



Jurnal Penelitian dan Penalaran

Submitted: 16 Januari 2025, Accepted: 18 Februari 2025, Published: 28 Februari 2025

Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self-Forgiveness* (Studi Kasus pada Remaja dengan Penerimaan Diri Rendah)

Pertiwi Nurani¹, Rukiana Novianti Putri², Ratna Wulandari³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Makassar

pertiwinurani@unismuh.ac.id

ABSTRAK

Penerimaan diri adalah proses atau perjalanan penemuan diri. Saat memasuki fase remaja, umumnya remaja telah memiliki pemahaman tentang diri sendiri untuk mengarahkannya menuju aktualisasi diri. Agar penerimaan diri tercapai maka remaja harus memenuhi kebutuhan dasarnya terlebih dahulu melalui mengenal dan memahami dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari konseling kelompok melalui teknik *Self-Forgiveness* untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui teknik *self-forgiveness* efektif untuk membantu meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang mengalami tekanan psikologis seperti perasaan gagal, tidak berdaya, kecewasa, sedih, dan rasa bersalah.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Self-Forgiveness*, Penerimaan Diri, Remaja.

ABSTRACT

Self-acceptance is a process or journey of self-discovery. When entering the adolescent phase, generally adolescents already have an understanding of themselves to direct them towards self-actualization. In order for self-acceptance to be achieved, adolescents must first fulfill their basic needs by knowing and understanding themselves. This study aims to determine the effectiveness of group counseling through the Self-Forgiveness technique to increase self-acceptance in adolescents. This study uses a qualitative approach with a case study method. The results of the study indicate that group counseling through the self-forgiveness technique is effective in helping to increase self-acceptance in adolescents who experience psychological stress such as feelings of failure, helplessness, disappointment, sadness, and guilt.

Keywords: Group Counseling, *Self-Forgiveness*, Self-Acceptance, Teenagers.

PENDAHULUAN

Penerimaan diri adalah proses atau perjalanan penemuan diri. Individu dituntut untuk memiliki pemahaman tentang diri sendiri dalam mengarahkan menuju aktualisasi diri. Selain itu hubungan yang baik akan terjalin antar individu ketika mereka menemukan penerimaan dalam diri sendiri. Agar penerimaan diri tercapai maka individu harus memenuhi kebutuhan dasarnya terlebih dahulu yakni membangun hubungan interpersonal dengan orang lain (Hoffman, Lopez, & Moats, 2013). Melalui bukunya yang berjudul *The Self-Acceptance Project* (Simon, 2016) mengemukakan bahwa sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan dan diberengi dengan ketidakmampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dapat membuat individu merasa gagal. Individu akan berhenti untuk melakukan hal-hal yang dianggapnya tidak dapat ditangai karena takut akan kegagalan dan penghinaan ketika tidak berhasil. Berbagai pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu membuat individu merasakan sakit. Namun mereka akan dihadapkan dengan dua keputusan. *Pertama*, memilih untuk merancang hidup untuk menghindari kegagalan dengan cara apapun. *Kedua*, memilih untuk berhenti melakukan usaha-usaha dan secara terus menerus menghukum diri sendiri atas kegagalan yang telah dihadapi.

Terkadang individu sering membuat kritik batin dan menghakimi diri sendiri ketika mengalami suatu masalah. Hal ini akhirnya membuat individu tersebut membatin dan membuat persepsi negatif terhadap dirinya. Selain itu, individu juga cenderung akan membuat penilaian negatif yang berlebihan ketika mereka berada di masa-masa sulit. Kecenderungan untuk membuat penilaian secara subjektif terhadap diri membuat individu menjadi cenderung untuk menginternalisasi segala bentuk penilaian yang mereka miliki dan tidak miliki. Namun ketika individu mampu menerima dirinya tanpa syarat yang berarti bahwa mereka bersikap baik kepada diri sendiri apapun yang terjadi dalam hidup akan berguna sebagai keterampilan hidup dan jarang diajarkan. Bersikap baik kepada diri sendiri adalah kapasitas yang mendukung untuk membuat perubahan di segala hal.

Penerimaan diri rendah ditandai dengan merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang telah terjadi dikehidupan sebelumnya, bermasalahan dengan kualitas pribadi, dan ingin berbeda dari dirinya saat ini (Ryff, 1989). Selain itu, salah satu penilaian negatif yang dibentuk karena individu membuat kritik dan menghakimi diri sendiri adalah munculnya rasa bersalah. Rasa bersalah adalah pengalaman

kognitif atau emosional yang terjadi ketika individu menyadari atau percaya secara akurat atau tidak bahwa dia telah melanggar standar moral, dan memikul tanggung jawab yang signifikan untuk pelanggaran itu. Rasa bersalah yang tidak sehat memunculkan perasaan tertekan yang terjadi tanpa alasan atau tetap ada bahkan setelah langkah yang tepat diambil untuk menangani suatu situasi (Khosravi, Zarabiha, & Nemati, 2011).

Adapun dimensi penting dalam rasa bersalah yakni (a) rasa bersalah adalah tindakan atau perilaku tertentu yang diciptakan dari hasil yang berbeda dengan moral; (b) tingkatan rasa sakitnya lebih rendah dibandingkan dengan rasa malu; (c) ada efek kekhawatiran terkait dengan hubungan dengan orang lain; (d) dan adanya akhir yakni meminta maaf dan menebus kesalahan atas perilaku buruk. Selanjutnya, rasa bersalah dapat disebabkan karena individu telah melakukan orang lain dengan buruk, mengecewakan individu lain/mengkhianati kepercayaan mereka, mengalahkan individu lain, merusak sesuatu, melanggar aturan seperti berbohong, mencuri, dan tidak patuh, dan disalahkan secara tidak adil oleh individu lain atas sesuatu. Selanjutnya kondisi mental individu ketika merasa bersalah yakni pada emosi akan merasa menyesal, merasa tidak enak di dalam diri, merasa kosong di dalam diri, merasa tidak nyaman, merasa terganggu oleh sesuatu, perasaan emosi, merasa mengecewakan seseorang. Selain itu, pada kognisi yakni berpikir, beralasan, memperhitungkan dan mengetahui bahwa telah melakukan sesuatu, menyadari sesuatu, bertanggung jawab (Gavazzi, Ornaghi, & Antoniotti, 2011).

Self-forgiveness merupakan cara melepaskan kebencian yang dirasakan oleh individu terhadap diri sendiri atas tindakannya sendiri. *Self-forgiveness* melibatkan pengurangan emosi negatif seperti rasa malu, rasa bersalah, dan *self-anger* disertai dengan niat untuk memperbaiki sosial, spiritual dan psikologis. *Self-forgiveness* juga dijadikan alat untuk perubahan motivasi di mana individu menjadi semakin termotivasi untuk menghindari rangsangan yang terkait dengan pelanggaran, semakin termotivasi untuk membalas terhadap diri sendiri (misalnya, menghukum diri sendiri, terlibat dalam perilaku merusak diri dll), dan semakin termotivasi untuk bertindak dengan belas kasihan dll., dan semakin termotivasi untuk bertindak dengan belas kasih. Melalui *self-forgiveness* individu akan melakukan pengurangan dalam mengutuk diri sendiri dari waktu ke waktu (Woodyatt, Worthington, Wenzel, & Griffin, 2017)

Terdapat tiga aspek di dalam *self-forgiveness*, pertama campur tangan orang lain untuk membantu memaafkan orang lain. Kedua, menerima pemaafan dari orang lain dan ketiga memaafkan diri sendiri. Enright juga mengemukakan bahwa *self-forgiveness* tidak hanya mencakup pengabaian emosi negatif yang diarahkan sendiri tetapi juga peningkatan emosi positif atau kebajikan (kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap diri sendiri) (Enright, 1996).

Selain rasa malu, rasa bersalah, dan menyalahkan diri sendiri komponen penting dari *self-forgiveness* adalah gambaran dari perilaku itu sendiri yakni tidak menghukum diri atau merampas hak diri sendiri (Fisher & Exline, 2010; Woodyatt & Wenzel, 2013)

Agar individu dapat melakukan *self-forgiveness* maka individu tersebut harus dapat menerima rasa malu dan rasa bersalah sebagai bagian dari diri yang sah. (Tracy & Robins, 2018) mengemukakan bahwa dengan adanya *self-forgiveness* maka individu dapat memahami bagaimana dan mengapa serta cara mengatasi rasa bersalah, rasa malu, serta menerima kritikan sebagai proses dalam *self-forgiveness*.

Self-forgiveness bukan semata-mata dilakukan untuk membebaskan diri dari kesalahan dan meningkatkan emosi positif, ini sama sekali bukan pengampunan sejati, tetapi membantu individu untuk menjadi lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Hall & Fincham, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa *self-forgiveness* dan literatur kesejahteraan, mendefinisikan *self-forgiveness* sebagai strategi koping yang berfokus pada emosi yang melibatkan pengurangan pikiran negatif dan meningkatnya pikiran, emosi, motivasi dan perilaku mengenai diri sendiri (Davis et al., 2015). Penelitian selanjutnya mengemukakan bahwa *self-forgiveness* digambarkan sebagai tindakan kemurahan hati dan kebaikan terhadap diri mengikuti tindakan yang dianggap tidak pantas oleh diri sendiri (Bryan, Theriault, & Bryan, 2015)

Individu akan menghukum diri sendiri karena gagal untuk mendapatkan nilai yang baik dan tidak dapat memenuhi ideal orang tua bukan merupakan sebuah kesalahan namun sebagian orang akan menunjukkan rasa penyesalan, menghukum diri sendiri, merasa bersalah, dan merasa malu. Hal ini bersal dari nilai-nilai yang dibentuk oleh kelompok sosial sehingga ketika tidak memenuhi standar yang diberikan maka individu akan merasa gagal (Leach, Bilali, & Pagliaro, 2015).

Berdasarkan pemaparan di atas, saat ini keempat klien mengalami perasaan

bersalah terhadap diri sendiri terkait dengan permasalahan dalam dirinya sehingga klien cenderung menyalahkan diri sendiri dan menghukum diri sendiri. Berdasarkan hasil tersebut, maka intervensi yang digunakan yakni *self-forgiveness* konseling kelompok yang ditujukan untuk kelompok remaja yang mengalami permasalahan rasa bersalah yang menyebabkan penerimaan diri yang rendah.

Secara umum konseling kelompok telah banyak dilakukan untuk berbagai macam variabel psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok yang dilakukan selama 10 minggu dapat meningkatkan pendidikan *self-efficacy* melalui pendekatan *problem solving*. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa dengan diberikannya konseling kelompok selama 3 bulan untuk post-trauma stress dan 6 bulan untuk depresi terjadi penurunan simptom selama periode tersebut. Selanjutnya penelitian lain menunjukkan bahwa dengan diberikannya konseling kelompok dapat menumbuhkan kelekatan dan perasaan dekat sesama teman (Nakimuli-mpungu et al., 2013; Shechtman, Freidman, Kashti, & Sharabany, 2002; Sohrabi & Adalatzadeh, 2013).

METODE PENELITIAN

Klien pada kasus ini terdiri dari empat orang remaja laki-laki dan perempuan kelas VII SMP. Masing-masing (FS, KA, DR, DU) berusia 13 tahun. Mereka berasal dari keluarga dengan perekonomian menengah ke atas. Keempat remaja tersebut juga tinggal dan hidup bersama dengan anggota keluarga lainnya. FS, DR dan DU adalah teman satu sekolah. FS dan DU juga teman satu organisasi di sekolah yakni OSIS. Sedangkan KA berasal dari sekolah yang berbeda.

Dalam pengumpulan data yang dibutuhkan, peneliti terlibat langsung secara aktif di lapangan dan menjadi instrument utama. Karena kehadiran peneliti menjadi tolok ukur pemahaman terhadap beberapa kasus. Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara dan pemberian skala *psychological well-being* (Ryff, 1989) yang terdiri dari 7 item yang khusus pada dimensi penerimaan diri yang kemudian akan dianalisis dengan tahapan reduksi data, pengorganisasian dan interpretasi. Penelitian ini dilakukan secara langsung pada 4 orang remaja sebagai informan.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini didasari pada tujuan penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui peningkatan penerimaan diri pada remaja. Jika ditilik dari tujuan

penelitian tersebut, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode kualitatif adalah penelitian yang menggunakan untuk meneliti kondisi objek alamiah. Tujuannya untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya secara utuh dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk narasi ilmiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah lainnya (Nasution, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Klien pada kasus ini terdiri dari empat orang remaja laki-laki dan perempuan kelas VII SMP. Masing-masing (FS, KA, DR, DU) berusia 13 tahun. Mereka berasal dari keluarga dengan perekonomian menengah ke atas. Keempat remaja tersebut juga tinggal dan hidup bersama dengan anggota keluarga lainnya. FS, DR dan DU adalah teman satu sekolah. FS dan DU juga teman satu organisasi di sekolah yakni OSIS. Sedangkan KA berasal dari sekolah yang berbeda. Walaupun FS, DR, dan DU berada pada satu sekolah yang sama ketiganya tidak begitu akrab namun saling mengenal. Hal ini dikarenakan mereka berada pada kelas yang berbeda.

Keempat klien ini tidak memiliki riwayat permasalahan akademis di sekolah begitupula dengan hubungan sosialnya. DR dan DU termasuk remaja yang mudah bergaul, sedangkan FS dan KA cenderung tertutup ketika berhadapan dengan orang baru. FS yang cenderung tertutup ini kurang memiliki hubungan baik dengan ayah. Hal ini disebabkan oleh suatu kondisi dimana FS kedapatan memegang sepuntung merokok oleh tetangganya dan dilaporkan kepada orang tuanya. Kondisi tersebut membuat ayah dan ibu memarahi FS. FS yang merasa disalahkan lalu berupaya untuk meminta maaf dan menjelaskan kondisi yang sebenarnya terjadi. Namun orang tua tidak mau mendengarkan dan terus menyalahkan FS. Kondisi tersebut yang membuat FS membuat penilaian kepada diri sendiri bahwa semestinya hal tersebut tidak terjadi kepada dirinya ketika FS bisa lebih berani untuk menjelaskan kondisi yang sebenarnya dan tidak terjebak pada orang-orang yang membuat dirinya memegang puntung rokok tersebut. Hal ini menyebabkan FS menginternalisasi perasaan tersebut menjadi sebuah perasaan bersalah.

Hal serupa juga terjadi pada KA. KA yang dikenal pintar oleh orang tuanya

mengalami penurunan prestasi belajar sehingga nilai raportnya menurun. Mengetahui hal tersebut orang tuanya lalu menyampaikan kekecewaanya kepada KA. Akibat penurunan prestasi belajar dan orang tua yang merasa kecewa membuat KA merasa bahwa dirinya telah gagal dan membuat orang tuanya kecewa. Hal ini berlangsung terus menerus sehingga KA membuat kritikan kepada dirinya yakni dengan menyalahkan diri sendiri.

Begitupula dengan DR yang juga merasa disalahkan atas ketikdasengajaanya ketika adiknya terjatuh. Kondisi tersebut membuat orang tuanya sangat marah dan saling menyalahkan. Akibat dari kondisi tersebut orang tua DR bertengkar sehingga DR merasa bahwa jika dirinya tidak membuat adiknya terjatuh maka orang tuanya tidak akan marah dan bertengkar. DR merasa harus bertanggung jawab namun dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal ini membuat DR menghakimi diri sendiri dengan cara menyalahkan diri sendiri. Kondisi serupa juga dialami oleh DU yang tidak memiliki kekuatan ketika orang tuanya berada dalam kondisi sulit dan ayahnya sakit. Tidak adanya kekuatan dari DU membuat dirinya merasa tidak berguna karena tidak mampu untuk membantu orang tuanya yang sedang dalam kondisi sulit. Namun kondisi tersebut tidak membuat orang tua DU menyalahkan namun cenderung mengabaikan perasaan DU.

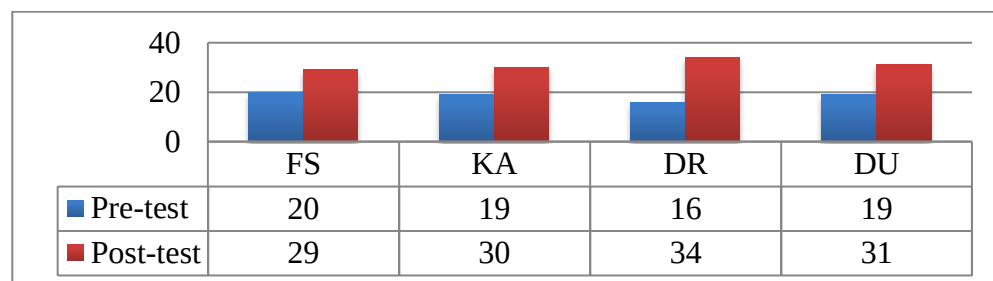
Ketika individu telah melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan dan tidak terduga dan memiliki efek negatif terhadap diri, maka individu cenderung membentuk pikiran dan emosi negatif seperti sedih, merasa gagal dan menyesal sehingga individu tersebut berupaya untuk mengubah pengalaman masa lalunya, namun secara sadar memilih atau membuat pilihan yang tidak mengikuti keyakinan, nilai-nilai, atau kebutuhan dirinya. Hal ini adalah gabungan antara rasa cemas dan rasa bersalah. Rasa bersalah hadir karena individu merasa bahwa mengecewakan diri sendiri dan telah meninggalkan diri sendiri dalam menghadapi ketidakmampuannya untuk kembali dan merebut saat-saat ketika mereka memiliki kekuatan untuk memilih. Agar rasa menyesal, cemas, dan bersalah dapat berkurang maka individu harus menyadari bahwa setiap orang yang diberikan pilihan dapat melakukan kesalahan dan berada pada situasi yang tidak menyenangkan. Namun mereka diberikan pemahaman bahwa membuat kesalahan dalam memilih tidaklah salah dan wajar. Hal ini bertujuan agar mereka tidak merasa cemas dan bersalah sehingga merasa terhalangi untuk terus berkembang (Lucas,

2004).

Keempat klien saat ini tidak mengalami kepuasan secara emosional karena sebuah pengalaman yang buruk di dalam keluarga. Hal ini didapatkan dari persepsi yang dibentuk oleh klien atas perubahan sikap dari lingkungan keluarganya. Pengalaman tersebut menyebabkan klien mengembangkan konsep diri negatif sehingga klien menilai dirinya juga menjadi pribadi yang negatif dengan memunculkan perasaan bersalah. Namun klien memiliki dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan memiliki motivasi untuk membangun hubungan baik dengan orang lain terutama dengan keluarga.

Setiap individu memiliki sebuah kekuatan yang menjadi pendorong tunggal untuk mencapai aktualisasi diri. Pengalaman dijadikan penilaian apakah dapat memberikan kepuasan diri atau tidak yang berasal dari kepuasan fisik dan berkembang menjadi kepuasan emosional dan sosial. Melalui hal tersebut individu menggambarkan diri yang sebenarnya. Ketika pengalaman tersebut sesuai dengan harapan maka individu dalam mengembangkan penerimaan diri positif begitu pula sebaliknya (Rogers, 1942).

Grafik



Grafik 1. Pre-test dan Post-test Self-Acceptance

Hasil peningkatan pada skor penerimaan diri dapat dilihat pada hasil perubahan yang terjadi pada proses konseling yang diperkuat dengan hasil wawancara pada setiap subjek yang mengalami pandangan yang lebih *positive* terhadap dirinya. Pada tahapan konseling kelompok keempat subjek menyampaikan bahawa telah mampu untuk menerima diri mereka secara utuh termasuk rasa bersalah, rasa tidak berdaya, sedih, dan kejadian-kejadian di masa lalu yang tidak menyenangkan yang ada pada diri mereka karena setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan. Skor tinggi pada penerimaan diri menunjukkan bahwa keempat klien memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan masa

lalu.

Pembahasan

Kerentanan remaja terhadap permasalahan penerimaan diri salah satunya dipengaruhi faktor umpan balik yang diberikan lingkungan terutama keluarga yakni orang tua terhadap sikap remaja. Hal ini yang kemudian mendorong remaja untuk memberikan penilaian pada dirinya sendiri. Pengalaman negatif dalam keluarga dapat menghambat proses pertumbuhan psikis dan sosial sehingga remaja cenderung tidak mampu untuk membentuk penilaian yang positif dan diinginkan.

Peran orang tua penting dalam bentukan kepribadian dan pembentukan harga diri yang dapat dilihat dari kemampuan anak dalam menerima dirinya sendiri. Pengalaman emosional dan sosial yang didapatkan remaja di dalam keluarga juga akan berpengaruh terhadap fungsi sosial (Napora, 2012; Walęcka-Matyja, 2014). Hal ini sesuai dengan yang ditampakkan oleh subjek setelah mengalami pengalaman emosional negatif dalam keluarga yang membuat mereka memutuskan untuk memendam perasaan dan tidak berani membela diri terhadap sikap orang tua.

Remaja dengan penerimaan diri rendah memiliki permasalahan dalam ketidakmampuan untuk menerima diri secara utuh, merasa tidak berdaya untuk melakukan perubahan terhadap diri sehingga merasa gagal dengan dirinya dan memunculkan penilaian negatif terhadap dirinya dengan menyalahkan diri sendiri. Subjek memahami bahwa perasaan bersalah mereka datang dari diri mereka sendiri yang kurang mampu untuk memaafkan diri sendiri karena masalah yang tidak dapat mereka jelaskan dengan baik terutama dengan orang tua.

Subjek kurang menerima kenyataan bahwa setiap individu pernah melakukan sebuah kesalahan. Individu yang kurang mampu untuk memaafkan diri sendiri berdampak pada penerimaan diri serta perasaan penuh ketakutan. Penelitian yang dilakukan oleh (Cornish & Wade, 2015) mengemukakan bahwa dengan metode konseling dapat membantu subjek menyelesaikan efek negatif dari *self-forgiveness* terhadap diri sendiri baik untuk pelanggaran khusus dan untuk kesejahteraan umum.

Namun disisi lain subjek cukup memiliki dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan memiliki motivasi untuk membangun hubungan baik dengan orang lain terutama dengan keluarga. Setiap individu memiliki sebuah kekuatan yang menjadi pendorong tunggal untuk mencapai aktualisasi diri. Pengalaman dijadikan penilaian apakah dapat memberikan kepuasan diri atau tidak yang berasal dari

kepuasan fisik dan berkembang menjadi kepuasan emosional dan sosial. Melalui hal tersebut individu menggambarkan diri yang sebenarnya. Ketika pengalaman tersebut sesuai dengan harapan maka individu dalam mengembangkan penerimaan diri positif begitu pula sebaliknya (Rogers, 1942).

Konseling kelompok memiliki manfaat untuk individu yang berada dalam kelompok dapat memberikan dukungan satu sama lain, membantu dalam menumbuhkan kepedulian dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, meningkatkan hubungan interpersonal dengan cara mendidik dan mengajarkan keterampilan pengambilan keputusan dan membantu dalam melaksanakan keputusan yang akan berguna di kehidupan sehari-hari (Kirschenbaum, 2013; Sharf, 2012). Selain peran terapis, peran orang tua juga dinilai penting dalam proses konseling kelompok.

Penilaian orang tua dalam upaya untuk membuat suasana nyaman terhadap lingkungan keluarganya. Adanya upaya perbaikan dalam komunikasi dalam situasi-situasi yang menegangkan dan tidak semata-mata melakukan *judgment* yang akan membentuk penilaian negatif remaja terhadap diri sendiri. Selain itu, orang tua dan remaja juga dibiasakan untuk berkomunikasi terkait aktivitas harian yang dilakukan satu sama lain dan saling memberikan perhatian. Upaya tersebut berperan dalam keberhasilan konseling karena dalam kesehariannya remaja akan berkontak dengan keluarga.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk membantu meningkatkan *self-forgiveness* pada remaja-remaja yang mengalami tekanan psikologis seperti perasaan gagal, tidak berdaya, kecewa, sedih, dan rasa bersalah. Selanjutnya, klien menjadi lebih dapat menerima kondisinya di masa lalu dan dapat menerima segala hal yang telah terjadi pada dirinya sebagai bagian dari dirinya yang tidak dapat dipisahkan.

Rekomendasi untuk penanganan lebih lanjut adalah dengan mengikutsertakan orang tua dalam diskusi kelompok yang bertujuan untuk membangun kembali kelekatan dan rasa aman serta nyaman remaja dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Cryder C. E, Springer S, & Morewedge CK. (2012). Guilty feelings, targeted actions. *Pers Soc Psychol Bull*, 38(5):607-18. doi: 10.1177/0146167211435796.

- Enright, R. D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad : On Forgiving , Receiving Forgiveness , and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–126.
- Ernest, A. S., & Monika. (2023). Self acceptance sebagai langkah berdamai dengan diri sendiri. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 701-706.
- Hsu, H. P. (2021). The Psychological Meaning of Self-Forgiveness in a Collectivist Context and the Measure Development. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 2059-2069.
- Kirschenbaum, H. (2013). *Values Clarification in Counseling and Psychotherapy*. New York: Oxford University Press.
- Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 58–70.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Harfa Creative.
- Napora, E. (2012). How adolescents and their single-mothers communicate in the south of poland. *Polish Journal of Applied Psychology*, 10(2), 107–127.
- Porada, K., Sammut, S. & Milburn, M. (2017). Empirical Investigation of the Relationships Between Irrationality, Self-Acceptance, and Dispositional Forgiveness. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 36(1), 234–251
- Priyono, L. D., Anni, C. T., & Sugiyono. (2018). Pengaruh kondisi keluarga dan self acceptance terhadap kepercayaan diri remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1), 30-36.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and Psychotherapy; newer concepts in practice*. Houghton Mifflin.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling* (5th Editio). United State: Cengage Learning.
- Simon, T. (2016). *The Self-Acceptance Project*. Colorado: Sounds True.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.

-
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2018). *The Self in Self-Conscious Emotions : A Cognitive Appraisal Approach*. New York: Guildford Press.
- Vaish, A., Carpenter, M., and Tomasello, M. (2016). The early emergence of guilt-motivated prosocial behavior. *Child Dev.* 87, 1772–1782. doi: 10.1111/cdev.12628.
- Woodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). Part I: Understanding Self-Forgiveness. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness* (pp. 3–16). Switzerland: Springer.