psikologi*, No.2, 1998, hlm. 48.

<sup>27</sup> Supratiknya, A, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 84.

## **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Acceptance***

Menurut Hurlock terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri sebagai berikut :

### 1) Adanya Pemahaman Tentang Diri Sendiri

Hal ini timbul karena adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya bergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, dengan kata lain semakin individu dapat memahami dirinya, maka semakin tinggi kemampuan penerimaan dirinya.

### 2) Adanya Hal yang Realistis

Hal ini timbul ketika individu menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan oleh pemahaman, kemampuan dan harapan realistis yang dimiliki, semakin besar kesempatan tercapainya harapan maka akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

### 3) Tidak Adanya Hambatan di dalam Lingkungan

Jika lingkungan di sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu akan sulit tercapai.

#### 4) Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu dalam mengikuti kebiasaan lingkungan.

#### 5) Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

#### 6) Pengaruh Keberhasilan yang Dialami, Baik Secara Kualitatif maupun Kuantitatif

Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.

#### 7) Identifikasi Dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap dan perilaku yang positif terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan penilaian diri dan penerimaan diri yang baik.

#### 8) Adanya Perspektif Diri yang Luas

Yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang perspektif diri yang luas, hal ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar.

#### 9) Pola Asuh Masa Kecil yang Baik

Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.

## 10) Konsep Diri yang Stabil

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, karena ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.<sup>28</sup>

### c. Indikator Self Acceptance pada Individu

Menurut jersild (dalam Hurlock) terdapat beberapa ciri-ciri orang yang menerima dirinya sebagai berikut:

- 1) Memiliki harapan yang realistis terhadap keadaan dirinya dan menghargai dirinya sendiri dengan kata lain individu tersebut memiliki harapan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
- 2) Meyakini standar dan pengetahuan yang dimilikinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain.
- 3) Menyadari keterbatasan yang dimiliki namun tidak menganggap dirinya tidak berguna.
- 4) Menyadari kemampuan yang dimiliki dan merasa bebas untuk melakukan apa yang diinginkan.
- 5) Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri sehingga mengetahui apa saja yang menjadi kekurangan dalam diri.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Hurlock, Elizabeth B, *Personality Development*, (Tokyo: McGrawHill, 1974), hlm. 435.

<sup>29</sup>*Ibid*, hlm. 436

#### **d. Cara Meningkatkan *Self Acceptance***

##### 1) Memulai Kebahagiaan dari Diri Sendiri

Penerimaan diri yang tinggi membantu individu percaya dalam memustuskan sesuatu. Apapun hasil di waktu selanjutnya, hal itu merupakan hasil dari tindakan yang terbaik. Banyak yang belum menyadari bahwa selain suasana yang menyenangkan, kebahagiaan bisa diciptakan dengan menerima diri sendiri. Penerimaan diri merupakan hal yang krusial dan tidak ada kata terlambat untuk memulainya.

##### 2) Menghentikan Penggunaan Kata “Saya Tidak Bisa”

Penggunaan kata “saya masih belajar” akan lebih baik agar individu termotivasi untuk meningkatkan perkembangannya. Kreativitas akan semakin meningkat ketika kata “tidak bisa” diganti dengan “masih belajar”, sehingga melalui hal ini diri akan menerima sebagai sesuatu yang harus dipelajari.

##### 3) Memandang Sesuatu dari Berbagai Perspektif

Kata-kata terburuk yang menimpa diri bukan berarti menandakan hidup berakhir. Tarik kesimpulan berdasarkan penilaian diri sendiri karena yang disampaikan orang lain seringkali hanya berdasarkan satu sisi. Namun hal ini dapat menjadi masukan ketika dipandang dari kesimpulan pribadi. Memandang kondisi dari perspektif yang berbeda mampu menentukan situasi apa yang menguntungkan berdasarkan kekuatan dan kelebihan yang dimiliki.

4) Menjadikan *Gratitude Journal* Sebagai Kunci Menerima Diri Sendiri

Menuliskan kebahagiaan yang dirasakan dalam tulisan di sebuah kertas akan melatih diri untuk menerima sisi positif dan meningkatkan rasa syukur. Tulisan yang dibuat setiap hari akan menjadikan kumpulan kebahagiaan yang mampu menerima diri akan keputusan dan kejadian yang sudah dibuat.

5) Menulis Catatan Harian

Mengingat apa yang dirasakan hari ini akan membantu memilih apa yang bisa dipelajari dari perjalanan setiap hari. Selain itu dengan kegiatan menulis akan membuat diri lebih peka dengan lingkungan dan bisa mengenali sejauh mana proses dalam diri yang sudah dilalui. Tentunya dalam hal ini tulisan positif dan membangun dari berbagai perspektif.

6) Bercerita dengan Teman

Berbagi pengalaman dengan teman akan mengurangi ketakutan yang muncul dalam diri dan memunculkan rasa lega karena orang-orang disekitar pasti memiliki kekurangan dan pernah merasakan hal yang sama.

7) Berkontribusi pada Komunitas dan Masyarakat

Reaksi yang timbul dari lingkungan ketika individu turut membantu dan berkontribusi akan menimbulkan rasa bahwa diri diterima dan berguna sehingga membantu menemukan makna menjadi diri

sendiri. Hal ini akan semakin meningkatkan kesadaran bahwa banyak orang yang membutuhkan kehadiran diri dan cukup dengan menjadi diri sendiri.

#### 8) Memaafkan Diri

Menerima kekuatan dan kelebihan dalam diri tidaklah cukup ketika rasa marah masih timbul ketika mengingat kebodohan atau kesalahan yang pernah dilakukan di masa lalu. Perlu dipahami bahwa waktu tidak bisa diputar dan diulang kembali. Sehingga hal yang bisa dilakukan adalah dengan memaafkan diri apa yang telah diperbuat dengan meraih tujuan selanjutnya melalui perjuangan sebaik mungkin. Karena belajar merupakan sebuah proses, maka gagal bukanlah hal yang buruk selama suda berusaha dengan maksimal.<sup>30</sup>

### 3. Waria

#### a. Pengertian Waria

Waria dalam pengertian istilah umum diartikan sebagai laki-laki yang lebih suka berperan sebagai perempuan dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>31</sup> Pada umumnya, waria di Indonesia melakukan perubahan fisik berupa suntik hormon namun tidak semua waria melakukan operasi untuk mengubah jenis kelamin mereka.

<sup>30</sup> Mariane, "Kenali *Self Acceptance* dan Terapkan 7 Tips Menerima Diri Sendiri", *Riliv Story*, <https://riliv.co/rilivstory/menerima-diri-sendiri/>, diakses pada 13 Desember 2020.

<sup>31</sup> Rosleny Babo, Jamaluddin Arifin, "Komunikasi Interpersonal Komunitas Waria" *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, Vol.4, No. 1, Mei 2016, hlm. 48.

## **b. Faktor-Faktor Penyebab Seseorang Menjadi Waria**

Secara umum faktor-faktor pembentuk waria adalah:

- 1) Susunan kepribadian seseorang dan perkembangan kepribadiannya, yang dipengaruhi oleh faktor genetik sejak ia berada dalam kandungan.
- 2) Menetapnya kebiasaan perilaku yang dianggap menyimpang.
- 3) Sikap, pandangan dan persepsi seseorang terhadap gejala penyimpangan perilaku.
- 4) Seberapa kuat perilaku menyimpang itu berada dalam dirinya dan dipertahankan.
- 5) Kehadiran perilaku menyimpang lainnya yang biasanya ada secara paralel.

## **c. Ciri-ciri Waria**

DSM-V menggambarkan individu yang mengalami perbedaan antara identitas gender dengan jenis kelaminnya dengan istilah gender dysphoria, yang dicirikan dengan:

- 1) Ketidaksesuaian antara identitas gender dengan jenis kelamin.
- 2) Keinginan yang kuat untuk menyingkirkan karakter jenis kelamin awal karena merasa tidak kongruen dengan identitas gender.
- 3) Keinginan kuat terhadap karakteristik identitas gender yang berbeda.
- 4) Keinginan yang kuat untuk menjadi identitas gendernya.
- 5) Keinginan kuat untuk diperlakukan sebagai identitas gendernya.

- 6) Pendirian yang kuat bahwa ia memiliki perasaan dan reaksi yang sama dengan identitas gendernya.

#### 4. Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* menurut Perspektif Islam

Kemampuan manajemen diri yang baik sangat menentukan jalan hidup individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Semakin baik kemampuan manajemen diri yang dilakukan tidak hanya bermanfaat untuk diri sendiri namun akan berdampak pada lingkungan sekitarnya. Orang yang pandai mengelola dirinya akan memiliki keseimbangan nilai-nilai religiusitas, logika dan kesehatan mental.

Sebagaimana yang kita ketahui Allah menciptakan manusia di muka bumi tidak lain hanya untuk beribadah. Pemaknaan manajemen diri dalam ajaran islam dapat dimaknai sebagai ikhtiar dalam menjaga titipan Allah terhadap jiwa dan raga yang diberikan, sebagai *khalifah* kita harus pandai mengelolanya dengan sebaik mungkin, agar kita mengetahui mana yang *haq* dan *batil* untuk diri ini. Karena jika hidup hanya berlalu dengan sia-sia tanpa memberikan manfaat maka hal itu sama saja dengan mendzhalimi diri sendiri.

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Qs. Ar-Rad ayat 11

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

Artinya:

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.* (Qs. Ar-rad: 11).<sup>32</sup>

Inti dari ayat yang tersebut di atas adalah kalimat “sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. ‘Keadaan’ yang dimaksud salah satunya adalah, Allah tidak akan merubah keadaan mereka selama mereka tidak merubah sebab-sebab kemunduran mereka. Jadi, Islam memiliki nilai yang secara universal mengajarkan umatnya untuk senantiasa berubah dari kejelekan menuju kebaikan (transformatif).<sup>33</sup>

Manajemen diri yang tidak baik akan mengantarkan pada kemunduran individu bahkan kelompok besar. Tidak hanya bagi diri sendiri, manajemen diri yang tidak dikelola dengan baik akan mengantarkan pada kezhaliman. Sehingga dengan memahami pentingnya manajemen diri menurut perpektif islam manusia akan selalu memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada untuk terus berubah menjadi lebih baik dan produktif dalam mengelola diri sehingga selalu ingat akan misi diciptakan di muka bumi.

Sementara, membahas tentang *self acceptance* atau penerimaan diri merupakan hal yang membutuhkan proses panjang dalam

<sup>32</sup> Al-Hidayah, *Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, (Kalim, Tengerang Selatan,), hlm. 251.

<sup>33</sup> Ziauddin Sardar dan Merryl Wyn Davies (ed), *Wajah-wajah Islam; Suatu Perbincangan Tentang Isu-isu Kontemporer*, (Bandung: Mizan, 1992), hlm. 24.

mencapainya. Penerimaan diri atau di dalam islam disebut dengan *qonaah* berkaitan dengan salah satu ayat Al-qur'an yang termaktub dalam QS. Surat Al-Baqarah berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ  
 عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا  
 مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ مَوْلَانَا  
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Pelindung kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir""(Qs. Al-Baqarah/ 2-286).<sup>34</sup>

Allah tidak memberikan beban yang memberatkan sekali atau menyakitkan. Allah telah mempermudah umat nabi Muhammad SAW dengan tugas-tugas yang mudah tidak seperti beban yang diberikan kepada umat sebelumnya dengan beban yang sangat berat akibat kesalahan mereka. Allah tidak menuntut dari hamba-hambanya sesuatu yang tidak mereka sanggupi. Pada asalnya perintah dan larangan karena hal itu merupakan ruh dan obat untuk badan dalam menjaga dari bahaya.

<sup>34</sup> Al-Hidayah, *Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, (Kalim, Tengerang Selatan,), hlm50.

Sekalipun berat atau ada halangan untuk melaksanakan perintah Allah, pasti ada keringanan yang diberikan untuk menggurkan seluruh maupun sebagian kewajiban.

Sebagaimana tiap-tiap individu memperoleh kebaikan dari apa yang dilakukannya seperti beban dari kejahatan atau kemaksiatan yang dilakukan. Meskipun hanya dalam bentuk niat, kebaikan belum diwujudkan dalam bentuk perbuatan namun sudah mendapat imbalan dari Allah berbeda dengan keburukan yang baru dicatat sebagai dosa setelah dilakukan tidak hanya niat saja.<sup>35</sup>

Berdasarkan tafsiran dari surat Al-Baqarah ayat 286 yang tersebut diatas menegaskan bahwa segala hal yang sudah terjadi dan menimpa pada individu tidak lain sudah sesuai dengan kadang kesanggupannya. Dengan menyadari bahwa Allah hanya akan membebaskan setiap individu dengan ujian sesuai dengan kemampuannya, maka akan mengurangi sifat putus asa dan meningkatkan keyakinan akan pertolongan Allah. Individu yang menyadari hal ini akan semakin menerima dirinya, karena segala kekurangan dan kelebihan yang dititipkan oleh Allah tidak pernah keliru bahkan dititipkan begitu saja tanpa alasan. Segala hal yang terjadi sudah diperhitungkan Allah agar manusia dapat semakin bersyukur, meningkatkan iman dan yakin akan janji Allah sehingga menjadi sebaik-baiknya manusia. Selain

---

<sup>35</sup>Al-Qurthubi, Syaikh Imam. *Tafsir al-Qurthubi*. Diterjemahkan oleh Fathurrahman, dkk. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hlm 920.

menegaskan bahwa segala bentuk hal yang menimpa merupakan hal yang sudah sesuai dengan kapasitas kemampuan individu untuk menjalaninya, segala niat buruk meliputi kejahatan yang timbul tidak akan dicatat sebagai dosa selama belum diwujudkan dalam perbuatan nyata. Sehingga niat dan prasangka yang hadir akan ujian dan menyalahkan Allah tidak akan disiksa begitu saja, namun sebaliknya rasa syukur dan menerima diri dengan segala yang diberikan Allah walaupun hanya niat sudah dicatat sebagai kebaikan.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode untuk mendapatkan data secara mendalam karena penelitian ini langsung terjun ke lapangan dan mengamati langsung kejadian di lapangan sehingga memperoleh data yang natural tanpa adanya rekayasa.<sup>36</sup> Data-data yang telah diperoleh akan diorganisasikan ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Akasara, 2006), hlm. 28.

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 335.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggali lebih dalam tentang langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance*. Sebagai langkah untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam maka dilakukan pendekatan psikologis, data ini didapat melalui pengamatan gejala perilaku yang terlihat. Dalam hal ini, penulis menggunakan beberapa pendekatan yang bersifat personal agar lebih mengetahui tentang kemampuan mengendalikan diri seperti perasaan, perilaku pada subjek penelitian. Melalui penggunaan pendekatan ini diharapkan pada saat analisa data yang didapat dari lapangan dikumpulkan, dapat memenuhi maksud dan tujuan dari penelitian.

## 2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau responden merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, Subjek bisa memberikan informasi mengenai objek penelitian atau yang disebut dengan *key person* yang berarti sumber informasi.<sup>38</sup> Adapun yang menjadi Subjek dalam penelitian ini yaitu:

### a. Dua Orang Waria

Subjek utama dalam penelitian ini adalah dua orang waria dari jumlah santri yang ada sebanyak 42 orang. Kriteria yang dipilih yaitu tinggal atau aktif sebagai santri di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah, pernah mengalami hal yang berkenaan dengan manajemen diri dan *self acceptance*. Data yang diperoleh dari Subjek berupa biografi, latar

---

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 194.

belakang keluarga, proses, pengalaman sebagai waria beserta langkah-langkah yang dilakukan dalam manajemen diri untuk meningkatkan *self acceptance*.

b. Pengurus Pondok Pesantren Waria Al-Fatah

Dalam mendukung keabsahan data maka diperlukan informasi dari pengurus pondok untuk menjadi subjek pendukung penelitian yakni Ibu Shinta Ratri sebagai salah satu orang yang mempraksai berdirinya Pondok Pesantren Waria Al-Fatah dan memahami kondisi santri tidak hanya terpaku pada pendampingan pembelajaran keagamaan namun sering menjadi pendengar dan teman dalam berbagai permasalahan yang dialami waria.

### 3. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian. Sebagai objek penelitian adalah langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance* di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Agar tercapainya tujuan penelitian, dalam hal ini penulis menggunakan tiga alat pengumpulan data untuk memperoleh data yang dibutuhkan sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara pengamatan. Pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencacatan.<sup>39</sup>

Dalam metode ini penulis mengamati langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk meningkatkan *self acceptance*. Namun ketika melakukan pengamatan penulis tidak terlibat langsung dalam kemampuan mengendalikan diri untuk peningkatan *self acceptance*. Dalam kegiatan observasi dilakukan pengamatan pada kegiatan santri di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah beserta langkah-langkah manajemen diri pada dua waria berupa monitor diri dan pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman terhadap diri sendiri.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah. Artinya pertanyaan datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban diberikan oleh yang di wawancara. Kedudukan kedua pihak secara berbeda ini terus dipertanyakan selama proses tanya jawab berlangsung. Berbeda dengan dialog yang kedudukan pihak-pihak terlibat bisa berubah dan bertukar fungsi setiap saat, waktu proses dialog sedang berlangsung.

---

<sup>39</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015). 62.

Wawancara ini dilakukan kepada dua waria sebagai subjek utama dan pengasuh pondok sebagai subjek pendukung dalam penelitian. Melalui kegiatan wawancara ini data yang diperoleh berupa kegiatan santri di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah, kegiatan subjek sebagai waria dan langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk monitor diri, evaluasi diri serta pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman waria untuk meningkatkan *self acceptancenya*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan, dokumen dapat berupa catatan pribadi, surat pribadi, buku harian, laporan kerja, notulen rapat, catatan kasus, rekaman kaset, rekaman video, foto, absen kehadiran dan lain sebagainya.<sup>40</sup> Melalui dokumentasi, data yang didapat berupa sejarah, struktur organisasi, dan visi misi Pondok Pesantren Waria Al-fatah selain itu data lain yang diperoleh yakni langkah-langkah manajemen diri pada dua waria untuk pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman untuk meningkatkan *self acceptance nya*.

**5. Uji Keabsahan Data**

Dalam penelitian kualitatif data yang valid merupakan data yang tidak ada perbedaan antara apa yang dilaporkan penulis dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti begitupun sebaliknya jika ada perbedaan antara apa yang dilaporkan dengan keadaan obyek yang

---

<sup>40</sup> Abdurrahmat Fathoni, “*Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*” (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 105.

diteliti maka data dapat dikatakan tidak valid. Adapun teknik yang digunakan dalam pemeriksaan keabsahan data kali ini menggunakan triangulasi.

Menurut Wiersma, triangulasi dalam pengujian ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.<sup>41</sup> Triangulasi yang digunakan penulis yaitu:

a. Triangulasi Teknik

Teknik ini dilakukan dengan pengujian data yang didapat melalui metode wawancara lalu di cek dengan observasi atau dokumentasi. Seperti data yang didapat dari subjek yang ada di Pondok Pesantren Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta, salah satu langkah manajemen diri yaitu pemberian pengukuh dan hukuman akan dilakukan pengujian dengan pencocokan data yang di dapat melalui wawancara, observasi dan dokumentasi waria mengenai pemberian pengukuh dan hukuman. Bila temuan berbeda dengan data yang sudah didapat maka perlu di diskusikan lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan keabsahan data.

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi melalui pengkategorian dan mendeskripsikannya ke dalam unit-unit dan

---

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 363.

menyeleksi mana yang penting sampai membuat kesimpulan dengan tujuan agar mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>42</sup>

Dalam penelitian kualitatif yang penulis angkat kali ini menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Hubberman dalam buku karangan Sugiyono yang terdiri atas point-point sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses memilah atau memisahkan data yang diperoleh sehingga menghasilkan pokok-pokok yang penting dan membuang yang tidak perlu, proses ini akan memudahkan penulis dalam mencari informasi yang bermakna dalam menarik suatu kesimpulan. Reduksi data yang dipilih penulis yaitu reduksi berdasarkan obyek penelitian, sehingga segala temuan di lapangan dari hasil observasi, wawancara dan dokumen akan dikelompokkan sesuai dengan obyek penelitian.

b. Display

Display merupakan memasang atau menyajikan data yang didapatkan. Penyajian data dilakukan dengan tujuan agar data lebih terorganisir sehingga mudah dipahami dan merencanakan rencana selanjutnya berdasarkan apa yang telah diteliti. Dalam penelitian kualitatif, display yang dilakukan dalam bentuk naratif berupa deskripsi.

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 335 .

c. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya. Data yang telah disusun dibandingkan dengan antara satu dengan yang lain untuk di tarik kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang ada. Kesimpulan dapat bernilai kredibel ketika data yang telah ada didukung dengan penemuan baru di lapangan didukung oleh bukti yang valid dan konsistensi penulis ketika mengumpulkan data di lapangan. Kesimpulan yang awalnya sebagai hipotesis dapat menjadi teori baru ketika didukung data-data yang lebih luas.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam bab III, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah manajemen diri pada dua waria dalam meningkatkan *self acceptance* yaitu: Pertama, langkah monitor diri yang dilakukan subjek meliputi penentuan masalah, menetapkan tujuan, dan mengkondisikan lingkungan. Kedua, evaluasi diri untuk menentukan penyebab masalah yang timbul. Ketiga, menentukan *reward* atau hukuman yang akan diberikan.

### **B. Saran**

#### 1. Bagi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah

Bagi pihak pondok sebaiknya mendukung perubahan waria kearah yang lebih baik dan mempertahankan kegiatan di pondok dalam membentuk pribadi waria yang lebih baik dari sebelumnya.

#### 2. Bagi Subjek

Bagi waria, untuk tetap semangat dalam mencapai perubahan yang lebih baik setiap harinya tanpa menjadikan usia dan kondisi yang ada sebagai hambatan dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

#### 3. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini masih memerlukan kajian yang lebih mendalam, oleh karena itu bagi penulis selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih inovatif dan kreatif dengan penelitian

yang lebih mendalam mengenai Manajemen Diri Waria untuk meningkatkan *self acceptance*.

### C. Kata Penutup

Alhamdulillah rabbil'alamin penulis panjatkan kehadiran Allah SWT telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa kemudahan, kelancaran dan kesehatan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Manajemen Diri Waria untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta)" dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kemampuan penulis. Walaupun jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pengasuh Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta, pembimbing skripsi dan orangtua yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, nasihat, membantu dan membimbing penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

Melalui penulisan skripsi ini, semoga bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bermanfaat bagi pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling Islam, secara khususnya manajemen diri. Akhirnya hanya kepada Allah SWT tempat kita bersyukur dan memohon ampun, dan hanya kepada nabi Muhammad SAW kita bersholawat. Semoga kita semua mendapatkan ridho Allah SWT dan syafaat Nabi Muhammad SAW. Aamiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Dua Tahun Pertama*, Bandung: Refika Aditama, 2011.
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam. *Tafsir al-Qurthubi*. Diterjemahkan oleh Fathurrahman, dkk. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Anindita Nisa, “*Hubungan Penyesuaian Diri dengan Penerimaan Diri pada Waria di Kota Rantauprapat*”, Skripsi Medan: Universitas Medan Area, 2018.
- Al-Hidayah, *Al-Qur’an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, Kalim, Tengerang Selatan.
- Babo Rosleny, Jamaluddin Arifin, “*Komunikasi Interpersonal Komunitas Waria*” *Jurnal Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, Vol.4, No. 1, Mei 2016.
- Budiyani Kondang, “*Pelatihan Manajemen Diri Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*”, *Jurnal Psycho Idea*. Vol. 8, No.2, Juli 2010.
- Cormier, dkk., *Interviewing and chage starategy for helpers, fundamental skills and cognitive behavioral interventions , six editions*, Belmont: Cengage learning, 2009.
- Dewi A, Kartika, “*Konsep Diri dan Penerimaan Diri Waria*”, Skripsi Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2015 .
- Dokumentasi, Sejarah Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
- Dokumentasi, Visi dan Misi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
- Dokumentasi, Struktur Organisasi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
- Dokumentasi Pemberian pengukuh, penghapus dan hukuman, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, 30 Oktober 2020.
- Observasi Kegiatan Pengajaran Agama Islam, Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, 6 September 2020.
- Ernest, Yogi, “Polisi Ungkap Perjalanan Transgender Lucinta Luna”, *Detik News*, <https://news.detik.com/berita/d-4897573/polisi-ungkap-perjalanan-transgender-lucinta-luna/2>, diakses pada tanggal 26 Feb 2020.
- Elizabeth B , Hurlock, *Personality Development*, Tokyo: McGrawHill, 1974

- Fathoni Abdurrahmat, *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Ghufron M. Nur dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Gie The Liang, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa*, Yogyakarta: Gadjah Mada Unity Press, 2000.
- Hasenda Mega, “*Pengaruh Penerimaan Diri dan Keintiman Keluarga Terhadap Depresi Waria di Kota Surakarta*”, Skripsi Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2018.
- Handayani Muryantinah Mulyo, dkk, “*Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri*”, *Jurnal Psikologi*, No.2, 1998.
- INDONESIA, Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2018.
- Jazimah Hanum, “*Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam*”, *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6, No. 2, 2014.
- James P, Chaplin, *Kamus Lengkap Psikolog*”, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1981.
- Khoiratunnisaa Nur Sarah, “*Manajemen Diri Pada Mahasiswi Berprestasi yang Berkerja*”, Skripsi Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Kusumawardhani Ratri, “*Self Management untuk Mengurangi Kecendrungan Misbehavior pada Siswa Sekolah Dasar*”, Skripsi Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Martin Garry dan Joseph Pear, *Behavior Modification: What Is And How To Do It*, Boston: Pearson, 2005.
- Manjasari Novi, Indriyanti Eko Purwaningsih, “*Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Kaum Waria di Yogyakarta*” *Jurnal SPIRITS*, November 2012, Vol.3, No. 1.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Akasara, 2006.

- Mariane, “Kenali *Self Acceptance* dan Terapkan 7 Tips Menerima Diri Sendiri”, *Riliv Story*, <https://riliv.co/rilivstory/menerima-diri-sendiri/>, diakses pada 13 Desember 2020.
- Nasrudin Endin, *Psikologi Manajemen*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Observasi Kegiatan Pengorganisasian (Pelatihan dan *Capacity Building*), *Pondok Pesantren Al-Fatah Yogyakarta*, 3 Oktober 2020.
- Observasi Kegiatan Peringatan Ulang tahun Pondok Pesantren Al-Fatah Yogyakarta, 13 September 2020.
- Observasi Latar Belakang Keagamaan NA, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, 20 Oktober 2020.
- Observasi Monitor Diri, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, 1 September 2020.
- Observasi pada Subjek NA, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, 27 September 2020
- Observasi Evaluasi Diri, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta 1 September 2020.
- Prestyowati Indah, “*Membuka Tabir Kehidupan Waria di Kota Solo*”, *Majalah Ilmiah Psikologi*, Vol.3, No.3.
- Retnasary, Maya, Venny Purba, Diny, Fitriawati, “*Manajemen Komunikasi Waria*” Konferensi Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi, Maret 2014.
- Sandinata Andreas, “Konstruksi Sosial Waria tentang Diri” *Jurnal Sosial dan Politik*, Universitas Airlangga, Vol. 2. No.2. 2012.
- Soekadji Soetarlinah, *Modifikasi Perilaku Sehari-hari dan Penerapan Profesional*, Yogyakarta: Liberty Walker, 1983.
- Sardar, Ziauddin dan Merryl Wyn Davies (ed), “*Wajah-wajah Islam; Suatu Perbincangan Tentang Isu-isu Kontemporer*”. Bandung: Mizan, 1992.
- SitiNurzaakiyah, Nandang Budiman, “*Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2017.

\_\_\_\_\_, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007.

Subagyo, Joko, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015.

Supratiknya, A, *Komunikasi Antar Pribadi*, Yogyakarta: Kanisius, 1995.

Ulya, Yaya, “Para Pencari Tuhan di Pesantren Waria Yogyakarta”, *BBC Indonesia*, <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-48450044>, diakses pada tanggal 16 Feb 2020.

Wawancara dengan Ibu Shinta Ratri, pimpinan Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, 15 September 2020.

Wawancara dengan subjek NA, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, pada 1 September 2020

Wawancara dengan subjek YS, santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta, pada 1 September 2020.





LAMPIRAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## Lampiran 1:

### A. Pedoman Wawancara

#### PEDOMAN WAWANCARA, OBSERVASI, DAN DOKUMENTASI

NO	Langkah-langkah Manajemen Diri Waria	Pertanyaan
1.	Monitor Diri	Bagaimana cara waria menyeleksi masalah yang akan di selesaikan dengan manajemen diri?
		Bagaimana cara waria meningkatkan komitmen dalam perubahan perilaku?
		Seberapa efektif dukungan lingkungan dalam mengubah perilaku?
		Peran apa yang dilakukan lingkungan dalam mendukung perubahan perilaku?
		Apa yang dilakukan waria jika perubahan perilaku tidak tercapai?
2.	Evaluasi Diri	Apa yang dilakukan waria jika manajemen diri tidak menunjukkan perkembangan?
		Faktor apa saja yang mempengaruhi timbulnya perilaku yang tidak di inginkan?
		Bagaimana cara menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek dari manajemen diri yang dilakukan?
		Dalam rentang waktu berapa lama program manajemen diri di evaluasi?
		Apa indikator yang menyatakan program manajemen diri yang dilakukan berhasil?
3.	Pemberian Pengukuh dan Hukuman	Bagaimana dampak pemberian pengukuh dan hukuman terhadap perilaku?
		Hukuman apa yang paling efektif diberikan?
		Pengukuh apa yang paling efektif diberikan?
		Apakah terdapat pengkondisian lingkungan yang dilakukan untuk mengukuhkan perilaku?

## **B. Pedoman Observasi**

1. Kegiatan santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
2. Profil dan biografi santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
3. Langkah Monitor diri dalam meningkatkan *self acceptance*
4. Langkah Evaluasi Diri dalam meningkatkan *self acceptance*
5. Langkah Pemberian pengukuh, hadiah atau hukuman dalam meningkatkan *self acceptance*

## **C. Pedoman Dokumentasi**

1. Sejarah Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
2. Visi Misi Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
3. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
4. Kegiatan santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta
5. Langkah Monitor diri dalam meningkatkan *self acceptance*
6. Langkah Evaluasi Diri dalam meningkatkan *self acceptance*
7. Langkah Pemberian pengukuh, hadiah atau hukuman dalam meningkatkan *self acceptance*

**Lampiran 2:**



Subjek YS meluangkan waktu dengan teman-teman sebagai bentuk reward



Wawancara dengan Subjek YS



Kegiatan santri Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kota Gede Yogyakarta

Nomor : B-1668.1/Un.02/DD/PM.03.2/09/2017



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

# Sertifikat

diberikan kepada

Nama : ANNISA ROBIATUN TAMMIMAH  
NIM : 17102020003  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Sebagai Peserta

dan dinyatakan LULUS dalam kegiatan  
SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun Akademik 2017/2018  
yang dilaksanakan mulai tanggal 28 s.d. 30 Agustus 2017 (24 jam pelajaran)

Yogyakarta, 4 September 2017

Dekan

  
Dr. Nurjannah, M.Si.

NIP. 19600310 198703 2 001

## TRAINING TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : Annisa Robbiatul Tamimih  
 NIM : 17102020003  
 Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi  
 Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam  
 Dengan Nilai :

No.	Materi	Angka	Nilai	Huruf
1.	Microsoft Word	96		A
2.	Microsoft Excel	35		E
3.	Microsoft Power Point	100		A
4.	Internet	95		A
5.	Total Nilai	91,5		B
Predikat Kelulusan				Memuaskan

Kogyakarta, 15 Desember 2017



  
 Kepala PTPD  
 Dr. Spq/Juliyun, S.T., M.Kom.  
 (NIP. 19920511 200604 2 002)

Standar Nilai:

Angka	Huruf	Predikat
85 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang



MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS  
STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
CENTER FOR LANGUAGE DEVELOPMENT

## TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.22.20.1/2020

This is to certify that:

Name : **Annisa Robbiatun Tammimah**  
Date of Birth : **April 27, 1999**  
Sex : **Female**

achieved the following scores on the Test of English Competence (TOEC) held on **January 16, 2020** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	45
Structure & Written Expression	43
Reading Comprehension	50
<b>Total Score</b>	<b>460</b>

Validity: 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, January 16, 2020  
Director,



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19680915 199803 1 005





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Fax. 0274-552230 Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

Nomor : B-SPaUn.02/DD.I/PN.01.1/08/2020  
Lamp. : 1 (satu) eks proposal penelitian  
Hal : PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

Yogyakarta, 10 Agustus 2020

Kepada Yth  
Pimpinan Pondok Pesantren Waria Al Fatah  
Gang Soka Jagalan, Kotagede  
Banguntapan, Bantul

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa terkait dengan bahan penulisan skripsi, dengan ini kami mengajukan permohonan ijin mengadakan riset/penelitian bagi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan data sebagai berikut:

Nama : Annisa Robbiatun Tammimah;  
NIM/Jurusan : 17102020003/BKI  
Alamat : Solok, Sumatera Barat;

Judul Skripsi : Manajemen Diri Waria dalam Meningkatkan Self Acceptance  
(Studi Kasus pada Dua Waria di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Kotagede Yogyakarta);

Pembimbing : Dr. H. Muhsin, S.Ag. M.A;  
Metode Penelitian : Kualitatif  
Waktu : 12 Agustus 2020 s/d 12 Oktober 2020  
Lokasi Penelitian : Ponpes Waria Al Fatah

Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini kami sampaikan desain penelitian dimaksud sebagaimana terlampir.

Demikian surat kami, atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
dan Pengembangan Lembaga



Tembusan:  
1. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri

Nama : Annisa Robbiatun Tammimah  
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 27 April 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Asal : Jl. A. Muchsis RT 002/ RW 002 Aro IV Korong,  
Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok Sumatra  
Barat  
Nama Ayah : Iflendry Sofyan (Alm)  
Nama Ibu : Ratna Juwita  
Nomor HP : 085264696908  
Email : [tamimahanisa@gmail.com](mailto:tamimahanisa@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar : SDN 21 PPA Kota Solok (2009-2011)  
Sekolah Menengah Pertama : MTsN Koto Baru Solok (2011-2014)  
Sekolah Menengah Atas : MAN Koto Baru Solok (2014-2017)  
Perguruan Tinggi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2017-2020)

### C. Pengalaman Organisasi

2015-2016 : Ketua OSIS MAN Koto Baru Solok  
2017-2019 : Relawan Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
2017-2019 : Anggota Biro Konseling Mitra Ummah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
2017-2019 : Penyiar Radio Siaran Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
2019-2020 : Koordinator Laboratorium BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### **D. Karya Ilmiah**

1. Antologi Buku *My Mom Is The Best Counsellor* 2017
2. Antologi Buku *Dialektika Komunikasi Konseling Islam* 2019
3. Antologi Buku *Chocolate Instrument* 2019
4. Jurnal Pengabdian Masyarakat KKN Mandiri UIN Sunan Kalijaga 2020  
“Gerakan Literasi Berbasis Pendampingan Komunitas Remaja Masjid di Daerah Perbatasan Kabupaten Sambas”

#### **E. Prestasi**

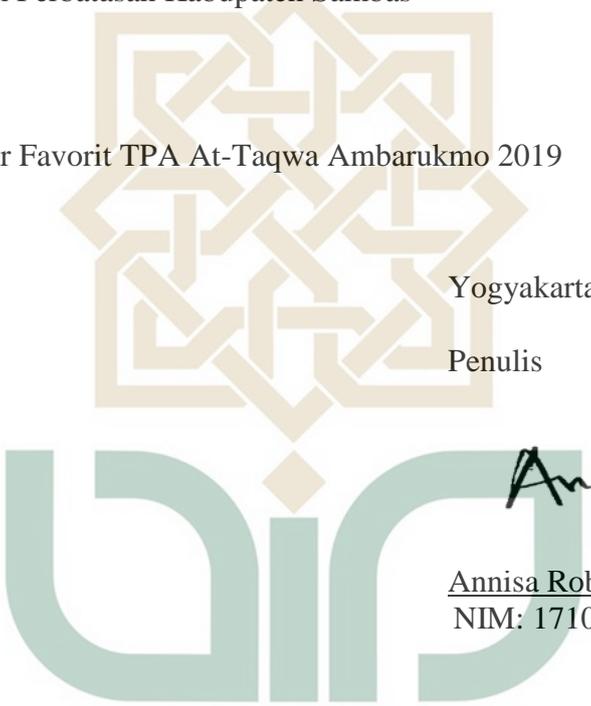
Pengajar Favorit TPA At-Taqwa Ambarukmo 2019

Yogyakarta, 26 November 2020

Penulis



Annisa Robbiatun Tammimah  
NIM: 17102020003



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA