

**EFEKTIVITAS *SELF-LOVE THERAPY* DALAM  
MENINGKATKAN RESILIENSI PEMERLU  
PELAYANAN KESEJAHTERAAN SOSIAL (PPKS)  
BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI  
SOSIAL WANITA YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun Oleh:**

**Ahmad Fakhri  
22102020028**

**Dosen Pembimbing:**

**Arva Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
NIP 19900628 201903 2 022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2026**

# HALAMAN PENGESAHAN



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-339/Un.02/DD/PP.00.9/02/2026

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS SELF-LOVE THERAPY DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI  
PEMERLU PELAYANAN KESEJAHTERAAN SOSIAL (PPKS) BALAI  
PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AHMAD FAKHRI  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020028  
Telah diujikan pada : Jumat, 30 Januari 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 697c1a104031e



Penguji I

Slamet, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69976c9aaf280



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 697c3b1f5e426



Yogyakarta, 30 Januari 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 699bdd358ec2a

# SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ahmad Fakhri  
NIM : 22102020028  
Judul Skripsi : Efektivitas *Self-Love Therapy* dalam Meningkatkan Resiliensi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta

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

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, ... Januari 2026

Mengetahui:

Pembimbing,

Ketua Prodi,

Zaen Musyrifin, M. Pd. I.  
NIP 19900428 000000 1 301

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
NIP 19900628 201903 2 022

# SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fakhri  
NIM : 22102020028  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Efektivitas *Self-Love Therapy* dalam Meningkatkan Resiliensi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 22 Januari 2026

Yang menyatakan,



Ahmad Fakhri  
NIM 22102020028

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*“Dengan segenap cinta, rasa syukur, dan kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada: Ayah dan Mama, saudari-saudari saya; Mba dan Adik, diri sendiri, serta siapa pun yang sedang berjuang dalam sunyi di luar sana”*



## MOTTO

“Selama masih hidup, kesempatan itu tak terbatas.”

*Monkey D. Luffy\**



---

\* Eiichiro Oda, *One Piece*.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas *Self-Love Therapy* dalam Meningkatkan Resiliensi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta". Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW, sang teladan, motivator, dan guru bagi umat manusia.

Peneliti menyusun skripsi dengan tujuan berupaya menyadarkan setiap orang bahwasanya diri kita sendiri punya hak untuk diperhatikan dan dicintai. Dan peneliti juga bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. dan Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi. selaku dosen penguji 1 dan dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan dalam skripsi ini.

5. Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, juga kritik saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala kebaikan, kesabaran, dan ilmu yang telah Ibu berikan menjadi amal jariyah yang tidak terputus, serta senantiasa mendapatkan balasan rahmat dan keberkahan yang melimpah dari Allah SWT dalam setiap langkah kehidupan Ibu.
6. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi. selaku validator dan *expert* dalam penyusunan modul dan *worksheet self-love therapy* penelitian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama proses perkuliahan dan seluruh staff yang selalu melayani segala administrasi selama proses penelitian.
8. Ibu Anita Verawati, S.Psi. Psi., MM selaku Kepala Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian skripsi ini
9. Ibu Herawati, A.KS. selaku Koordinator Pekerja Sosial BPRSW Yogyakarta dan Ibu Ratri Gumelar, S. Sos. yang telah membantu selama proses penelitian.
10. Saudari Salsabilla, S.Sos., dan Barirotul 'Aizza Salsabila, S.Sos. yang berkenan menjadi fasilitator dalam pemberian intervensi *self-love therapy*.
11. Saudari Pipit Cahyarini Khalil yang berkenan menjadi observer selama intervensi *self-love therapy*.
12. Teman-teman tercinta Ismed Junaidi Harahap, Nafisah Alfathiyah Baziad, Amira Fathina Zahra, Muh. Rifqi Alfarisi, Fatma Nurrohmah, Dwi Angga

Susena, Miftahul Jannah, Dwi Cahya Juniarti, dan Fawaz Muhammad Hafiz yang telah menemani peneliti selalu memberikan dukungan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.

13. Teman-teman Klinik Konseling Islam angkatan 2020, 2021, 2022, 2023, dan 2024 yang telah memberikan pengalaman menyenangkan selama berorganisasi.
14. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 22 yang telah menemani, memberikan semangat, dukungan, dan bantuan selama proses perkuliahan.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas *support* dan perhatiannya.

Semoga kebaikan akan selalu mengalir sebagai balasan atas segala kebaikan yang diberikan kepada peneliti. Tentunya, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua orang tanpa terkecuali, kapan pun dan dimana pun.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 20 Januari 2026  
Peneliti

Ahmad Fakhri

NIM. 22102020028

## ABSTRAK

**Ahmad Fakhri (22102020028)**, Efektivitas *Self-Love Therapy* dalam Meningkatkan Resiliensi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat resiliensi pada wanita rawan sosial ekonomi dan korban trauma di BPRSW Yogyakarta yang sering mengalami perilaku maladaptif akibat stigma dan pengalaman masa lalu yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi para PPKS tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 11 orang PPKS yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala resiliensi yang dimodifikasi dari teori Edith Grotberg. Teknik analisis data menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji hipotesis *Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,046. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka secara statistik intervensi *self-love therapy* dinyatakan memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi PPKS di BPRSW Yogyakarta. Selain itu, secara deskriptif terdapat peningkatan nilai rata-rata (*mean*) resiliensi dari 68 pada *pre-test* menjadi 74,41 pada *post-test*. Observasi kualitatif juga menunjukkan perubahan perilaku positif pada subjek, seperti peningkatan keberanian mengekspresikan diri dan keterbukaan dalam menceritakan luka batin.

**Kata kunci:** *Self-Love Therapy*, Resiliensi, PPKS, BPRSW Yogyakarta.

## **ABSTRACT**

**Ahmad Fakhri (22102020028)**, *The Effectiveness of Self-Love Therapy in Enhancing Resilience Among People in Need of Social Welfare Services (PPKS) at the Yogyakarta Women's Social Protection and Rehabilitation Center. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta. 2026.*

*This research is motivated by the low level of resilience among socio-economically vulnerable women and trauma survivors at BPRSW Yogyakarta, who frequently exhibit maladaptive behaviors due to social stigma and distressing past experiences. This study aims to examine the effectiveness of self-love therapy intervention in enhancing the resilience of these social welfare service recipients (PPKS). The research methodology employed is quantitative, utilizing a one-group pretest-posttest experimental design. The research subjects consisted of 11 individuals (PPKS) selected based on specific criteria. The data collection instrument used a resilience scale modified from Edith Grotberg's theory. Data analysis techniques utilized the Wilcoxon Signed-Rank Test, a non-parametric statistical method, processed via SPSS. The results of the Wilcoxon hypothesis test yielded a significance value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.046. Since the p-value < 0.05, it is statistically concluded that the self-love therapy intervention is significantly effective in increasing the resilience of PPKS at BPRSW Yogyakarta. Furthermore, descriptive analysis showed an increase in the mean resilience score from 68 in the pre-test to 74.41 in the post-test. Qualitative observations also indicated positive behavioral changes in the subjects, such as increased courage in self-expression and greater openness in sharing emotional wounds.*

**Keywords:** *Self-Love Therapy, Resilience, PPKS, BPRSW Yogyakarta.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	19
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	21
A. Kajian Teori .....	21
B. Kerangka Berpikir .....	44
C. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian .....	48
B. Populasi .....	49
C. Definisi Konseptual dan Operasional.....	51
D. Instrumen Penelitian.....	53
E. Modul <i>Self-Love Therapy</i> .....	54
F. Validitas dan Reliabilitas .....	56
G. Metode Analisis Data .....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	62

A. Deskripsi Data .....	62
B. Hasil Analisis Data .....	74
C. Pembahasan .....	75
BAB V PENUTUP .....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran.....	84
C. Keterbatasan Penelitian .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	92
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	159



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Subjek Penelitian .....	50
Tabel 2. Blueprint Skala Resiliensi .....	54
Tabel 3. Aitem Skala Resiliensi yang Gugur.....	57
Tabel 4. Aitem Skala Resiliensi yang Valid.....	58
Tabel 5. Blueprint Skala Resiliensi setelah Uji Validitas .....	58
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Aitem.....	60
Tabel 7. Pengkategorian Data.....	63
Tabel 8. Hasil <i>Pre-Test</i> Resiliensi.....	63
Tabel 9. Hasil <i>Post-Test</i> Resiliensi .....	67
Tabel 10. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Resiliensi .....	68
Tabel 11. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Resiliensi .....	72
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i> Nonparametrik .....	75
Tabel 13. Hasil Observasi Intervensi.....	76

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teori Hierarki Maslow.....	25
Gambar 2. Kerangka Berpikir Hubungan Resiliensi dengan <i>Self-Love Therapy</i> .....	46
Gambar 3. Desain <i>Pre-Eksperimental</i> Berbentuk <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	49
Gambar 4. Diagram Distribusi Resiliensi.....	64
Gambar 5. Diagram Batang Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	72
Gambar 6. Diagram Rata-Rata Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	81

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek yang fundamental dalam lini kehidupan manusia. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental juga krusial untuk diperhatikan demi mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Berkaitan dengan definisi “sehat”, *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa kesehatan merupakan keadaan utuh fisik, mental, dan sosial kesejahteraan, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan.<sup>2</sup> Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional dan psikologis yang baik, di mana hal tersebut memungkinkan individu untuk menggunakan kemampuan kognitif dan emosional secara optimal demi memenuhi kebutuhan hidup. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan mental merupakan sebuah keharmonisan hidup yang terwujud di antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi permasalahan, merasakan kebahagiaan, dan kemampuan memandang diri secara positif.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Dumilah Ayuningtyas dkk., “*Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya*,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (Maret 2018): 2.

<sup>3</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: CV. Duta Media, 2019), 10.

Permasalahan mental ini bersifat multidimensi, menyangkut prinsip-prinsip psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, hingga agama.<sup>4</sup>

Pemerintah Indonesia menyadari urgensi ini melalui Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sehat secara fisik, jiwa, maupun sosial untuk memungkinkan individu hidup produktif. Negara memberikan berbagai bentuk pelayanan, mulai dari promotif, preventif, hingga rehabilitatif.<sup>5</sup> Hal ini diperkuat dengan Peraturan Pemerintah Nomor 2 Tahun 2018 tentang standar pelayanan minimal serta Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 77 Tahun 2015 mengenai pedoman pelayanan kesehatan jiwa.<sup>6</sup>

Namun, data empiris menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di Indonesia masih menjadi tantangan besar. Prevalensi depresi di Indonesia mencatatkan angka 9,1 juta kasus.<sup>7</sup> Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional.<sup>8</sup> Bahkan, survei *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022

---

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 105, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6887.

<sup>6</sup> Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 77 Tahun 2015 tentang Pedoman Pemeriksaan Kesehatan Jiwa untuk Kepentingan Penegakan Hukum, Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 1861.

<sup>7</sup> WHO, *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates* (Geneva: World Health Organization, 2017).

<sup>8</sup> Widyawati, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," Sehat Negeriku Kemkes, 7 Oktober 2021, diakses 22 Februari 2025, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir.<sup>9</sup> Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis yang tepat sangat dibutuhkan, terutama bagi kelompok rentan.

Isu mengenai kesehatan mental menjadi semakin kompleks ketika subjeknya adalah wanita. Secara psikologis, wanita cenderung lebih sensitif terhadap tekanan emosional dan rasa takut, yang sering kali melemahkan kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan hidup dibandingkan pria. Dominasi ketakutan akan kerugian dan kehilangan sering kali menghantui keseharian mereka, yang secara emosional memengaruhi cara mereka mengelola stres dan mengambil keputusan dalam situasi sulit.<sup>10</sup>

Kondisi ini sangat nyata terjadi pada para Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. BPRSW merupakan lembaga yang menangani wanita rawan sosial ekonomi, tunasusila, korban kekerasan, pekerja migran bermasalah, hingga korban perdagangan manusia (*trafficking*). Pengalaman traumatis yang berulang mengakibatkan munculnya berbagai perilaku maladaptif, seperti sulit percaya pada orang lain (*trust issue*), menarik diri dari lingkungan, pasrah pada keadaan, hingga

---

<sup>9</sup> KemenPPPA, "Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial di Kementerian dan Lembaga," Siaran Pers Nomor: B-242/SETMEN/HM.02.04/08/2024, diakses 22 Februari 2025, <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA%3D%3D#>.

<sup>10</sup> Nevzat Tarhan, *The Psychology of Women*, terj. Abdul Aziz dan A. Suryadi (Jakarta: Penerbit Qaf, 2023), 72.

munculnya keinginan untuk bunuh diri. Masalah-masalah eksternal yang tidak dalam kendali mereka, seperti stigma orang lain, opini negatif masyarakat, dan bayang-bayang masa lalu, sering kali dibiarkan mengganggu ketenangan psikis mereka secara mendalam.

Guna mengatasi dampak trauma tersebut, kesehatan mental tidak cukup hanya dipandang sebagai ketiadaan penyakit emosional, melainkan sangat bergantung pada tingkat resiliensi individu. Penelitian Fakhriyani menyebutkan bahwa resiliensi memiliki peran krusial terhadap kesehatan mental; ketika resiliensi rendah, maka kesehatan mental individu cenderung memburuk.<sup>11</sup> Resiliensi dipahami sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan tetap bertransformasi di tengah kesulitan hidup yang menekan.

Bagi PPKS BPRSW, resiliensi adalah sebuah mekanisme yang membedakan individu yang mampu bangkit dari mereka yang tetap terpuruk dalam trauma. Dan realitas di lapangan menunjukkan bahwa yang berada pada tingkat resiliensi rendah merasa goyah dan terpuruk karena menanggapi gangguan eksternal secara berlebihan. Mengacu pada kerangka kerja Edith Grotberg, resiliensi dibangun melalui penguatan aspek sumber dukungan (*I Have*), kekuatan dalam diri (*I am*), dan keterampilan

---

<sup>11</sup> Diana V. F., "Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19," Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS) (2021).

interpersonal (*I Can*).<sup>12</sup> Tanpa adanya benteng pertahanan psikis yang kokoh, PPKS akan terus terjebak dalam lingkaran setan perasaan tidak berdaya (*powerlessness*). Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang mampu mengaktifkan potensi resiliensi ini agar individu dapat memproses pengalaman buruknya menjadi sebuah kekuatan baru.

Strategi yang ditawarkan dalam penelitian ini untuk meningkatkan resiliensi adalah *self-love therapy*. C. JoyBell C. menegaskan bahwa tak seorang pun dapat menjatuhkan kita kecuali diri kita sendiri.<sup>13</sup> Selama individu memberikan ruang bagi hal-hal eksternal untuk menggangukannya, ia akan tetap goyah. Maka, setiap individu sebenarnya memiliki kuasa penuh atas dirinya sendiri untuk tetap berada dalam kondisi yang baik melalui cinta diri (*self-love*). *Self-love* adalah konsep yang melibatkan rasa peduli, rasa hormat, tanggung jawab, dan pemahaman mendalam terhadap diri sendiri tanpa menjadi egois.<sup>14</sup>

Intervensi *self-love therapy* bekerja dengan cara berfokus pada nilai diri (*value*) yang sering kali hilang akibat stigma dan masa lalu. Melalui modul yang disusun peneliti, PPKS diarahkan untuk mengasah empat aspek utama: (1) *Self-Awareness* (kesadaran diri), (2) *Self-Esteem* (harga diri), (3) *Self-Confidence* (kepercayaan diri), dan (4) *Self-Care* (perawatan diri).

---

<sup>12</sup> Edith Henderson Grotberg, *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity* (Westport: Praeger Publisher, 2003), 3.

<sup>13</sup> C. JoyBell C., *The Sun Is a Star* (2012).

<sup>14</sup> Erich Fromm, *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*, terj. Andri Kristiawan (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), 76.

Dengan melatih aspek-aspek ini, PPKS diharapkan mampu melihat nilai dirinya secara realistis dan penuh penghargaan, yang pada akhirnya akan memperkuat resiliensi mereka.

Pendekatan ini juga diperkuat dengan pendekatan logoterapi, yang mengajak peserta untuk mengurai benang kusut kekhawatiran, menyapa kembali masa lalu, dan menemukan makna di balik setiap penderitaan yang dialami. Dalam konteks BPRSW, *self-love* menjadi fondasi kesehatan mental yang memungkinkan PPKS mengelola pikiran negatif, menerima kekurangan diri, dan membangun kontrol diri yang lebih baik. Penggunaan media *worksheet* kreatif dalam terapi ini bertujuan membantu PPKS mengidentifikasi pilar resiliensi mereka sendiri, memperkuat keberhargaan diri, dan membangun optimisme menghadapi masa depan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dalam perspektif Islam, konsep *self-love* sejalan dengan prinsip penerimaan diri, syukur, dan *qana'ah* (merasa cukup dengan pemberian Allah). Mencintai diri sendiri merupakan bentuk syukur atas amanah fisik dan jiwa yang diberikan Sang Pencipta. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ketahanan psikologis dan kasih sayang pada diri sendiri, penelitian ini menawarkan metode konseling Islami yang holistik untuk membantu individu berani menghadapi kenyataan dan tidak terus-menerus hidup di masa lalu.

Berdasarkan paparan urgensi di atas, diharapkan hasilnya dapat menjurus pada pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dengan memperkenalkan *self-love therapy* sebagai strategi atau intervensi dalam meningkatkan resiliensi, bagi PPKS BPRSW Yogyakarta secara khusus, dan setiap orang secara umum. Penelitian ini juga akan memperkaya metode konseling Islami dengan mengintegrasikan konsep penerimaan diri, *qana'ah*, syukur, dan ketahanan psikologis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *self-love therapy* efektif dalam meningkatkan resiliensi pada PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu, untuk mengetahui efektivitas *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi pada PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu serta memperluas wawasan mengenai pentingnya *self-love* (mencintai diri) dalam berbagai lini kehidupan, khususnya dalam situasi dan kondisi yang memungkinkan individu untuk

melakukan hal buruk yang dapat merugikan dan membahayakan dirinya sendiri, apalagi orang lain. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam melakukan studi lebih lanjut di bidang yang relevan.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), penelitian ini memperkuat pemahaman teoretis mengenai *self-love* dan resiliensi sebagai manifestasi dari nilai-nilai keislaman. *Self-love* dalam penelitian ini dikonstruksikan sebagai wujud rasa syukur dan tanggung jawab manusia dalam menjaga amanah Allah SWT atas raga dan jiwa yang telah diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya. Kontribusi spesifiknya pada aspek Islami dalam BKI terletak pada penguatan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), di mana penerimaan diri dan kemampuan memaafkan diri sendiri menjadi pintu utama bagi ketenangan batin. Dengan demikian, integrasi sikap *qana'ah* (merasa cukup) dan kasih sayang pada diri sendiri ini menjadi landasan teoritis yang kuat bagi pengembangan pendekatan konseling berbasis Islami yang lebih komprehensif dan aplikatif.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi di saat struggle dalam kehidupan. Dari hasil penelitian ini, diharapkan individu tak terlepas sedikitpun dari konsep *self-love* dalam kondisi yang berat dan sulit, sehingga semengecewakan apapun hasil dari usahanya, ia tetap berdiri tegak dan tak berhenti untuk berjuang, bukan malah

merendahkan apalagi menghina dirinya sendiri. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi pekerja sosial dalam meningkatkan rasa percaya diri dan resiliensi individu, khususnya mereka yang berperilaku maladaptif dan merugikan dirinya sendiri, seperti seperti *self-harm*, frustrasi dan depresi ekstrem, ataupun bunuh diri. Dengan demikian, mereka dapat lebih siap menghadapi kehidupannya di masa yang akan datang, tentunya dengan mental, emosional, dan pola pikir yang baik. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), penelitian ini memberikan wawasan yang lebih luas bagi para konselor untuk mengadaptasi *self-love therapy* sebagai intervensi dalam sesi konseling. Dengan menekankan konsep self-love kepada konseli, konselor dapat mengarahkannya pada penerimaan diri sebagai bentuk syukur dan ikhtiar dalam menghadapi tantangan hidup, serta membangun resiliensi yang lebih kuat dalam dirinya.

## **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan hasil penelusuran referensi, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini. Berikut beberapa penelitian sebelumnya yang membahas *self-love* dan resiliensi:

1. Sebuah penelitian oleh Raudahtul Rahmadaini, Rizqi Amalia Aprianty, dan Gladis Corinna Marsha yang berjudul “Hubungan *Self-Love* dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACE) pada Dewasa yang Mengalami *Broken Home*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan

antara *self-love* dan *Adverse Childhood Experiences* (ACE) pada individu dewasa yang mengalami *broken home*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 100 partisipan dewasa yang mengalami *broken home* di Kota Banjarmasin. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur *self-love* dan ACE. Hasil analisis data dengan uji korelasi *product moment Pearson* menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang lemah namun signifikan antara *self-love* dan ACE ( $r = 0,248$ ,  $p < 0,05$ ). Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai bagaimana pengalaman buruk di masa kecil dapat memengaruhi perkembangan *self-love* melalui mekanisme coping dan faktor protektif, seperti dukungan sosial, coping sehat, kemandirian, dan kemampuan mengatasi tantangan.<sup>15</sup>

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raudahtul Rahmadaini, dkk. Perbedaannya terletak pada fokus, subjek, dan tujuan penelitian. Penelitian Rahmadaini dkk. berfokus pada hubungan antara *self-love* dan pengalaman masa kecil yang buruk (ACE), sedangkan penelitian ini meneliti efektivitas *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi. Selanjutnya, Rahmadaini dkk. mengambil subjek penelitian individu

---

<sup>15</sup> Raudahtul Rahmadaini, Rizqi Amalia Aprianty, dan Gladis Corinna Marsha, “*Hubungan Self-Love dengan Adverse Childhood Experiences (ACE) pada Dewasa yang Mengalami Broken Home*,” *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)* 6, no. 3 (Agustus 2024).

dewasa yang mengalami *broken home*, sedangkan subjek penelitian ialah PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Dan Penelitian Rahmadaini dkk. bertujuan mengidentifikasi hubungan antara *self-love* dan ACE, sementara penelitian ini mengukur sejauh mana *self-love therapy* dapat meningkatkan resiliensi. Adapun persamaannya ialah penggunaan metode kuantitatif dalam analisis datanya dan peletakan *self-love* sebagai variabel pertama.

2. Penelitian oleh Albertus Christian Yuwono dan Ananta Yudiarso yang berjudul “Efektivitas Program *Self-Compassion* untuk Meningkatkan Resiliensi Individu Dewasa Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Self-Compassion Program* (SCP) dalam meningkatkan resiliensi individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan 20 partisipan berusia 18-25 tahun. Resiliensi diukur dengan *Resilience Scale for Adults*, sebelum dan sesudah intervensi SCP. Analisis data dilakukan menggunakan metode *stacking* dan *racking* dengan aplikasi *Winstep*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Compassion Program* (SCP) efektif dalam meningkatkan resiliensi. Terdapat peningkatan faktor resiliensi baik

secara internal maupun personal, terutama dalam aspek kompetensi personal, kompetensi sosial, dan struktur personal.<sup>16</sup>

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raudahtul Rahmadaini, dkk. Perbedaannya terletak pada subjek, dan jenis intervensi penelitian. Subjek penelitian Yuwono & Yudiarso melibatkan mahasiswa dan karyawan swasta berusia 18-25 tahun, sedangkan subjek penelitian ini ialah PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Selanjutnya, jenis intervensi pada penelitian Yuwono & Yudiarso menggunakan *Self-Compassion Program (SCP)*, sementara penelitian ini akan menggunakan *self-love therapy*. Adapun persamaannya ialah kesamaan intervensi yang berbasis *self-acceptance* untuk meningkatkan resiliensi, penggunaan metode kuantitatif.

3. Penelitian oleh Shofwatal Qolbiyyah, dkk. yang berjudul “Psikoedukasi *Self-Love* pada Remaja Desa Jombok untuk Membentuk Diri yang Positif”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi tentang *self-love* pada remaja usia 12-18 tahun di Desa Jombok, Kabupaten Jombang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta

---

<sup>16</sup> Albertus Christian Yuwono dan Ananta Yudiarso, “Efektivitas Program *Self-Compassion* untuk Meningkatkan Resiliensi Individu Dewasa Awal,” *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 12, no. 2 (2023): 51-57.

tentang *self-love* meningkat secara signifikan, dengan skor rata-rata *pre-test* 42,73 dan *post-test* 84,55. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi *self-love* efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja, serta dapat menjadi salah satu strategi dalam mencegah masalah kesehatan mental di kalangan remaja.<sup>17</sup>

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shofwatal Qolbiyyah, dkk. Perbedaannya terletak pada subjek, dan jenis intervensi penelitian. Subjek penelitian Qolbiyyah dkk. melibatkan remaja usia 12-18 tahun di komunitas umum, sedangkan subjek penelitian ini ialah PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Selanjutnya, jenis intervensi pada penelitian Qolbiyyah dkk. menggunakan psikoedukasi *self-love*, sementara penelitian ini menggunakan *self-love therapy* sebagai intervensi psikologis untuk meningkatkan resiliensi. Adapun persamaannya ialah variabel utama yang sama-sama membahas *self-love* sebagai faktor pengaruh, dan penggunaan metode kuantitatif.

4. Penelitian oleh Ida Handayani yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Resiliensi Remaja di Lapas Anak Pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kecerdasan spiritual terhadap resiliensi pada remaja yang berada di Lapas Anak Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik

---

<sup>17</sup> Shofwatal Qolbiyyah dkk., “Psikoedukasi *Self-Love* pada Remaja Desa Jombok untuk Membentuk Diri yang Positif,” Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan 1, no. 2 (2024): 51-56.

regresi analisis, serta melibatkan 50 remaja laki-laki berusia 16-20 tahun sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan spiritual dan skala resiliensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap resiliensi, dengan nilai  $F = 2,234$  dan  $p = 0,030$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki remaja di Lapas Anak Pekanbaru. Namun, kecerdasan spiritual hanya memberikan kontribusi 9,4% terhadap resiliensi, sementara 90,6% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>18</sup>

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Handayani. Perbedaannya terletak pada fokus, subjek, dan variabel independen penelitian. Fokus penelitian Handayani ialah pengaruh kecerdasan spiritual, sedangkan penelitian ini berfokus pada efektivitas *self-love therapy*. Selanjutnya, subjek penelitian Handayani ialah remaja laki-laki di Lapas Anak Pekanbaru, sedangkan subjek penelitian ini ialah PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Dan pada penelitian Handayani, ia meneliti kecerdasan spiritual sebagai variabel independen dan faktor yang memengaruhi resiliensi, sementara penelitian ini akan menguji *self-love therapy* dalam meningkatkan

---

<sup>18</sup> Ida Handayani, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Resiliensi Remaja di Lapas Anak Pekanbaru” (Skripsi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021).

resiliensi. Adapun persamaannya ialah resiliensi sebagai variabel terikat, penggunaan metode kuantitatif.

5. Sebuah penelitian oleh Feby Rusbiyanti yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Salemba Jakarta Pusat”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mantan pecandu narkoba di Lapas Kelas IIA Salemba. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik random sampling, melibatkan 60 mantan pecandu narkoba sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah skala likert untuk mengukur resiliensi dan dukungan sosial. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson product moment* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi, dengan nilai  $F_{hitung} 7,378 > F_{tabel} 2,76$  serta nilai signifikansi  $0,009 < 0,05$ . Namun, tingkat pengaruhnya tergolong rendah, dengan nilai R Square sebesar 11,3%, yang berarti 88,7% resiliensi dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.<sup>19</sup>

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Feby Rusbiyanti. Perbedaan tersebut terletak pada fokus, subjek, dan variabel independen penelitian.

Fokus penelitian Rusbiyanti ialah pengaruh dukungan sosial terhadap

---

<sup>19</sup> Feby Rusbiyanti, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Resiliensi Remaja di Lapas Anak Pekanbaru” (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2022).

resiliensi, sedangkan penelitian ini berfokus pada efektivitas *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi. Selanjutnya, subjek penelitian Rusbiyanti ialah mantan pecandu narkoba di Lapas Kelas IIA Salemba, sedangkan penelitian ini berfokus pada PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Dan pada penelitian Rusbiyanti, ia meneliti dukungan sosial sebagai faktor yang memengaruhi resiliensi, sementara penelitian ini meneliti *self-love therapy* sebagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi. Adapun persamaannya ialah resiliensi sebagai variabel terikat, penggunaan metode kuantitatif, dan kesamaan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor yang dapat meningkatkan resiliensi.

6. Penelitian oleh Meko Dwi Christyanto yang berjudul “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja Penuh Waktu di Kota Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja penuh waktu. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja penuh waktu di Kota Semarang. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-esteem* dan skala resiliensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-esteem* dan resiliensi, dengan nilai  $r_{xy} = 0,802$  dan  $p = 0,000 < 0,01$ , yang berarti hipotesis diterima. *Self-esteem* memberikan sumbangan

efektif sebesar 22,27% terhadap resiliensi, sementara 77,73% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>20</sup>

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meko Dwi Christyanto. Perbedaan tersebut terletak pada fokus, subjek, dan variabel independen penelitian. Fokus penelitian Christyanto ialah pengaruh *self-esteem* terhadap resiliensi, sedangkan penelitian ini berfokus pada efektivitas *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi. Selanjutnya, subjek penelitian Christyanto ialah mahasiswa yang bekerja penuh waktu, sedangkan penelitian ini berfokus pada PPKS Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Dan pada penelitian Christyanto, ia meneliti *self-esteem* sebagai faktor yang memengaruhi resiliensi, sementara penelitian ini menggunakan *self-love therapy* sebagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi. Adapun persamaannya ialah resiliensi sebagai variabel terikat, penggunaan metode kuantitatif, dan kesamaan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor yang dapat meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas, perbedaan utama dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek, tempat, dan rumusan masalah. Dari hasil kajian pustaka mengenai resiliensi dan *self-love*, diketahui bahwa resiliensi dalam penelitian

---

<sup>20</sup> Meko Dwi Christyanto, “Pengaruh *Self Esteem* terhadap Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja Penuh Waktu di Kota Semarang” (Skripsi, Universitas Semarang, 2022).

sebelumnya banyak dikaitkan dengan berbagai aspek, seperti *self-compassion*, *self-esteem*, dukungan sosial, kecerdasan spiritual, dan pengalaman masa kecil yang buruk (*Adverse Childhood Experiences/ACE*). Selain itu, resiliensi juga diteliti dalam konteks individu yang menghadapi tantangan psikososial, seperti mantan pecandu narkoba, mahasiswa yang bekerja penuh waktu, serta remaja yang mengalami *broken home*.

Begitu juga dengan *self-love*, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-love* memiliki keterkaitan dengan dukungan sosial, regulasi emosi, serta kesehatan mental secara umum. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti efektivitas *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan mengeksplorasi bagaimana *self-love therapy* dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi pada PPKS balai rehabilitasi sosial.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena belum ada penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas *self-love therapy* terhadap resiliensi dalam konteks rehabilitasi sosial bagi perempuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktik intervensi psikologis, serta memperkaya kajian ilmiah mengenai *self-love* dan resiliensi.

## F. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka mempermudah pembahasan dan memahami isi dari penelitian, maka diuraikan sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan penelitian ini sebagai berikut:

**BAB I**, Pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, dan sistematika pembahasan. Bagian ini menjelaskan urgensi pemberian *self-love therapy* dalam meningkatkan resiliensi PPKS di BPRSW Yogyakarta sebagai upaya membangun pertahanan psikis yang kokoh.

**BAB II**, Kajian Teori dan Kerangka Berpikir berperan sebagai jangkar teoritis penelitian. Materi di bab ini meliputi kajian teori mengenai variabel resiliensi dan *self-love*, kerangka berpikir yang menghubungkan kedua variabel tersebut, serta hipotesis penelitian. Penyajian ini krusial untuk membuktikan secara ilmiah bahwa aspek "*I Have*" dan "*I Can*" dapat diperkuat melalui empat aspek *self-love*, yaitu *self-awareness*, *self-esteem*, *self-confidence*, dan *self-care*.

**BAB III**, Metode Penelitian berfungsi sebagai *blueprint* metodologis. Bab ini menguraikan jenis penelitian, populasi (42 PPKS), serta definisi konseptual dan operasional variabel. Di dalamnya juga dipaparkan instrumen penelitian (skala resiliensi), rincian Modul *self-love therapy* yang terdiri dari 4 sesi pertemuan, uji validitas dan reliabilitas, serta metode analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Penjelasan ini memastikan

pembaca memahami bagaimana 11 PPKS terpilih diproses secara sistematis untuk mencapai target intervensi.

**BAB IV**, Hasil Penelitian merupakan inti dari laporan, di mana semua data lapangan diolah untuk menjawab rumusan masalah dan menguji efektivitas terapi. Pembahasan dimulai dengan deskripsi data yang menggambarkan profil skor PPKS, diikuti dengan hasil analisis data (uji hipotesis) untuk melihat signifikansi peningkatan resiliensi. Bagian pembahasan mengaitkan temuan empiris dengan teori-teori di Bab II untuk menjelaskan mengapa penggunaan *worksheet* dalam modul ini berhasil meningkatkan resiliensi PPKS.

**BAB V**, Penutup berfungsi sebagai kesimpulan akhir penelitian. Bab ini menyajikan kesimpulan sebagai jawaban padat atas hipotesis efektivitas *self-love therapy*, diikuti dengan saran praktis bagi pihak BPRSW Yogyakarta maupun saran teoritis bagi peneliti selanjutnya. Bab ini juga memaparkan keterbatasan penelitian secara jujur agar hasil penelitian dapat dipahami dalam konteks dan ruang lingkup yang tepat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi *self-love therapy* efektif dalam meningkatkan resiliensi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,046 < 0,05$ . Selain itu, terdapat peningkatan skor rata-rata resiliensi subjek dari hasil *pre-test* ke *post-test* yaitu sebesar 68 menjadi 74,41.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor dan Pendamping di BPRSW Yogyakarta

Diharapkan para konselor atau pendamping sosial di BPRSW Yogyakarta dapat mengadopsi modul *self-love therapy* ini sebagai salah satu instrumen praktis dalam program pembinaan mental PPKS. Terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam sesi konseling rutin untuk membantu PPKS mengenali nilai diri (*self-value*), menerima kekurangan, serta

membangun harga diri yang lebih positif melalui teknik *journaling* dan afirmasi diri.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mendatang disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks agar efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif dan memiliki kekuatan generalisasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang berkaitan erat dengan resiliensi, seperti kebermaknaan hidup (*meaning in life*), dukungan sosial, atau tingkat perawatan diri (*self-care*) PPKS guna memperdalam analisis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan psikis perempuan di lembaga rehabilitasi.

## C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis menyadari adanya beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian, antara lain:

1. Jumlah subjek penelitian yang terbatas. Subjek penelitian ini hanya terdiri dari 11 orang PPKS yang dipilih berdasarkan kriteria, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi PPKS di balai rehabilitasi sosial lainnya.
2. Jeda antar pertemuan yang terlalu panjang. Terdapat rentang waktu atau jeda yang cukup lama di antara sesi pertemuan dikarenakan menyesuaikan dengan kepadatan jadwal kegiatan di BPRSW Yogyakarta. Kondisi ini memungkinkan adanya hambatan dalam

menjaga konsistensi fokus dan keberlanjutan proses internalisasi *self-love* pada diri PPKS.

3. Instrumen pengukuran yang terbatas pada skala mandiri. Pengukuran tingkat resiliensi hanya menggunakan instrumen berupa skala, sehingga hasil yang diperoleh sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif PPKS saat mengisi kuesioner. Hal ini mungkin belum mampu menangkap dinamika psikologis subjek secara lebih mendalam.
4. Faktor eksternal yang tidak terkontrol. Peneliti tidak dapat mengontrol sepenuhnya faktor lingkungan balai, interaksi sosial antar PPKS di luar sesi terapi, maupun pengaruh kegiatan harian di BPRSW yang mungkin memengaruhi kondisi emosional dan stabilitas resiliensi PPKS selama proses penelitian berlangsung, baik pada proses intervensi, ataupun *pre-test* dan *post-test*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati. "Stratifikasi Al-Maqashid Al-Khamsah (Agama, Jiwa, Akal, Keturunan dan Harta)." *Jurnal al-Qisthu* 6, no. 2 (2011).
- Amelia, Natasya, dkk. "Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja." *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences* 2, no. 2 (2023).
- Ayuningtyas, Dumilah, dkk. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1-10.
- Azedarach, M. R., dan A. D. Ariana. "Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*.
- Azzahra, Farah Aulia, dkk. "Analisis Love Language yang Digunakan Generasi Z dalam Membangun Hubungan Personal." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 12 <https://doi.org/10.5281/zenodo.12522438>. (2024): 214–229.
- Basaria, D., dkk. "Penerapan *Self-Love* sebagai Bagian dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif di Lingkungan." *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* 5, no. 1 (2022): 184-190.
- Bransen, Jan. "*Self-Knowledge and Self-Love*." *Ethical Theory and Moral Practice* 18, no. 2 (2015): 309–321.
- Bukhari. *Al-Jami' Ash-Shahih*. Beirut: Daar Thauq An-Najaah, 1422 H.
- C., JoyBell. *The Sun Is a Star*. 2012.
- Casey, B. J., S. Getz, dan A. Galvan. "*The Adolescent Brain*." *Developmental Review* 28, no. 1 (2008): 62–77.
- Chapman, Gary. *A Teen's Guide to the 5 Love Languages*. Chicago: Northfield Publishing, 2016.
- Chapman, Gary. *The 5 Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Chicago: Northfield Publishing, 2004.
- Chapman, Gary. *The Five Love Languages*. Single Edition. Chicago: Northfield Publishing, 2009.
- Christyanto, Meky Dwi. "Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja Penuh Waktu di Kota Semarang." Skripsi, Universitas Semarang, 2022.

- Connor, Kathryn M. dan Jonathan R. T. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76-82.
- Deniz, M. E., dan H. Y. Kurtulus. "Self-Efficacy, Self-Love, and Fear of Compassion Mediate the Effect of Attachment Styles on Life Satisfaction: A Serial Meditation Analysis." *Psychological Reports* (2023): 1–26.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Panduan Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas, 2008.
- Fadila, Z. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021.
- Fakhriyani, Diana Vidya. "Peran Resiliensi terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis selama Pandemi Covid-19." *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)* (2021).
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: CV. Duta Media, 2019.
- Fromm, Erich. *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*. Diterjemahkan oleh Andri Kristiawan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Gloria. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." Universitas Gadjah Mada. (2022). <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Grotberg, Edith Henderson. *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport: Praeger Publisher, 2003.
- Hakim, Naufal. "Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Quality of Life Orang dengan HIV AIDS (ODHA) di Jakarta." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2019.
- Handayani, Ida. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Resiliensi Remaja di Lapas Anak Pekanbaru." Skripsi, Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2021.
- Harshad, dan Sanjay Ghosh. "Self-Love: The Lesson Through Which All Other Lessons are Realized." *International Journal of Health Sciences* 6, no. S2 (2022): 8054–8067.
- Hegney, Desley, dkk. "Individual Resilience in Rural People: A Pictorial Model." *Contemporary Nurse* 29, no. 1 (2008): 59-71.
- Husna, R. R. "Self-Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi." *Jurnal NUANSA* 16, no. 1 (2023).

- Ikanovitasari. "Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan." Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017.
- Karisma, N., dkk. "Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3, no. 3 (2023).
- KemenPPPA. "Kolaborasi KemenPPPA dan UNICEF: Sinergikan Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial di Kementerian dan Lembaga." Siaran Pers Nomor: B-242/SETMEN/HM.02.04/08/2024. (2024).  
<https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTMzOA%3D%3D#>.
- Khoiriyah, R., dan S. Handayani. "Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)* 3, no. 2 (2020).
- Khumairoh, A., dkk. "Self-Love pada Remaja SMA." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora (JURRISH)* 3, no. 1 (2024).
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publisher, 1954.
- Masten, Ann S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press, 2014.
- Mazia, F. A., dan Y. Kusumawati. "Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur Pasca Terpapar Covid 19 di Kabupaten Kendal." *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development* 8, no. 1 (2024).
- Nainggolan, Putri, dan Q. N. Wijayani. "Pengungkapan Love Language dalam Hubungan Romantis." *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora* 4, no. 1 (2024).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 77 Tahun 2015 tentang Pedoman Pemeriksaan Kesehatan Jiwa untuk Kepentingan Penegakan Hukum. BN. 2015/No. 1861. Jakarta: Kemenkes, 2015.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2018 tentang Standar Pelayanan Minimal. LN. 2018/ No. 2, TLN No. 6178. Jakarta: Sekretariat Kabinet, 2018.
- Pratiwi, W. R., dkk. "Sosialisasi Layanan Pendukung Kesehatan & Optimalisasi Pendampingan Perempuan Rentan Kekerasan di Masa COVID dengan *Treatment Self Love* di Kab. Sidrap." *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)* 2, no. 4 (2022): 1231-1236.
- Qalbi, A. A. N., dkk. "Self-Love sebagai Upaya Mengurangi Rasa *Insecure* pada Siswa/I Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 UNISMUH Makassar." *Jurnal*

*Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2022).

Qolbiyyah, Shofwatal, dkk. "Psikoedukasi *Self-Love* pada Remaja Desa Jombok untuk Membentuk Diri yang Positif." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 1, no. 2 (2024): 51-56.

Qurbah, M. C. "Konsep *Self-Love* Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema *Self-Love*)." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023.

Rahayu, Titik Sri. "Hubungan Resiliensi Diri dengan Distres Psikologis pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, TBK (Alfamart) Wilayah Kartasura." Skripsi, UIN Raden Mas Said Surakarta, 2022.

Rahmadaini, Raudahtul, dkk. "Hubungan *Self-Love* dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACE) pada Dewasa yang Mengalami *Broken Home*." *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)* 6, no. 3 (2024).

Rani, E. N., dkk. "Pentingnya *Self-Love* serta Cara Menerapkannya dalam Diri." *SICEDU: Science and Education Journal* 1, no. 2 (2022).

Reivich, Karen, dan Andrew Shatte. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.

Ririn, G., dan Atika A. D. Ariana. "Sikap terhadap Gangguan Mental pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Berdasarkan Jenis Kelamin." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 1030-1036.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1961.

Rusbiyanti, Feby. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Resiliensi Remaja di Lapas Anak Pekanbaru." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2022.

Santrock, John W. *Life-Span Development*. Diterjemahkan oleh Benedictine Widiasinta. Edisi 13. Jakarta: Erlangga, 2011.

Sari, Sara Antika. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Metode Psikodrama Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar Kabupaten Purbalingga." Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2024.

Schultz, Duane P., dan Sydney Ellen Schultz. *Theories of Personality*. 8th ed. Australia: Wadsworth Thomson Learning Publisher, 2005.

Shalahuddin, I., dkk. "Pendidikan dan Promosi Kesehatan mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 5 (2024): 2134-2146.

- Steinberg, Laurence. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.
- Sumendap, R. F., dan T. Tumuju. "Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental: Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif pada Fenomena Bunuh Diri." *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96-112.
- Surijah, E. A., dan Y. L. Septiarly. "Construct Validation of Love Languages." *Anima Indonesian Psychological Journal* 31, no. 2 (2016): 65-76.
- Tanamal, N. A. "Hubungan Religiusitas dan Resiliensi dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat terhadap Pandemic Covid 19." *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan dan Wawasan Kebangsaan* 1, no. 1 (2021).
- Tarhan, Nevzat. *The Psychology of Love*. Diterjemahkan oleh Abdul Aziz dan A. Suryadi. Jakarta: Penerbit Qaf, 2024.
- Tarhan, Nevzat. *The Psychology of Women*. Diterjemahkan oleh Abdul Aziz dan A. Suryadi. Jakarta: Penerbit Qaf, 2023.
- Taufiq. "Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar." *Jurnal Psikologi Islam* (2017).
- Tiffany, S. P. "Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional." *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional* 1, no. 1 <https://doi.org/10.26593/jihi.v1i1.7814.66-86>. (2023): 66-86.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Sekretariat Negara, 2023.
- WHO. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization, 2017.
- Widyawati. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia." Sehat Negeriku Kemkes. (2021). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Yuwono, Albertus Christian, dan Ananta Yudianto. "Efektivitas Program *Self-Compassion* untuk Meningkatkan Resiliensi Individu Dewasa Awal." *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 12, no. 2 (2023): 51-57.
- Zainab, S., dkk. "Menciptakan Ruang untuk Diri Sendiri: Menggali Kesehatan Mental melalui *Self-Love*." *Jurnal Abdimas* 5, no. 2 (2024).