

**PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI BIMBINGAN AGAMA ISLAM  
MELALUI KAJIAN ONLINE TEMA “*SELF LOVE*’ TERHADAP *SELF  
ACCEPTANCE* (Studi Pada Komunitas Taklim Santai Jateng)**



**SKIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

**Oleh:**

**Noviana Putri Pradini**

**2101016106**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Walisongo Semarang  
di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya. Maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Noviana Putri Pradini  
NIM : 2101016106  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Judul : Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam Melalui Kajian Online Tema "Self Love" Terhadap *Self Acceptance* (Studi Pada Komunitas Taklim Santai Jateng)

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo untuk diajukan dalam Sidang Munaqosyah

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Semarang, 10 Juni 2025

Pembimbing



**Prof. Dr. H. Ali Murtadlo, M.Pd.**

NIP. 196908181995031001

# PENGESAHAN

## PENGESAHAN

PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI BIMBINGAN AGAMA ISLAM MELALUI  
KAJIAN ONLINE TEMA “*SELF LOVE*” TERHADAP *SELF ACCEPTANCE*  
(Studi Pada Komunitas Taklim Santai Jateng)

Disusun Oleh  
Noviana Putri Pradini  
2101016107

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Rabu, 25 Juni 2025 dan dinyatakan telah  
lulus memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Hi. Widawat Mihtarsih, M. Pd  
NIP : 196909012005012001

Penguji III

Dr. Ema Hidavanti, S.Sos.I.M.S.I  
NIP. 198203072007102001

Penguji II

Prof. Dr. Ali Murtadho, M. Pd  
NIP : 196908181995031001

Penguji IV

Ayu Faiza Algifaumy, M.Pd  
NIP : 199107112019032000

Pembimbing

Prof. Dr. Ali Murtadho, M. Pd  
NIP : 196908181995031001

Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
12025



Prof. Drs. Wahid Fauzi, M.Ag  
NIP. 1998031003

## PERNYATAAN

### LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Noviana Putri Pradini  
NIM : 2101016106  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI BIMBINGAN AGAMA ISLAM MELALUI KAJIAN ONLINE TEMA "SELF LOVE" TERHADAP SELF ACCEPTANCE (Studi Pada Komunitas Taklim Santai Jateng)" adalah hasil karya saya sendiri dan didalamnya tidak dapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi di Lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 10 Juni 2025



Noviana Putri Pradini

2101016106

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis diberikan kemudahan, kelancaran, dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam Melalui Kajian Online Tema *Self Love* Terhadap *Self Acceptance* (Studi Pada Komunitas Taklim Santai Jateng)." Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad Saw. Rasul pilihannya dan kekasih Allah Swt. Beliau adalah teladan bagi seluruh umat manusia, yang dengan akhlaknya mulia telah membawa risalah kebenaran sebagai petunjuk bagi umat hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Sosial di Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selama proses mengerjakan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak yang sangat membantu hingga skripsi ini bisa selesai. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M. Ag. Selaku Plt rektor UIN Walisongo.
2. Bapak Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S. Sos.I, M.S.I selaku Kepala Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo.
4. Bapak Prof. Dr. Ali Murtado, M.Pd., selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, dan juga wali dosen selama perkuliahan yang selalu memberikan dukungan, pikiran, arahan bimbingan yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan, serta senantiasa memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen khususnya Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah sabar dan bersemangat dalam mendidik selama perkuliahan di UIN Walisongo.

7. Kepala beserta jajaran Staff UIN Walisongo yang telah memberikan pelayanan dan menyediakan referensi yang membantu dalam pembuatan skripsi.
8. Kepada Founder Komunitas Taklim Santai, Ustadzah Diana Mar'ah Sholehah Lc., dan seluruh anggota komunitas yang telah mengisi kuesioner serta mendukung penelitian ini dengan izin dan bantuan yang luar biasa.
9. Kedua orang tua dan semua anggota keluarga terrcinta yang selalu mendoakan untuk kebaikan, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Terimakasih atas doa hebat yang selalu akan panjangkan untuk penulis dan perjuangan yang selalu ada dalam setiap episode kehidupan penulis.
10. Semua teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam BPI-C yang memang selalu memberikan dukungan, dorongan, serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk orang-orang terdekat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan, perhatian, doa, dan semangat yang luar biasa, terima kasih. Semoga kita semua mendapatkan kebaikan dari hal baik yang kita lakukan.
13. Dan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan sebagai acuan untuk informasi dan dapat dijadikan literatur dalam penelitian selanjutnya.

Semarang, Juni 2025  
Penulis,

**Noviana Putri Pradini**  
NIM. 2101016106

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan kasih sayang-Nya kepada penulis sampai sekarang hingga akhir kelak. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Alm. Bapak Patmoro dan Ibu Suci Murni Hati, yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan. Meskipun Bapak telah berpulang ke rahmatullah, setiap doa dan pengorbanan yang bapak telah berikan tetap hidup dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas segala cinta dan perjuangan Ibu terhebat yang tidak pernah berhenti untuk penulis. Skripsi ini adalah hasil dari kerja keras dan motivasi yang diberikan, serta doa yang tiada henti untuk kelancaran disetiap langkah.
2. Adik saya, Muhammad Surya Adhitya yang selalu menanyakan kapan lulus, sehingga dalam proses penulisan skripsi saya lebih bersemangat.
3. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a untuk kelancaran penulisan skripsi saya.

Semarang, Juni 2025  
Penulis,

**Noviana Putri Pradini**  
NIM. 2101016106

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*

*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

*“Ada masanya seperti bunga, semua hal terjadi pada masanya,*

*yang baru akan usang, yang hidup akan mati.*

*yang harus kita lakukan menjalani setiap episode kehidupan*

*dengan cara yang terbaik”*

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

## ABSTRAK

**Judul Skripsi :** Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam Melalui Kajian Online Tema *Self-Love* Terhadap *Self-Acceptance* (Studi pada Komunitas Taklim Santai Jateng)

**Penulis :** Noviana Putri Pradini

**NIM :** 2101016106

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya penggunaan platform digital untuk kegiatan keagamaan dan pentingnya penerimaan diri dalam kesejahteraan mental individu. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online bertema *self-love* terhadap *self-acceptance* pada anggota Komunitas Taklim Santai Jateng. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas mengikuti kajian agama online terhadap *self-acceptance* melalui tema *self-love*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik survei. Sampel penelitian diambil menggunakan simple random sampling dari anggota Komunitas Taklim Santai Jateng. Pengumpulan data dilakukan dengan angket dan dokumentasi kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 30.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara intensitas mengikuti kajian agama online bertema *self-love* terhadap *self-acceptance*. Koefisien regresi sebesar 0,512 mengindikasikan adanya pengaruh diantara kedua variabel. Uji signifikansi menunjukkan nilai t sebesar  $< 0,001$  Hal ini menunjukkan bahwa variabel x berpengaruh signifikan secara positif terhadap variabel y, karena nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,239 menunjukkan bahwa intensitas mengikuti kajian agama Islam secara online tema *self-love* berpengaruh sebesar 23,9% terhadap *self-acceptance*, sementara 76,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi psikologis, pengalaman hidup, dukungan sosial, pola asuh, serta kemampuan individu dalam memahami dan mengelola dirinya. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa intensitas mengikuti kajian agama online bertema *self-love* berpengaruh positif terhadap *self-acceptance* anggota Komunitas Taklim Santai Jateng. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan metode bimbingan agama Islam berbasis online serta pentingnya penerimaan diri dalam pembentukan kesejahteraan psikologis individu.

**Kata Kunci:** Bimbingan Agama Islam, Kajian Online, *Self-Love*, *Self-Acceptance*, Komunitas Taklim Santai.

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b> .....	<b>11</b>
A. Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Melalui Kajian Online <i>Self Love</i> .....	11
1. Konsep Intensitas Mengikuti Kajian Agama Online tema <i>Self Love</i> .....	11
2. Bimbingan Agama Islam melalui kajian online .....	13
3. <i>Self Love</i> (Mencintai diri) dalam bimbingan Agama Islam .....	16
B. <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri) .....	20
1. Pengertian <i>Self Acceptance</i> .....	20
2. Aspek-aspek <i>Self Acceptance</i> .....	21
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi <i>Self Acceptance</i> .....	24
C. Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Melalui Kajian Online Tema “ <i>Self Love</i> ” Terhadap <i>Self Acceptance</i> .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
A. Jenis penelitian dan Pendekatan Penelitian .....	32
B. Variabel Penelitian .....	32
C. Definisi Operasional Variabel .....	32
D. Sumber Data .....	34
E. Populasi dan Sampel .....	35
F. Teknik pengumpulan data .....	36
G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Data .....	38
1. Validitas .....	38

2. Reliabilitas Data .....	42
H. Teknik Analisis data .....	43
1. Uji Asumsi klasik .....	43
2. Uji Hipotesis.....	44
<b>BAB IV GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Sejarah singkat Komunitas Taklim Santai.....	46
B. Platform dan Jangkauan Digital.....	47
C. Kegiatan dan Aturan Keanggotaan.....	48
D. Bimbingan Agama Islam dalam Kajian Online: Tema Self-Love.....	48
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
1. Karakteristik Responden .....	58
2. Statistik Deskriptif Rata-Rata Variabel .....	59
3. Data Rekapitulasi Jawaban Responden .....	64
4. Hasil Analisis Data.....	66
B. Pembahasan .....	72
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>90</b>
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi indikator variabel intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema self love .....	33
Tabel 3. 2 Definisi Indikator Variabel <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri).....	34
Tabel 3. 3 Pedoman Penilaian Butir Pernyataan Kuesioner skala Likert 4 alternatif .....	36
Tabel 3. 4 Blue Print variabel intensitas mengikuti bimbingan agama kajian online.....	37
Tabel 3. 5 Blue Print Variabel <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri).....	38
Tabel 3. 6 Uji validitas variabel intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema self love .....	39
Tabel 3. 7 Uji Validitas <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri) .....	40
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Angket setelah dilakukan Uji Validitas .....	41
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas .....	43
Tabel 5. 1 Distribusi usia responden beserta jumlah dan persentasenya .....	58
Tabel 5. 2 Rata-rata Indikator Frekuensi.....	59
Tabel 5. 3 Rata-rata Indikator Durasi.....	60
Tabel 5. 4 Rata-rata Indikator Kesungguhan.....	60
Tabel 5. 5 Rata-rata Indikator Semangat.....	61
Tabel 5. 6 Rata-rata Indikator Penghayatan .....	61
Tabel 5. 7 Rata-rata Indikator Penerimaan Fisik.....	62
Tabel 5. 8 Rata-rata Indikator Penerimaan Perasaan.....	62
Tabel 5. 9 Rata-rata Indikator Penerimaan Kepribadian .....	63
Tabel 5. 10 Rata-rata Indikator Penerimaan Keterbatasan Diri.....	63
Tabel 5. 11 Rekapitulasi jawaban variabel (X) .....	64
Tabel 5. 12 Rekapitulasi jawaban variabel (Y) .....	65
Tabel 5. 13 Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 5. 14 Hasil Uji Linearitas .....	68

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

*Self acceptance* (penerimaan diri) merupakan salah satu elemen penting dalam kesehatan mental individu. Individu dengan penerimaan diri akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta mampu mengelolanya (Sari & Nuryoto, 2002). Penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri (Edi Harapan & Syarwani Ahmad, 2022). Dengan menerima diri sendiri secara penuh, individu dapat mengurangi konflik internal dan meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri (Arjana, 2024). Penerimaan diri adalah salah satu faktor penting untuk mencapai kebahagiaan yang mencakup penerimaan terhadap diri sendiri maupun penerimaan dari lingkungan sosial. Penerimaan diri berarti kemampuan seseorang untuk menerima kenyataan tentang dirinya secara utuh, termasuk menerima semua pengalaman hidup, sejarah, latar belakang, dan lingkungan sosial apa adanya (Putri, 2018). Dalam konteks sosial, penerimaan diri membantu individu membangun relasi yang sehat dan menerima perbedaan dengan orang lain, serta beradaptasi secara lebih baik di lingkungan yang beragam.

Adanya penerimaan diri akan memunculkan awal perubahan dalam diri individu. Kesadaran ini mendorong mereka untuk mulai melakukan perubahan dengan cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri (Bungaran & Kurniawan, 2021). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki keseimbangan emosional yang lebih stabil (Lestari, 2013). Namun, kebanyakan individu terutama remaja dan dewasa muda sering menghadapi tantangan dalam hal citra diri dan penerimaan diri. Tekanan sosial, standar kecantikan, ekspektasi akademik, serta perbandingan sosial di media digital sering kali membuat individu merasa tidak cukup baik, sehingga berujung pada perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh *National Institute of Mental Health (NIMH), Prevalence of Any Anxiety Disorder Among*

*Adolescents* (2019) menemukan bahwa sekitar 31% remaja mengalami gangguan kecemasan, dan faktor seperti ketidakmampuan untuk menerima diri mereka sendiri dapat memperburuk masalah tersebut, terutama ketika mereka merasa tekanan dari standar sosial. Ternyata banyak individu, terutama di kalangan remaja, mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri, yang dapat memicu gangguan seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri.

Penerimaan diri yang rendah dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung mengalami lebih banyak emosi negative, termasuk gejala depresi dan kecemasan, yang menunjukkan adanya peran dari penerimaan diri terhadap masalah kesehatan mental terhadap seseorang (Sowislo dalam Ruan et al., 2023). Rendahnya penerimaan diri tidak hanya meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, tetapi juga dapat berujung pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Menurut laporan World Health Organization (WHO), lebih dari 700.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri juga menjadi penyebab kematian terbesar kedua di kalangan remaja usia 15-29 tahun. Kasus bunuh diri di kalangan remaja Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan. Data dari Kepolisian Republik Indonesia (Polri) mencatat bahwa pada tahun 2023 terdapat 1.350 kasus kematian akibat bunuh diri, meningkat dari 826 kasus pada tahun sebelumnya (Rokom, 2024). Remaja yang mengalami krisis identitas dan kesulitan menerima dirinya sendiri cenderung merasa putus asa dan kehilangan makna hidup. Fenomena ini semakin diperparah dengan maraknya cyberbullying serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar, yang semakin memperkuat perasaan tidak berharga.

Pentingnya penerimaan diri ini mengarahkan pada kebutuhan akan strategi atau pendekatan yang dapat membantu individu dalam mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam. Untuk menghadapi tantangan ini, muncul konsep *self love*, yaitu kesadaran untuk menerima dan mencintai diri sendiri secara utuh, menghargai kelebihan serta menerima kekurangan tanpa membandingkan diri dengan orang lain (I. K. Aryani, 2022). *Self-love* menjadi salah satu pendekatan dalam membangun *self-acceptance*, karena mendorong individu untuk lebih

berfokus pada kesejahteraan dirinya sendiri daripada mengikuti standar yang ditentukan oleh orang lain. Penelitian dari Idzni Azzura (2023) menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman tentang pentingnya mencintai diri sendiri dapat menyebabkan individu mudah menyalahkan diri dan merasa tidak puas dengan dirinya sehingga menimbulkan kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri. Namun, pemahaman mengenai *self-love* di masyarakat sering kali hanya terbatas pada aspek psikologis, tanpa memperhitungkan dimensi spiritual dan nilai-nilai agama. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif dan berbasis nilai Islam agar *self-love* tidak hanya berorientasi pada kepuasan diri tetapi juga berlandaskan kesadaran agama yang baik. Maka diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk membangun *self-acceptance* dan *self-love* dalam perspektif Islam.

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan agama Islam. Bimbingan agama diharapkan dapat membantu individu lebih beriman, memiliki rasa syukur, berilmu, dan dapat mencintai diri sendiri dengan keadaannya saat ini juga menerima dirinya dengan utuh (Wahyuni, 2019). Dalam ajaran Islam, manusia diajarkan untuk mensyukuri segala pemberian Allah dan menerima takdir dengan lapang dada, termasuk kekurangan atau kelemahan diri sendiri. Sikap tersebut akan membuat individu mampu hidup berdampingan dengan sesuatu yang tidak sesuai realita (Izzah, 2022). Menurut Jumhur dan Surya (1975: 28) bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*) kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*), dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuan dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat (Saputra, 2016). Berdasarkan pengertian tersebut, bimbingan agama memiliki peran penting membantu individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, salah satunya agar tercapai kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*).

Tujuan layanan bimbingan agama Islam juga tidak lepas dari tujuan dakwah yaitu mewujudkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat yang diridhai oleh Allah SWT. Penyampaian nilai-nilai yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan kesejahteraan yang diridhai Allah SWT sesuai dengan segi atau bidangnya masing-masing (Nufus, 2020). Dengan menginternalisasi nilai-nilai dakwah, layanan bimbingan berfungsi sebagai upaya dakwah yang mendorong manusia untuk kembali pada jalan agama dan mengatasi tantangan psikologis atau moral yang dihadapi. Bimbingan agama Islam juga memainkan peran penting dalam dakwah bil-lisan dan dakwah bil-hal, di mana interaksi langsung dengan individu atau kelompok kecil dapat digunakan sebagai media untuk menyampaikan nilai-nilai Islam. Layanan ini membantu individu mengembangkan kesadaran agama dan kemampuan mengatasi tantangan hidup dengan panduan nilai Islam yang lebih mendalam. Bimbingan agama juga mengarah pada tujuan dakwah yang lebih luas, yaitu membentuk kesadaran dan motivasi untuk menjalankan kehidupan yang lebih Islami (Riyadi & Adinugraha, 2021).

Kajian mengenai pengaruh bimbingan agama terhadap penerimaan diri semakin berkembang seiring dengan banyaknya penelitian terkait topik ini. Misalnya, penelitian Ririh Djikriyah (2019) menemukan bahwa bimbingan agama memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penerimaan diri warga binaan di Lapas Kelas II Anak Wanita Tangerang. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pemahaman terhadap materi, metode penyampaian, dan teknik bimbingan agama berkontribusi dalam meningkatkan penerimaan diri. Penelitian lain oleh Salsabila menguatkan temuan ini, dengan menunjukkan bahwa bimbingan agama berkontribusi sebesar 24,7% terhadap penerimaan diri (Salsabila, 2021). Hubungan positif ini semakin diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Aryani & Negoro (2022), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan individu dalam bimbingan agama, semakin baik tingkat penerimaan dirinya. Penelitian lain dari Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan menemukan adanya hubungan antara spiritualitas dan penerimaan diri, menguatkan bahwa praktik keagamaan dapat meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) (Rusdiana et al., 2024).

Terdapat juga penelitian yang memperluas kajian pada aspek praktik keagamaan yang berkaitan erat dengan penerimaan diri. (Markhamah, 2024) dalam Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam mengungkapkan bahwa bimbingan Islam muncul sebagai sumber potensi besar dalam memberikan dukungan spiritual dan psikologis. Nilai-nilai dan ajaran Islam diakui sebagai kekuatan utama yang dapat membantu individu dalam mengatasi kesulitan dan kehilangan, serta memperkuat penerimaan diri (Markhamah, 2024). Demikian pula, penelitian pada jurnal Pendidikan Islam yang dilakukan Komariah (2019) menyimpulkan bahwa efektivitas bimbingan agama berbanding lurus dengan peningkatan penerimaan diri. Bimbingan agama memainkan peran penting dalam membentuk penerimaan diri, mengingat *self-acceptance* berkontribusi besar dalam perkembangan pribadi dan kesejahteraan mental. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa bimbingan agama dapat meningkatkan penerimaan diri. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengaruh dari bimbingan agama yang dilakukan secara tatap muka. Seiring berkembangnya teknologi, kajian agama online kini menjadi alternatif baru dalam bimbingan agama, yang semakin banyak diselenggarakan melalui platform digital.

Di era digital yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi, media sosial dan platform digital telah menjadi sarana utama dalam menyebarkan informasi dan mencari pengetahuan. Menurut data dari Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 orang dengan tingkat penetrasi 79,5% (APJII, 2024). Jumlah data tersebut, menunjukkan bahwa perkembangan internet di Indonesia meningkat dengan banyak berbagai konten yang tersebar dan menandakan betapa pentingnya akses digital dalam kehidupan masyarakat. Media online saat ini telah berkembang pesat dan menjadi kebutuhan penting dalam mendukung berbagai aktivitas masyarakat. Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam metode penyebaran agama Islam di Indonesia. Salah satu fenomena yang semakin berkembang adalah kajian online. Aktivitas keagamaan berbasis digital ini yang memungkinkan masyarakat mengakses materi keislaman tanpa keterbatasan ruang dan waktu. Fleksibilitas yang ditawarkan oleh kajian

memungkinkan peserta untuk memilih topik yang relevan, dai yang sesuai dengan preferensi dan waktu yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marwantika (2021) dalam artikel berjudul "Tren Kajian Dakwah Digital di Indonesia", dakwah digital menjadi tren di Indonesia karena tiga faktor utama: terpaan teknologi media digital, inovasi dai dalam berdakwah, dan perubahan masyarakat (*mad'u*) dalam mengakses dakwah. Banyak ulama dan penceramah mulai memanfaatkan media digital untuk menyampaikan dakwah. Kajian *online* yang diselenggarakan melalui YouTube, Instagram Live, dan Zoom telah memberikan alternatif bagi masyarakat untuk mendapatkan ilmu agama secara lebih fleksibel. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Jurnal Syntax Imperatif yang menunjukkan bahwa kajian online di media sosial, seperti Instagram, mampu meningkatkan pemahaman agama jamaah secara signifikan karena aksesnya yang mudah dan metode penyampaian yang lebih menarik dibandingkan metode konvensional (Nurhasanah, 2024). Fenomena ini juga didukung oleh riset yang menunjukkan bahwa generasi muda lebih memilih media daring dalam memperoleh informasi keagamaan dibandingkan dengan metode kajian konvensional (S. Hidayat et al., 2022). Maka perkembangan teknologi dan pemanfaatan media sosial sebagai sarana efektif dalam menyebarkan nilai-nilai Islam dianggap penting (Muchlas et al., 2022). Kemudahan akses ini sangat mendukung generasi muda yang sudah akrab dengan teknologi digital dan mengharapkan interaksi yang lebih personal dan interaktif.

Komunitas Taklim Santai merupakan salah satu komunitas *online* yang telah aktif dalam menyelenggarakan kajian-kajian agama online dengan topik-topik yang relevan, salah satunya adalah bertema *self love*. Konsep kajian agama bertema *self love* dapat memberikan pandangan yang berbeda dari sudut pandang Islam mengenai bagaimana individu seharusnya memandang dan memperlakukan diri mereka sendiri. Kajian online dengan tema *self love* ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya mencintai dan menerima diri sendiri melalui perspektif agama, yang menawarkan landasan moral dan spiritual yang kuat bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Kajian ini menawarkan bimbingan yang dapat membantu individu memahami pentingnya mencintai diri

sendiri sesuai ajaran Islam, serta memberikan dukungan spiritual yang lebih mudah diakses karena sifat *online*-nya. Fokus penelitian ini adalah pada Komunitas Taklim Santai Jateng. Pemilihan komunitas ini didasarkan pada tingginya partisipasi dan antusiasme anggota dalam mengikuti kajian online, serta adanya keinginan untuk mengeksplor lebih bagaimana dampak dari intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian *online* tema *self love* tersebut terhadap *self acceptance*.

Penelitian ini bertujuan untuk memperluas kajian teori intensitas. Hal tersebut merupakan upaya memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang intensitas dalam konteks kajian agama secara *online* terutama bertema *self love*. Beberapa anggota mungkin merasa lebih terbantu dengan bimbingan agama melalui online yang lebih merasa nyaman dengan fleksibilitas karena dapat diakses dimana saja. Sementara yang lain, mungkin merasa lebih terbantu dengan bimbingan agama tatap muka, yang menawarkan interaksi sosial langsung dan dukungan emosional yang lebih mendalam. Dengan demikian, belum dapat dipastikan apakah intensitas mengikuti kajian agama secara online sejalan dengan pemahaman dan penerimaan diri yang ideal. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji lebih jauh efektivitas kajian agama online dalam membangun *self-acceptance*, serta sejauh mana kajian ini dapat memberikan pengaruh bagi pesertanya. Mengingat semakin banyaknya kajian agama yang dilakukan secara *online* dan pentingnya *self acceptance* dalam kesejahteraan mental. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan metode bimbingan agama yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat modern. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi pada pengembangan literatur ilmiah mengenai hubungan antara praktik keagamaan dan penerimaan diri, tetapi juga dapat memberikan masukan praktis bagi penyelenggara kajian online untuk meningkatkan efektivitas program mereka.

Dengan latar belakang masalah inilah yang menyebabkan penulis mendapat ketertarikan untuk membuat penelitian yang berjudul "Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Melalui Kajian Online Tema *Self-Love* Terhadap *Self-Acceptance* (Studi Pada Komunitas Taklim Santai Jateng)".

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah pengaruh pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* terhadap *self acceptance* pada komunitas taklim santai Jateng?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan penelitian adalah bagaimana pengaruh pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* terhadap *self acceptance* pada komunitas taklim santai Jateng?

## **D. Manfaat Penelitian**

Secara Substanti penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat :

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan ilmu pengetahuan serta menambah wawasan khususnya dalam bidang dakwah dan psikologi keagamaan terutama untuk jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam khususnya terkait bimbingan agama islam. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam topik serupa.

### 2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi pembimbing agama dalam menyampaikan bimbingan melalui kajian online, khususnya untuk meningkatkan *self-acceptance* di komunitas taklim santai. Temuan ini dapat membantu merancang metode bimbingan yang lebih relevan dan efektif dalam mendukung pertumbuhan pribadi serta spiritual anggota komunitas.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Maka berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan, ada beberapa penelitian dengan tema yang berkaitan tentang pembahasan penelitian. Hal ini penting untuk upaya mengumpulkan data dan menjaga keaslian tanpa plagiasi penelitian. Berikut adalah beberapa penelitian dan kajian-kajian yang ada relevansinya dengan penelitian ini:

Penelitian terdahulu pertama yang dilakukan oleh Diana Fitri Utami (2022) berjudul "*Penyuluh Agama Islam Dalam Memberikan Pemahaman Tentang Self Love Kepada Calon Pengantin Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Maron, Kabupaten Probolinggo*". Pendekatan penelitian dalam skripsi ini adalah kualitatif yang bersifat deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur, semi struktur, dan non struktur, observasi, dan dokumentasi, checklist. Penelitian ini menjelaskan bahwa self love memiliki pengaruh terhadap keharmonisan rumah tangga dan menunjukkan pentingnya peran penyuluh agama Islam dalam memberikan bimbingan mengenai self love kepada calon pengantin.

Kedua, penelitian oleh Aryani & Negoro (2022) yang berjudul "*Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Penerimaan Diri Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Annajah Jakarta Selatan*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu sampling jenuh dengan sampel sebanyak 38 responden. Analisis data yang digunakan yaitu uji regresi, uji F-test, uji t-test, uji koefisien korelasi, dan uji koefisien determinasi. Menemukan bahwa simultan bimbingan agama berpengaruh secara signifikan terhadap penerimaan diri remaja di PSAA Annajah dengan nilai signifikansi 0,000. Bimbingan agama memiliki hubungan kuat dengan penerimaan diri. Hal tersebut dapat diketahui dari nilai R sebesar 0,724. Kemudian diperoleh nilai R<sup>2</sup> atau R square sebesar 0,525. Artinya bimbingan agama berpengaruh terhadap penerimaan diri sebesar 52,5%, sedangkan sisanya 47,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Ketiga, penelitian dengan judul "*Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Pasien Hiv/Aids Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*" (Maulida, 2021). Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian tersebut adalah layanan konseling memberikan dampak positif bagi pasien HIV/AIDS. Beberapa perubahan tersebut dari sikap penerimaan dirinya yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain: merasa bahagia dan mampu menerima kondisinya saat ini dengan fokus merawat keluarganya, lebih percaya

diri untuk tetap bersosialisasi di lingkungannya, mampu menjalani hari harinya penuh semangat dan optimis.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh (Asmarini, 2022). Penelitian berjudul “*Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani*” yang mengeksplorasi konsep self love dari sudut pandang psikologi Qur'ani. Dijelaskan bahwa self love merupakan kondisi di mana seseorang mampu menghargai dirinya sendiri dan mengarahkan perkembangan psikologis, fisik, serta spiritual. Penelitian ini juga membahas bagaimana self love dapat dimulai dengan menerima kekurangan dan kelebihan diri serta memberikan kasih sayang kepada diri sendiri.

Kelima, Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Di Mts YPI Toroh Kabupaten Grobogan*” oleh (Aeni, 2016). Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan populasi 381 anak dan yang menjadi sampel sebanyak 95 responden. Metode pengumpulan data menggunakan *questionnaire* (angket). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang ditunjukkan F test yang menunjukkan nilai 89.963 dengan tingkat probabilitas 0,000 yang di bawah alpha 0,005. Hal itu berarti bahwa intensitas mengikuti bimbingan agama Islam berpengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa MTs YPI Toroh Grobogan.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaan ini mencakup salah satu variabel yang akan diteliti, sampel yang digunakan, metode yang diterapkan dalam penelitian, serta lokasi atau tempat penelitian. Contohnya pada penelitian oleh Aeni terdapat kesamaan dengan salah satu variabel yaitu intensitas mengikuti bimbingan agama namun yang membedakannya yaitu pada variabel dependennya, yaitu menggunakan kecerdasan emosional dan penelitian ini menggunakan *Self Acceptance* (penerimaan diri). Perbedaan juga terdapat subjek penelitian. Contohnya pada penelitian yang dilakukan oleh Aryani dan Nugroho itu pada Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Annajah sedangkan penelitian ini pada Komunitas Online Taklim Santai.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Melalui Kajian Online *Self Love*

##### 1. Konsep Intensitas Mengikuti Kajian Agama Online tema *Self Love*

Kata intensitas berasal dari kata bahasa Inggris "*Intense*", yang secara harfiah berarti semangat, giat, atau luar biasa. Menurut Fitriyani didalam (Karcy, 2017) Intensitas berasal dari bahasa latin yaitu intention yang merupakan suatu ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intens seseorang. Dalam istilah pendidikan umum, intensitas berasal dari kata intens yang berarti seluruh kegiatan dan usaha yang dilakukan agar diperoleh prestasi atau hasil yang memuaskan (Atmaji, 2014). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Arti lainnya yaitu tinggi (tentang mutu). Sedangkan Yuniar & Nurwidawati (2013) mengatakan bahwa Intensitas merujuk pada frekuensi seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu, yang didorong oleh rasa senang terhadap kegiatan tersebut. Intensitas adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berkaitan dengan perasaan yang akan dilakukan secara berulang-ulang (Dalila et al., 2021). Duden (Pujiyanti, 2017) menyatakan bahwa: "*Die intensitat its starke, kraft, wirksamkeit, (Von Handlungen, Ablaufen O. A), grosse, gleich bleibende, wechselnde*" (intensitas adalah kekuatan, efektifitas dari sebuah tindakan atau proses, atau suatu tindakan yang dilakukan secara rutin). Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah ukuran atau tingkatan seberapa sering seseorang melakukan suatu kegiatan, yang didorong oleh rasa senang terhadap kegiatan tersebut. Intensitas mencerminkan semangat dan kekuatan dalam melakukan aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang.

Intensitas memiliki beberapa indikator, Nuraini (2011) dalam (Atmaji, 2014) menyebutkan bahwa indikator intensitas mencakup motivasi, durasi, frekuensi, presentase kegiatan, arah sikap dan minat. Menurut Poerwadarminta (2003), intensitas adalah suatu kegiatan yang sungguh-sungguh mendalam. Indikator dari intensitas meliputi keseringan

(kontinuitas), kesungguhan atau kebulatan tekad (semangat), dan tenaga yang dikerahkan untuk melakukan suatu usaha (perhatian) (Maharani, 2019). Menurut Del Bario Terdapat empat aspek intensitas yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi (Inelia, 2023). Fishbein dan Ajzen juga menjelaskan bahwa intensitas terdiri dari empat unsur yang membentuknya, yaitu perilaku yang dilakukan secara berulang, pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan, durasi waktu, dan keberadaan subjek (Saputra, 2016).

Dari berbagai aspek yang telah dikemukakan, intensitas dalam penelitian ini mengambil 5 indikasi untuk dijadikan sebagai indikator penelitian, yaitu durasi kegiatan, frekuensi, kesungguhan, semangat, dan penghayatan. Sebab dari kelima indikator tersebut sudah dapat mewakili atau menggambarkan keadaan intensitas mengikuti kajian agama online. Intensitas dalam penelitian ini menggunakan indikator sebagai berikut:

- a Durasi, durasi kegiatan adalah seberapa lama individu mampu melaksanakan aktivitas tertentu. Durasi menunjukkan sejauh mana seseorang meluangkan waktunya untuk mengikuti kajian agama.
- b Frekuensi, frekuensi adalah ukuran jumlah terjadinya sebuah peristiwa dalam satuan waktu (Wikipedia, 2023). Dalam penelitian ini, frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang mengikuti kajian agama online. Frekuensi yang tinggi mencerminkan konsistensi dan ketekunan individu dalam
- c Kesungguhan, sikap seseorang yang bersungguh-sungguh dalam mengikuti suatu kegiatan. Dengan demikian, keseriusan dalam mengikuti bimbingan agama melalui kajian bertema *selflove* tersebut dilihat dari ketepatan kehadiran dan mendengarkan kajian tersebut dengan seksama.
- d Semangat, semangat merupakan sebuah perasaan yang muncul dari dalam jiwa seperti keinginan dan tekad yang kuat. Dengan demikian yang dimaksud dengan semangat mengikuti bimbingan agama itu muncul dari dalam dirinya tanpa ada suatu paksaan apapun.

- e Penghayatan, penghayatan dalam mengikuti bimbingan agama adalah memahami, meresapi, dan menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, bimbingan agama tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga dirasakan maknanya dalam perilaku.

## **2. Bimbingan Agama Islam melalui kajian online**

Bimbingan berasal dari istilah bahasa Inggris yaitu “guidance”. Kata ini berasal dari kata kerja “to guide”, yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Menurut pendapat Stone (1966:40) dalam (Rofi’atun, 2008), definisi bimbingan yaitu *“Guidance, as used throughout this volume, is the process, of helping individuals to understand themselves and their world”*. Bimbingan diartikan sebagai proses menolong orang-orang untuk memahami diri mereka atau lingkungan mereka. Sedangkan menurut Jumhur dan Surya (1975: 28) bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*) kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*), dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuan dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat (Saputra, 2016).

Bimbingan agama menurut Arifin (1977: 24) dalam (Velina & Arwan, 2022) adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi masalahnya sendiri karena timbul kesadaran, sehingga muncul kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya. Bimbingan agama merupakan suatu proses bantuan berkelanjutan yang diberikan kepada individu dengan mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan serta realitas kehidupan sosial. Bantuan ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi kesulitan

dalam perkembangan mental dan spiritual di bidang agama. Melalui bimbingan ini, individu diharapkan dapat menyadari dan memahami eksistensinya, serta mengembangkan cara berpikir, bertindak, dan bersikap sesuai dengan tuntutan agama (D. F. Hidayat, 2018).

Menurut Sutoyo, bimbingan Agama Islam adalah usaha untuk membantu individu dalam mengembangkan atau kembali ke fitrah mereka. Dengan fitrah yang ada pada individu tersebut dapat berkembang secara benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Sedangkan menurut Samsul Munir Amin, bimbingan Agama Islam merupakan proses bantuan yang terencana, berkelanjutan, dan sistematis bagi setiap individu. Hal ini dicapai melalui internalisasi nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Quran dan Al-Hadist Rasulullah Muhammad SAW ke dalam diri individu, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Al-Hadist (Umin et al., 2019).

Dari beberapa definisi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan agama Islam adalah proses bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi spiritual mereka. Ini dilakukan dengan menginternalisasi nilai-nilai agama yang terdapat dalam Al-Quran dan Al-Hadist ke dalam kehidupan sehari-hari individu, sehingga mereka dapat menjalani hidup sesuai dengan tuntunan agama dan mencapai kebahagiaan di masa kini dan masa depan.

Bimbingan agama islam juga membutuhkan metode yang tepat dalam penyampaiannya. Menurut Muhammad Aiman Bin Dzulkifli (2017), metode adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menangani suatu masalah, sedangkan teknik adalah penerapan dari pendekatan tersebut. Metode berarti jalan yang harus dilalui. Metode sendiri berasal dari dua kata yaitu *meta* yang berarti melalui dan *hodos* yang berarti jalan. Jadi metode bimbingan agama adalah jalan atau cara yang dilalui oleh pembimbing untuk menyampaikan materi-materi agama kepada terbimbing (Afifurrohman, 2016). Dari segi sisi komunikasi, metode menurut Ainur Rahim Faqih (2001) terbagi menjadi dua

kelompok yakni metode bimbingan secara langsung dan metode bimbingan secara tidak langsung (Mintarsih, 2017).

a. Metode bimbingan langsung

Metode bimbingan langsung adalah metode komunikasi secara langsung (bertatap muka) antara pembimbing dengan orang yang dibimbing. Metode langsung dalam penerapannya terbagi menjadi dua yakni secara individual dan secara kelompok.

1). Metode Individual, dilakukan melalui percakapan pribadi, kunjungan rumah (home visit), dan observasi kerja. Ketiganya memungkinkan pembimbing mengenal kondisi pribadi, lingkungan, dan aktivitas keseharian klien secara langsung (Sutoyo, 2013).

2). Metode Kelompok, pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Adapun teknik-teknik yang dapat digunakan dengan diskusi kelompok, karya wisata, sosiodrama, psikodrama, dan group teaching.

b. Metode Tidak Langsung

Metode tidak langsung adalah metode bimbingan yang dilakukan melalui media massa. Metode ini dapat dilakukan secara individual ataupun secara kelompok. Metode tidak langsung dapat dilakukan melalui cara sebagai berikut:

1) Metode Individual dapat dilakukan melalui aktifitas surat menyurat, telepon, menjawab pertanyaan individu dalam kolom khusus surat kabar/majalah, dan interaktif lewat media masa elektronik.

2) Metode Kelompok atau Massa dapat dilakukan melalaui papan bimbingan surat kabar atau majalah brosur, melalui radio, film, internet, poster, komik dan melalui televisi (Sutoyo, 2013).

Seiring berkembangnya teknologi digital, metode bimbingan tidak langsung berkembang menjadi lebih interaktif dan mudah diakses melalui platform daring. Hal ini membuka ruang baru dalam pelaksanaan bimbingan agama Islam, termasuk melalui kajian online Kajian agama online merupakan bentuk pemanfaatan teknologi dalam menyampaikan pesan-pesan keislaman

melalui platform digital seperti YouTube, Instagram Live, Zoom, TikTok, dan podcast. Kajian online memberikan keleluasaan bagi masyarakat dalam memilih waktu, tempat, dan konten yang sesuai dengan kebutuhan spiritual mereka. Kajian ini menjadi solusi efektif terutama bagi individu yang memiliki kesibukan tinggi atau tinggal di daerah yang aksesnya terhadap lembaga keagamaan terbatas.

### **3. *Self Love* (Mencintai diri) dalam bimbingan Agama Islam**

Self dalam kamus bahasa Inggris Indonesia bermakna diri, diri sendiri. Sedangkan Love bermakna cinta. Maka, cinta diri dapat memiliki artian tentang rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Self love sebagai rasa menyukai dan memperdulikan diri sendiri serta tidak egois karena sifat egois dapat melahirkan rasa hampa dan frustrasi serta menghalangi lahirnya rasa bahagia dalam diri (Fromm, 2018). Self-love juga diartikan sebagai rasa cinta atau mencintai diri sendiri. Dalam self-love terdapat beberapa komponen yaitu apresiasi diri, dukungan terhadap fisik, psikologis, dan spiritual (Krisnanda et al., 2022).

Mencintai diri sendiri berarti menerima segala kelebihan dan kekurangan diri tanpa syarat. Cinta diri seperti ini adalah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Ini tidak terpengaruh oleh perkataan orang lain yang bisa menyita waktu dan pikiran serta menyebabkan penolakan terhadap diri sendiri. Self love juga berarti belajar bersyukur dengan apa yang dimiliki dan berhenti mengeluh (Amba, 2022), M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa self-love berkaitan erat dengan pentingnya mengenali diri sendiri, jika manusia tidak mengenali dirinya sendiri bisa jadi dalam melakukan suatu kegiatan justru akan mencelakakan dirinya sendiri (F. Nisa, 2022). Jadi, *self-love* bukan sekadar tentang menerima diri apa adanya, tapi juga tentang merawat diri, bersikap baik pada diri sendiri, dan memahami bahwa kita berharga tanpa harus bergantung pada penilaian orang lain.

Menurut pandangan Islam, cinta diri merupakan suatu kewajiban sebagai wujud kesyukuran diri terhadap nikmat yang sudah diberikan oleh

Allah SWT. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Asmarini (2022), *self-love* dikaitkan dengan ma'rifatun-nafs (mengenal diri), yang berarti seseorang yang memahami dirinya sendiri akan lebih dekat dengan Tuhannya. Dalam jurnal *Nuansa* menjelaskan bahwa *self-love* dalam Islam bukan sekadar mencintai diri sendiri secara fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan spiritual dan emosional seseorang (Husna & Sa'adah, 2023). Maka seorang Muslim yang benar-benar mencintai dirinya sendiri akan menjaga hatinya dari penyakit hati seperti iri, dengki, dan rendah diri, serta merawat pikirannya agar selalu berpikir positif dan optimis.

*Self-love* dalam Islam berbeda dengan egoisme. Egoisme itu mementingkan diri sendiri tanpa memedulikan orang lain, sedangkan *self-love* adalah mencintai diri sendiri dengan tetap memperhatikan hak dan kewajiban terhadap orang lain. Dalam Islam, konsep *self-love* tidak hanya berkaitan dengan menerima dan mencintai diri sendiri, tetapi juga dengan sikap syukur dan qana'ah yang menjadi prinsip utama dalam menjaga keseimbangan hidup. Menghargai diri sendiri berarti bersyukur dengan memanfaatkan setiap kemampuan diri sejalan dengan tujuan Allah menciptakan serta menganugerahkan semuanya kepada setiap manusia. Dalam Al-Qur'an, Surah Ibrahim ayat 7, Allah SWT berfirman :

وَإِذْ تَأْتِيَنَّ رُبُّكُمْ لِنِ شُكْرِكُمْ لَا يُزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلِإِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”.

Mencintai diri sendiri juga merupakan bentuk cinta kepada Allah SWT. Konsep ini ini disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW bahwa "*Dia yang mengenal dirinya sendiri mengenal tuhannya*". Hadits tersebut sangat relevan dengan konsep cinta diri. Selain itu, cinta diri juga menjadi dasar

dalam hubungan apapun, bagaimana mungkin ada orang yang mencintai kita jika kita tidak cinta diri sendiri. Cinta diri sendiri artinya menerima dan memahami diri sendiri dengan apa adanya, yang berarti mempunyai harga diri, citra diri yang baik, serta menerima diri adalah kunci hubungan yang sehat dan bahagia (Rinanda et al., 2022). Dengan menjaga dan menghargai diri, kita menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan-Nya.

Merasa cukup terhadap apa yang dimiliki memiliki kesamaan makna dengan qanaah. Konsep qana'ah dalam Islam yaitu sikap merasa cukup dengan apa yang telah Allah berikan tanpa kehilangan semangat untuk berusaha. Qana'ah bukan sekadar menerima keadaan, tetapi juga meyakini bahwa segala yang diberikan Allah adalah yang terbaik bagi dirinya (Asmarini, 2022). Dalam penelitian dari Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, dijelaskan bahwa penerapan konsep self-love, termasuk qana'ah, akan melahirkan emosi-emosi positif yang berpengaruh terhadap pencapaian kebahagiaan. Emosi atau sikap positif tersebut meliputi upaya dalam mengontrol dan memperbaiki diri, memiliki rasa optimis, dan tidak mudah putus asa (Qurbah, 2023). Dengan demikian, qana'ah sebagai bagian dari self-love dalam Islam mendorong individu untuk menerima dan mensyukuri apa yang dimiliki, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin.

Ketika menerapkan self-love, individu akan menerima manfaatnya baik untuk fisik maupun mental. Manfaat dari mencintai diri sendiri antara lain (Larasati, 2022):

a. Mendapatkan kepuasan diri

Seseorang yang benar-benar mengamalkan konsep *self-love* akan mengembangkan perasaan menerima diri dan siap menghadapi kondisi hidupnya. Individu ini akan mengenali sumber cinta dan kebahagiaan, serta merasa puas dengan segala proses dalam hidupnya.

b. Terbiasa dengan hidup sehat.

Dalam proses *self-love*, seseorang akan memenuhi kebutuhan dirinya seperti istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan sehat, dan meluangkan waktu untuk berolahraga. Kebiasaan positif dalam gaya hidup

ini akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam menjalani kesehariannya.

c. Mengurangi stres.

Dalam kehidupan, seseorang pasti menghadapi tekanan dari berbagai arah seperti pekerjaan, tetangga, dan keluarga. Mencintai diri sendiri memberikan dampak positif ketika menghadapi kesulitan atau tekanan. Orang yang menerapkan *self-love* dengan baik akan berpikir lebih optimis, mampu menyelesaikan masalah, dan tidak khawatir dengan perkataan orang lain yang menyakitkan.

Kajian online dengan tema *self-love* diadakan untuk memberikan bimbingan agama dalam memahami makna mencintai diri sendiri secara sehat dan sesuai dengan prinsip Islam. Intensitas dalam mengikuti kajian ini merujuk pada keterlibatan aktif individu dalam memahami serta menerapkan nilai-nilai Islam terkait *self love* melalui berbagai indikator seperti frekuensi kehadiran, durasi keterlibatan, kesungguhan dalam menyimak materi, serta penghayatan terhadap ajaran yang disampaikan (Atmaji, 2014). Kajian online dengan tema *self-love* memiliki potensi besar dalam membantu individu memahami pentingnya mencintai diri sendiri secara Islami, termasuk dalam aspek kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Partisipasi yang tinggi dalam kajian online bertema *self love* dapat memperdalam pemahaman individu mengenai bagaimana Islam mengajarkan keseimbangan dalam mencintai diri sendiri sebagai bentuk syukur kepada Allah SWT.

Dengan demikian, intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online *self love* adalah tingkat keterlibatan individu dalam mengikuti kajian agama Islam yang membahas konsep *self-love* sesuai ajaran Islam. Intensitas ini diukur melalui frekuensi kehadiran, durasi keterlibatan, kesungguhan dalam menyimak materi, serta penghayatan terhadap ajaran yang disampaikan. intensitas mengikuti kajian agama Islam bertema *self love* berperan dalam membentuk pemahaman individu mengenai konsep

penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri sesuai ajaran Islam. Semakin tinggi keterlibatan seseorang dalam kajian ini, semakin besar peluang mereka memahami dan menerapkan *self love* secara seimbang.

## **B. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)**

### **1. Pengertian *Self Acceptance***

*Self Acceptance* menurut definisi dari Hurlock (1974) adalah “*The degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu penerimaan diri berarti derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut (Permatasari & Gamayanti, 2014). Sedangkan Penerimaan diri, menurut Chaplin (Sumiah, 2022) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakatnya sendiri, serta keterbatasan dalam dirinya. *Self acceptance* ini mengasumsikan adanya kompetensi diri dalam jiwa individu, yang memperlihatkan kualitas diri.

Cronbach (1963) menyatakan penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami karakteristik mereka sendiri serta menggunakan informasi tersebut untuk mengelola kehidupan mereka. Sikap penerimaan diri ini tercermin dalam kesediaan individu untuk mengakui kelebihan dan kelemahan mereka tanpa menyalahkan orang lain, serta memiliki motivasi untuk terus berkembang secara pribadi (Riadi, 2017). Penerimaan diri adalah hasil dari menerima diri secara utuh, yang melibatkan usaha untuk meningkatkan kualitas diri, mengasah kemampuan, dan terus belajar hingga mencapai versi ideal diri dengan dorongan untuk terus berkembang dan memperbaiki diri secara berkelanjutan (N. M. Fitri & Fajarini, 2023).

Menurut pendapat lain oleh Schult (1991), penerimaan diri adalah mampu menerima segi yang ada pada diri termasuk kelemahan ataupun kekurangan tanpa menyerah pada kenyataan yang ada. Sedangkan Menurut

Anderson, dalam penelitian oleh Sugiarti (2008), keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupannya dipengaruhi oleh tingkat penerimaan terhadap diri sendiri. Ketika seseorang mampu menerima dirinya dengan sepenuh hati, ia menjadi lebih berani untuk menghadapi kenyataan dengan jujur, baik dalam pemikiran dan perasaannya maupun dalam tindakan dan penampilannya secara keseluruhan (Rahayu & Ahyani, 2017).

*Self Acceptance* atau Penerimaan diri dalam prespektif agama Islam merupakan bagian dari kajian qona'ah. Arti qanaa'ah adalah merasa ridha dan cukup dengan pembagian rizki yang Allah SWT berikan. Sifat qana'ah adalah salah satu ciri yang menunjukkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menunjukkan keridhaan orang yang memilikinya terhadap segala ketentuan dan takdir Allah, termasuk dalam hal pembagian rizki (Permatasari & Gamayanti, 2014).

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima kelebihan dan kelemahan tanpa menyerah pada kenyataan, serta memiliki motivasi untuk terus berkembang secara pribadi. Dalam konteks agama Islam, penerimaan diri terkait dengan konsep qona'ah, yang merupakan rasa ridha dan cukup dengan pembagian rizki yang Allah berikan.

## **2. Aspek-aspek Self Acceptance**

Aspek penerimaan diri menurut Powell (Korih, 2022) yang terdiri dari :

### **a. Penerimaan terhadap kondisi fisik**

Kemampuan untuk menerima kondisi tubuh dan kesehatan baik fisik maupun mental. Ini mencakup sikap menerima bentuk fisik seperti wajah, tubuh, dan kesehatan secara keseluruhan, tanpa merasa terbebani oleh standar luar atau ekspektasi yang tidak realistis.

### **b. Penerimaan terhadap emosi**

Kemampuan untuk menyadari dan menerima berbagai perasaan atau emosi yang muncul dalam diri, baik positif maupun negatif. Hal ini melibatkan kesadaran diri dalam memahami perubahan emosi secara

seimbang dan tidak berlebihan, sehingga individu dapat mengelola emosi dengan bijak tanpa dikuasai oleh emosi tersebut.

c. Penerimaan terhadap kepribadian

Sikap untuk menerima dan menghargai keunikan diri tanpa harus mencoba menjadi orang lain atau memaksakan perubahan yang tidak alami. Dengan penerimaan ini, seseorang dapat menikmati kehidupannya tanpa tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar eksternal dan lebih fokus pada pengembangan diri yang sejalan dengan potensi dan nilai-nilai pribadinya.

d. Penerimaan terhadap keterbatasan diri

Kesadaran bahwa setiap individu memiliki kelemahan atau kekurangan yang merupakan bagian dari kemanusiaan. Dengan menerima bahwa tidak ada manusia yang sempurna, seseorang dapat memandang keterbatasan diri dengan sikap yang positif dan mengarahkan energi serta upayanya ke hal-hal yang bisa ia kembangkan, sehingga keterbatasan tersebut justru menjadi pendorong bagi perkembangan diri.

Menurut Jersild, terdapat beberapa aspek dalam penerimaan diri, yaitu sebagai berikut (Riadi, 2017) :

- 1) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan.
- 2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain.
- 3) Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri
- 4) Respon atas penolakan dan kritikan.
- 5) Keseimbangan antara real self dan ideal self.
- 6) Penerimaan diri dan penerimaan orang lain.
- 7) Menuruti kehendak dan menonjolkan diri.
- 8) Spontanitas dan menikmati hidup.
- 9) Aspek moral penerimaan diri.
- 10) Sikap terhadap penerimaan diri.

Menurut Hurlock (1947) ada beberapa aspek dalam penerimaan diri seseorang, yaitu: sifat percaya dirid an menghargai diri senndiri, kesedian menerima kritikan dari orang lain, mampu menilai diri dan

mengoreksi kelemahan, jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, nyaman dengan dirinya sendiri, memanfaatkan kemampuan dengan efektif, mandiri dan berpendirian, bangga menjadi diri sendiri. Hal ini sependapat dengan aspek-aspek penerimaan diri menurut Robinson dan Shaver sebagai berikut (Saputro, 2022):

- a) Yakin dalam menghadapi persoalan.

Percaya diri dalam menghadapi masalah. Individu yang yakin akan kemampuannya cenderung bersikap optimis dalam menghadapi kesulitan di masa depan, tidak mudah menyerah saat dihadapkan pada tantangan, dan selalu berpikir positif.

- b) Adanya kemampuan menerima diri sendiri dan memiliki kemampuan yang sama dengan yang lain.

Seseorang yang mampu menerima dirinya sendiri akan memiliki kepercayaan diri yang kuat dan merasa aman dalam hidup. Selain itu, ia akan menyadari bahwa setiap orang memiliki keunikan tersendiri, sehingga lebih mudah berinteraksi dengan orang lain tanpa memandang mereka secara negatif.

- c) Adanya kemampuan untuk mengkritik dan memberikan pujian terhadap orang lain.

Individu yang memiliki penerimaan diri cenderung mudah beradaptasi dalam lingkungan baru, serta mampu menyampaikan pendapat dengan sikap rendah hati jika ada kekeliruan, dan memberikan pujian ketika melihat sesuatu yang patut diapresiasi.

- d) Adanya rasa percaya diri.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri terhadap setiap tindakan dan perilakunya akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Biasanya mudah mengungkapkan pendapat, tidak takut jika pendapatnya keliru, serta tidak takut menghadapi kesalahan.

- e) Mampu bertanggung jawab atas perilaku sendiri.

Penerimaan diri yang positif akan memudahkan seseorang untuk menjaga perkataan dan tindakannya saat berinteraksi dengan orang lain serta mampu memikul tanggung jawab dengan baik.

- f) Adanya keterbukaan dalam diri dalam menerima pujian atau celaan.

Memiliki penerimaan diri yang baik tidak mudah merasa malu oleh kritik dari orang lain dan tidak cepat marah. Sebaliknya, mereka cenderung untuk mengevaluasi dan belajar dari kritik tersebut.

- g) Adanya kesadaran atas kelemahan dan kelebihan dalam diri.

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah beraktivitas dan mengembangkan kemampuannya tanpa merasa terhambat oleh keterbatasan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri, serta bisa mengungkapkan perasaan yang dirasakannya. Penelitian ini akan merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Powell (1992) dalam menyusun skala, karena aspek tersebut dinilai cukup mewakili secara menyeluruh, meliputi penerimaan fisik, penerimaan emosi atau perasaan, penerimaan karakter, dan penerimaan terhadap keterbatasan diri.

### **3. Faktor- faktor yang mempengaruhi *Self Acceptance***

Menurut Bastaman, setidaknya terdapat enam unsur yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam *self-acceptance*, yang meliputi pemahaman diri (*self-insight*), makna hidup (*the meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), komitmen diri (*selfcommitment*), kegiatan terarah (*directed activities*) dan dukungan sosial (*social support*) (Alallah K, 2022). Hal lain yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mencapai penerimaan diri juga dijelaskan oleh White, diantaranya adalah *story* (pengalaman masa lalu), *pattern* (perilaku pemecahan masalah), *Limiting belief* (kepercayaan), *emotion* (reaksi emosi) (Selvi & Sudarji, 2017).

Hurlock (1974) juga mengemukakan faktor-faktor yang berperan mempengaruhi dalam proses penerimaan diri tersebut (Selvi & Sudarji, 2017), yaitu:

1) Pemahaman tentang diri sendiri (*self understanding*)

Kemampuan individu untuk mengenali kekuatan, kelemahan, kemampuan dan keterbatasan dirinya dengan jujur dan tidak berpura-pura secara realitis adalah salah satu bentuk pemahaman diri. Seseorang memahami dirinya sendiri semakin baik dia mampu menerima dirinya sendiri. Pemahaman diri bukan hanya tentang pengenalan intelektual, tetapi juga melibatkan kesediaan untuk mencoba kemampuan dan menerima keadaan diri dengan sepenuh hati. Individu yang memiliki wawasan tentang pemahaman diri yang mendalam dapat mencapai tingkat penerimaan yang lebih tinggi tentang identitas mereka sendiri. Menurut Permatasari & Gamayanti (2014) Pemahaman diri dan penerimaan diri merupakan dua hal yang beriringan. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya.

2) Harapan realistic (*realistic expectations*)

Ketika individu memahami keterbatasan dan kekuatan mereka sendiri, mereka dapat menetapkan harapan yang dapat diwujudkan. Harapan yang realistis meningkatkan peluang kesuksesan, memberikan kepuasan diri yang penting dalam penerimaan diri. Dengan menyesuaikan harapan dengan kemampuan, individu dapat mencapai kepuasan diri dan menghadapi tantangan dengan keyakinan yang kuat.

3) Tidak adanya hambatan di lingkungan (*absence of environmental obstacles*)

Meskipun seseorang mungkin memiliki harapan yang realistis, kesulitan untuk mencapainya bisa timbul ketika lingkungan tidak memberikan dukungan atau bahkan menghalangi usahanya. Hal ini dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri dan meraih penerimaan diri. Sebaliknya, dukungan yang diberikan oleh lingkungan, seperti keluarga dan teman-teman, dapat memudahkan

individu dalam meraih tujuan dan menerima dirinya sendiri. Dengan demikian, lingkungan yang mendukung akan mendorong individu untuk mencapai harapannya, sementara lingkungan yang menghambat bisa menjadi hambatan dalam pencapaian tujuan tersebut, bahkan jika tujuan tersebut realistis.

- 4) Sikap anggota masyarakat yang menyenangkan (*favorable social attitudes*)

Sikap anggota masyarakat yang baik mencakup ketidakadaan prasangka terhadap lingkungan, pengakuan terhadap kemampuan sosial orang lain, dan ketaatan terhadap norma-norma sosial. Ini menciptakan lingkungan di mana prasangka tidak didorong, dan individu menghargai kemampuan sosial orang lain serta patuh terhadap norma-norma sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh sikap masyarakat yang positif dan pengakuan terhadap kemampuan sosial orang lain, serta ketaatan terhadap norma-norma sosial.

- 5) Tidak ada gangguan emosional berat (*absence of severe emotional stress*)

Stress yang tidak teratasi dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri individu, mempengaruhi perilaku yang tidak sesuai, dan mendapat tanggapan negatif dari lingkungan, yang pada akhirnya memengaruhi pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan emosional dan mengelola stres dapat membantu individu merasa lebih bahagia dan menghindari sikap negatif terhadap dirinya sendiri.

- 6) Pengaruh keberhasilan yang dialami (*preponderance of successes*)

Keberhasilan individu cenderung mengarah pada penerimaan diri yang positif, sementara kegagalan dapat menyebabkan penolakan diri. Penilaian sosial yang diterima dari lingkungan dapat memperkuat pemahaman individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam mengingat jumlah maupun kualitas keberhasilan yang dicapai. Oleh karena itu,

keberhasilan yang diingat dapat membantu memunculkan penerimaan diri, sedangkan kegagalan dapat memicu penolakan diri.

- 7) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*identification with well-adjusted people*)

Individu yang mengidentifikasi dirinya dengan orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan bertindak dengan baik. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pengembangan kepribadian yang sehat. Akibatnya, individu tersebut cenderung memiliki penerimaan diri yang baik dan memandang dirinya secara positif.

- 8) Adanya perspektif diri yang luas (*self perspective*)

Kemampuan untuk melihat diri sendiri sebagaimana orang lain melihat dirinya dapat membantu individu menerima dan menghargai dirinya dengan lebih baik. Dengan demikian, memiliki perspektif diri yang luas adalah hasil dari proses pembelajaran dan pengalaman hidup yang terus-menerus.

- 9) Pola asuh di masa kecil yang baik (*good childhood training*)

Anak yang diasuh demokratis cenderung memiliki kontrol diri yang baik, menganggap tanggung jawab untuk mengatur perilaku mereka, dan menginternalisasi nilai-nilai positif tentang diri mereka sendiri. Ini mengarah pada perkembangan individu yang memiliki rasa harga diri yang kuat dan kemampuan untuk menghargai diri mereka sendiri sebagai individu yang unik.

- 10) Konsep diri yang stabil (*stable self concept*)

Konsep diri yang tegas dan stabil sangat penting dalam memperlihatkan kepada orang lain siapa diri seseorang sebenarnya. Ketidakpastian atau ketidakstabilan dalam konsep diri dapat menyebabkan seseorang sulit untuk konsisten dalam penampilan identitasnya. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam menunjukkan identitas yang konsisten kepada orang lain karena konsep diri mereka tidak kokoh. Sebaliknya, memiliki konsep diri yang tegas dan stabil

memungkinkan seseorang untuk dengan jelas menunjukkan siapa mereka sebenarnya kepada dunia di sekitar mereka, karena mereka yakin dan konsisten dengan siapa mereka.

### **C. Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Melalui Kajian Online Tema “*Self Love*’ Terhadap *Self Acceptance***

Berdasarkan kajian kerangka teoritis dan beberapa penelitian dari karya ilmiah yang relevan, menghasilkan kesimpulan bahwa kajian online mengenai *Self Love* sebagai bagian dari bimbingan agama Islam efektif terhadap peningkatan penerimaan diri. Menurut Chaplin (dalam Sumiah, 2022) Penerimaan diri (*self acceptance*) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakatnya sendiri, serta keterbatasan dalam dirinya. *Self acceptance* ini mengasumsikan adanya kompetensi diri dalam jiwa individu, yang memperlihatkan kualitas individu. White juga menekankan bahwa pencapaian penerimaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *limiting belief* atau keyakinan yang membatasi (Selvi & Sudarji, 2017). Melalui bimbingan agama yang terstruktur, penerimaan diri dapat diajarkan dengan cara positif, membantu individu menghilangkan pandangan negatif tentang dirinya.

Bastaman menjelaskan bahwa penerimaan diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pemahaman diri (*self-insight*), makna hidup (*meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), komitmen diri (*self-commitment*), kegiatan yang terarah (*directed activities*), dan dukungan sosial (*social support*). Adapun salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan penerimaan diri seseorang yaitu dengan *directed activities* atau kegiatan terarah, maksudnya upaya yang dilakukan secara sadar dalam bentuk mengembangkan potensi pribadi yang positif dan menggunakan hubungan interpersonal untuk mencapai tujuan hidup. Kegiatan terarah yang dapat menumbuhkan dan meningkatkan penerimaan diri seseorang yaitu dengan bimbingan agama.

Bimbingan Agama menurut Arifin (dalam Velina & Arwan, 2022), adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi masalahnya sendiri karena timbul

kesadaran, sehingga muncul kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya. Pernyataan ini sesuai dengan definisi bimbingan oleh Jumhur dan Surya (1975: 28), yang menyatakan bahwa bimbingan adalah adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*) kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*). Keyakinan yang diperoleh melalui bimbingan agama Islam dapat membantu individu menghilangkan hambatan mental ketika berkomunikasi dengan orang lain dan mengekspresikan diri. Dengan demikian, individu yang mengikuti bimbingan agama Islam lebih cenderung memiliki self acceptance yang lebih tinggi dan lebih mudah menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Selain itu, bimbingan agama Islam juga dapat membantu individu meningkatkan self acceptance melalui pengembangan motivasi tinggi terhadap diri sendiri (Saputra, 2016). Bimbingan agama yang mengusung tema self love mengajarkan individu untuk melihat diri mereka dari perspektif yang lebih positif, menghargai kekurangan dan kelebihan, serta memahami bahwa mencintai diri sendiri adalah bagian dari ajaran agama yang penting.

Beberapa penelitian mendukung bahwa bimbingan agama memiliki pengaruh signifikan terhadap penerimaan diri. Penelitian oleh Nisa yang menunjukkan adanya hubungan positif antara bimbingan agama dan penerimaan diri pada remaja di Yayasan Irtiqo Kebajikan (YIK) Rempoa, Tangerang Selatan, dengan kontribusi sebesar 35,4% terhadap penerimaan diri (C. Nisa, 2023). Hasil serupa juga ditemukan dalam Jurnal Penyuluhan Agama (JPA), penelitian oleh Aryani & Negoro (2022) tersebut menunjukkan bahwa secara simultan bimbingan agama berpengaruh secara signifikan terhadap penerimaan diri remaja di PSAA Annajah. Bimbingan agama memiliki hubungan kuat dengan penerimaan diri. Bimbingan agama berpengaruh terhadap penerimaan diri sebesar 52,5%, sedangkan sisanya 47,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2021), penelitiannya membahas mengenai variabel Bimbingan Agama secara simultan berpengaruh terhadap penerimaan diri orang tua yang memiliki anak disabilitas di Unit Pelayanan Disabilitas Kota Tangerang

Selatan. Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan agama memiliki peran signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri pada berbagai kelompok, baik itu remaja, orang tua dengan anak disabilitas, maupun komunitas lainnya, sehingga bimbingan agama dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk mendukung perkembangan penerimaan diri individu.

Di sisi lain yaitu hasil wawancara yang dilakukan Bunga Nur di Madani Mental Health Care, Jakarta Timur, pada 2022 menunjukkan bahwa bimbingan spiritual memberikan dampak positif, terutama dalam membantu mereka menerima diri serta kondisi mental mereka secara bertahap. kedua subyek sudah mampu menerima dirinya sebagai pasien skizofrenia yang terlihat dari sikap positif dalam menyikapi hidup, memahami diri sendiri, bersikap realistis, emosional stabil dan konsep diri stabil (Bunga Nur Elieza, 2022). Sejalan dengan penelitian lain yang menyimpulkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Zoom Meeting dengan Teknik Johari Window memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri siswa (Khulwah & Mugiarto, 2021). Dengan demikian, meskipun metode dan sasaran bimbingannya berbeda, kedua penelitian ini mendukung argumen bahwa bimbingan (baik spiritual maupun kelompok) dapat membantu individu memperbaiki penerimaan diri dan stabilitas emosional mereka.

Dalam penelitian oleh Fitriani Nur Khaliza (2023), ditemukan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap intensitas individu dalam mengikuti kajian online meliputi motivasi spiritual, kualitas penyampaian kajian, kemudahan akses melalui platform digital, serta lingkungan sosial yang mendukung. Individu dengan motivasi spiritual yang tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti kajian agama Islam bertema *self love*, terutama jika materi yang disampaikan relevan dengan permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari (Afifah, 2021). Selain itu, penyampaian kajian yang menarik dan interaktif juga menjadi faktor yang dapat meningkatkan keterlibatan peserta, terutama jika materi dikaitkan dengan dalil Al-Qur'an dan hadits yang memperkuat konsep *self love* dalam Islam (Khaliza, 2023).

Program bimbingan agama yang mengangkat tema *self love* dapat berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual yang dibutuhkan untuk mencapai *self acceptance* yang lebih baik. Sesuai yang terdapat dalam Jurnal Madia diungkapkan oleh Fitri & Fajarini (2023) yaitu cinta diri (*self love*) juga melibatkan aspek lain, seperti perawatan diri, penerimaan diri, ketekunan diri, tanggung jawab diri, dan pengendalian diri, yang berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Dengan mempraktikkan self-love yang sehat, individu dapat lebih menghargai dan mencintai diri sendiri. Individu yang menerima diri secara penuh berkomitmen untuk meningkatkan diri mereka sendiri dan pada akhirnya mencapai versi diri yang ideal. Hal ini terjadi karena bimbingan agama tidak hanya memberikan pengetahuan teologis, tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan psikologis melalui nilai-nilai yang diajarkan

Terciptanya *self acceptance* yang baik pada individu diharapkan mampu menjadikan bekal dalam mengarungi masa depan dengan penuh kebahagiaan. Dalam lingkungan yang mendukung ini, individu merasa lebih termotivasi dan didorong untuk menerapkan ajaran tentang self love dalam kehidupan sehari-hari. Seiring waktu, pemahaman dan praktik yang berkelanjutan tentang self love melalui kajian agama online dapat membantu individu mengatasi rasa rendah diri, ketidakpuasan, dan stigma negatif yang mungkin mereka miliki terhadap diri sendiri. Maka dari itu dapat diasumsikan bahwa semakin sering (*intens*) seseorang mengikuti bimbingan agama Islam terutama mengenai tema *Self Love*, maka akan meningkatkan penerimaan diri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan landasan teori dan kerangka teoritik yang telah diuraikan di atas maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan yaitu Intensitas mengikuti Bimbingan Agama melalui Kajian Online bertema *Self Love* berpengaruh terhadap penerimaan diri pada Anggota Komunitas Taklim Santai daerah Jateng. Maka, berarti semakin tinggi nilai intensitas mengikuti bimbingan agama, makin meningkat pula penerimaan diri

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis penelitian dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan analisis statistic dalam bentuk angka. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian survey, yang berarti penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Penelitian menggunakan metode survey ini berkaitan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* terhadap *self acceptance*. Adapun teknik yang dipakai untuk menganalisis data-data tersebut adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi.

#### **B. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007), variabel bebas (X) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Y)." Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Melalui Kajian Online Tema *Self Love*. Sedangkan variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (X) (Sugiyono, 2007). Dari penjelasan tersebut, yang menjadi variabel terikat adalah *Self Acceptance* dari Anggota Komunitas Taklim Santai terutama yang mengikuti kajian online bertema *Self Love*.

#### **C. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional menyatakan bagaimana operasi atau kegiatan yang harus dilakukan untuk memperoleh data atau indikator yang menunjukkan konsep yang dimaksud. Definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang memberikan penjelasan terhadap semua variabel, dengan tujuan memberikan arti atau menspesifikasikannya (Dewi et al., 2019)

##### 1) Intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love*

Menurut Sutoyo, bimbingan agama islam adalah usaha untuk membantu individu dalam mengembangkan atau kembali ke fitrah mereka. Dengan fitrah

yang ada pada individu tersebut dapat berkembang secara benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Intensitas mengikuti bimbingan agama islam adalah frekuensi seseorang dalam mengikuti bimbingan agama islam dalam jangka waktu tertentu. Setelah itu, seseorang tersebut melaksanakannya dengan sungguh-sungguh, bersemangat, dan mendalam.

Di dalam Kajian online komunitas taklim santai terdapat beberapa tema yang menarik, salah satu membahas mengenai problematika kehidupan untuk memadukan ajaran agama dengan konsep cinta diri yang sehat dan seimbang, sehingga seseorang dapat menghargai dirinya sendiri tanpa mengabaikan nilai-nilai spiritual dan moral yang diajarkan oleh agamanya. Maka intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online “Self love” dalam penelitian ini menggunakan indikator intensitas berdasarkan 5 aspek yang telah disebutkan oleh Poerwadarminta (2003) dan Del Bario yaitu, durasi, frekuensi, kesungguhan, semangat dan penghayatan.

Tabel 3. 1 Definisi indikator variabel intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema *self love*

No	Indikator	Definisi
1.	Frekuensi	Mengukur seberapa sering individu berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan agama Islam.
2.	Durasi	Menunjukkan berapa lama individu menghabiskan waktu dalam setiap sesi bimbingan agama. Durasi yang lebih lama dapat menunjukkan intensitas atau kedalaman dalam mempelajari dan memahami materi agama yang disampaikan.
3.	Kesungguhan	Mengukur sejauh mana individu mengikuti bimbingan agama dengan niat yang serius dan fokus yang tinggi.
4.	Semangat	Mencerminkan antusiasme atau motivasi individu dalam mengikuti bimbingan agama Islam. Semangat ini terlihat dari sikap positif dan keinginan yang besar untuk terlibat secara aktif dalam setiap kesempatan
5.	Penghayatan	Menunjukkan sejauh mana individu benar-benar meresapi, menghayati makna dari ajaran agama yang disampaikan dan mempengaruhi cara pandang serta perilaku sehari-hari.

## 2) *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Penerimaan diri, menurut Chaplin (Sumiah, 2022) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakatnya sendiri, serta keterbatasan dalam dirinya. *Self acceptance* ini mengasumsikan adanya kompetensi diri dalam jiwa individu, yang memperlihatkan kualitas diri. Variabel

penerimaan diri diukur dengan skala penerimaan diri dengan indikator yang telah dikemukakan oleh Powell (1992) dalam menyusun skala, karena aspek tersebut dinilai cukup mewakili secara menyeluruh, meliputi penerimaan fisik, penerimaan emosi atau perasaan, penerimaan karakter, dan penerimaan terhadap keterbatasan diri (Fatonah & Husna, 2020).

Tabel 3. 2 Definisi Indikator Variabel *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

No	Indikator	Definisi
1.	Penerimaan fisik	Mengacu pada sejauh mana seseorang dapat menerima dan merasa nyaman dengan kondisi fisik atau penampilan diri mereka, baik itu tinggi, berat, bentuk tubuh, atau fitur fisik lainnya.
2.	Penerimaan perasaan atau emosi	Mengukur kemampuan seseorang untuk menerima dan mengelola berbagai emosi atau perasaan yang muncul, termasuk perasaan negatif seperti kesedihan, kemarahan, atau kecemasan, serta perasaan positif.
3.	Penerimaan kepribadian	Mencakup sejauh mana seseorang dapat menerima ciri-ciri atau sifat kepribadian mereka, termasuk sifat-sifat yang mungkin dipandang kurang ideal oleh masyarakat seperti introversi, ketidaksabaran, atau kecerobohan.
4.	Penerimaan keterbatasan diri	Mengukur kemampuan seseorang untuk mengenali dan menerima keterbatasan atau kelemahan mereka, baik itu dalam hal fisik, mental, keterampilan, atau kemampuan lainnya.

#### D. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Berikut adalah penjelasan mendetail mengenai kedua sumber data tersebut:

##### 1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang dapat memberikan data penelitian secara langsung. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Anggota Komunitas Taklim Santai terutama yang mengikuti kajian online bertema *Self Love*, dengan menyebarkan kuisioner.

##### 2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh melalui pihak lain, tidak diperoleh langsung dari peneliti dari subyek penelitian. Sumber data sekunder dalam penelitian diperoleh melalui buku, jurnal, sosial media dan dokumen serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian.

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari individu maupun objek yang diteliti serta mempunyai karakteristik-karakteristik tertentu. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah Anggota Komunitas taklim santai daerah Jateng yang berjumlah 88 anggota yang bergabung di grup chat whatsapp.

### 2. Sampel

Sampel merupakan sebagai bagian dari populasi dalam penelitian yang keberadaannya diharapkan dapat mewakili atau memperkirakan keberadaan populasi yang sebenarnya. Dalam penelitian ini, penulis menerapkan penggunaan Teknik Probability sampling dalam mengambil sampel Simple Random Sampling. Penggunaan metode dan sampel ini dilakukan secara acak, tanpa memperhatikan latar belakang sosial atau status strata dari individu yang bersangkutan. Dalam penelitian ini, sampel acak yang diambil merupakan Anggota Komunitas taklim santai daerah Jateng yang bergabung di grup chat whatsapp. Sampel penelitian yang diperlukan harus merupakan Anggota Taklim Santai yang mengikuti kajian online. Adapun pengambilan sampel dengan menggunakan rumus dari Taro Yamane (Rumus Slovin). Rumus Taro Yamane digunakan untuk menghitung jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana. Rumusnya adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan atau margin of error yang diinginkan

$$n = \frac{88}{1 + 88 (0.05^2)}$$

$$n = \frac{88}{1 + 88 (0.0025)}$$

$$n = \frac{88}{1.22}$$

$$n = 72.13$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, jumlah sampel yang dibutuhkan untuk populasi 88 adalah sekitar 72 orang.

## F. Teknik pengumpulan data

Untuk memperoleh data dalam masalah penelitian, amak dalam penelitian ini untuk memperoleh dan mengumpulkan data menggunakan Teknik pengumpulan data observasi, kuesioner atau angket dan dokumentasi.

### 1. Observasi

yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengamati dan menangkap bimbingan agama yang dilakukan di Taklim santai dan mengamamati bagaimana proses serta tanggapan anggota komunitas taklim santai.

### 2. Kuesioner (angket)

Alat pengumpulan data yang akan dilakukan adalah melalui link Google Form yang disebarakan kepada anggota komunitas taklim santai. Penyusunan kuesioner menggunakan dengan Konsep skala Likert menjelaskan bahwa variabel yang diukur diuraikan menjadi indikator-indikator variabel. Indikator tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrumen, yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2016: 98-135). skala likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban mempunyai urutan dari sangat negative sampai sangat positif yang berupa : sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S) , sangat setuju (SS) (Otaya, 2015). Pemberian skornya tergantung dari favorable, dan tidaknya suatu butir. Seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 3 Pedoman Penilaian Butir Pernyataan Kuesioner skala Likert 4 alternatif

Alternatif Jawaban	Kode Jawaban	Skor Favorable (Positif)	Skor Unfavorable (Negatif)
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat tidak setuju	STS	1	4

Untuk pengukuran skala, semakin tinggi nilai yang dicapai maka semakin tinggi pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama Islam terhadap penerimaan diri. Alat ukur pada skala intensitas mengikuti bimbingan agama Islam dan penerimaan diri disusun melalui persiapan yang mencakup penyusunan blue print, pengujian alat ukur, serta pemilihan validitas dan reliabilitas distribusi item. Distribusi item kemudian diuji coba pada sejumlah responden yang tidak termasuk dalam sampel penelitian.

Tabel 3. 4 Blue Print variabel intensitas mengikuti bimbingan agama kajian online

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1.	Frekuensi	-Jumlah sesi kajian online yang diikuti -Pola konsistensi dalam mengikuti kajian online (apakah secara rutin atau sesekali) -Keinginan untuk menambah atau mengurangi frekuensi kajian online	1,2,3,4	5,6,7	7
2.	Durasi	- Lamanya waktu rata-rata yang dihabiskan per sesi kajian online - Persepsi apakah durasi yang dihabiskan sudah cukup atau kurang - Perubahan durasi waktu dalam mengikuti kajian online dari waktu ke waktu.	8, 9, 10. 11	12,13,1 4	7
3.	Kesungguhan	-Tingkat fokus atau konsentrasi selama mengikuti kajian online -Perhatian pada pemahaman isi kajian online, seperti mencatat atau meninjau ulang -Komitmen untuk menyelesaikan kajian hingga akhir	15,16, 17,18, 19	20,21	7
4.	Semangat	-Keinginan untuk mengikuti kajian berikutnya -Antusiasme saat memulai kajian online -Keterlibatan aktif, seperti bertanya atau berdiskusi selama kajian	22,23, 24,25, 26	27,28	7
5.	Penghayatan	-Refleksi diri setelah kajian yang mengarah pada perubahan sikap atau pemikiran. - Kedalaman pemahaman terhadap materi yang disampaikan. -Nilai atau makna pribadi yang diperoleh dari kajian	29.30, 31,32, 33	34, 35	7
Total item					35

Tabel 3. 5 Blue Print Variabel Self Acceptance (Penerimaan Diri)

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1.	Penerimaan fisik	-Merasa nyaman dengan penampilan fisik. -Tidak terlalu mempermasalahkan kekurangan fisik yang dimiliki -Tidak merasa minder atau cemas terhadap bentuk tubuh	1,3,5,7,8	2,4,6,	8
2.	Penerimaan perasaan atau emosi	-Mengakui dan tidak menolak perasaan sedih, marah, atau kecewa. -Mampu mengekspresikan perasaan tanpa merasa malu atau bersalah. -Tidak menekan emosi yang dirasakan	9,10,12, 13,14	11,15, 16	8
3.	Penerimaan kepribadian	-Menyadari kekuatan dan kelemahan dalam karakter pribadi. -Tidak merasa perlu menjadi orang lain -Menerima sifat-sifat baik maupun buruk yang dimiliki	17,18,19, 20,21	22,23,24	8
4.	Penerimaan keterbatasan diri	-Menyadari dan menerima bahwa ada hal-hal yang berada di luar kemampuannya. - Tidak merasa rendah diri atau frustrasi dengan keterbatasan yang dimiliki. -Berusaha tetap menghargai diri meskipun memiliki kekurangan.	25, 26, 27, 28, 29	30,31,32	8
Total Item					32

### 3. Dokumentasi

Pendekatan dokumentasi digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan untuk mengumpulkan informasi berupa video, kata-kata, dan foto-foto , Teknik ini digunakan untuk mengungkap data profil mengenai Taklim Santai yang ada di berbagai sosial media seperti Whatsaap, Instagram dan Youtube.

### G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Data

#### 1. Validitas

Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas suatu instrumen menunjukkan seberapa jauh dapat mengukur apa yang hendak di ukur, Validitas alat ukur mengacu pada seberapa akurat alat tersebut dalam mengukur apa yang seharusnya diukur, meskipun digunakan berulang kali dan di berbagai lokasi. Alat ukur harus memiliki tingkat akurasi yang tinggi, terutama jika sering digunakan, sehingga

validitasnya dapat meningkatkan keakuratan data yang diinginkan oleh peneliti (Djollong, 2014).

Item-item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator-indikator variabel akan diuji validitasnya untuk memastikan bahwa skala pengukuran tersebut cukup representatif dan kuat sesuai dengan konsep dalam teori. Proses validitas ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner uji coba kepada 30 orang terlebih dahulu kemudian hasil dari jawaban kuesioner tersebut di analisis menggunakan metode *korelasi pearson*. Jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka hasilnya dianggap signifikan atau valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, berarti angket tersebut tidak valid, perlu direvisi atau tidak digunakan. Dalam penelitian ini, digunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

Tabel 3. 6 Uji validitas variabel intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema self love

Item	Skor Total	R Tabel	Keterangan
X1	0,616	0,361	Valid
X2	0,524	0,361	Valid
X3	0,464	0,361	Valid
X4	0,747	0,361	Valid
X5	0,543	0,361	Valid
X6	0,653	0,361	Valid
X7	0,544	0,361	Valid
X8	0,521	0,361	Valid
X9	0,522	0,361	Valid
X10	0,279	0,361	Tidak Valid
X11	0,488	0,361	Valid
X12	0,562	0,361	Valid
X13	0,467	0,361	Valid
X14	0,246	0,361	Tidak Valid
X15	0,639	0,361	Valid
X16	0,641	0,361	Valid
X17	0,552	0,361	Valid
X18	0,388	0,361	Valid
X19	0,496	0,361	Valid
X20	0,431	0,361	Valid
X21	0,649	0,361	Valid
X22	0,500	0,361	Valid
X23	0,554	0,361	Valid
X24	0,554	0,361	Valid

X25	0,760	0,361	Valid
X26	0,525	0,361	Valid
X27	0,078	0,361	Tidak Valid
X28	0,481	0,361	Valid
X29	0,437	0,361	Valid
X30	0,454	0,361	Valid
X31	0,554	0,361	Valid
X32	0,594	0,361	Valid
X33	0,300	0,361	Tidak Valid
X34	0,255	0,361	Tidak Valid
X35	0,554	0,361	Valid

Dari hasil output gambar 3.6 menunjukkan bahwa dari jumlah item pernyataan keseluruhan 35 item variabel Intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online bertema self-love (X) yang disebarkan kepada responden uji coba sejumlah 30 responden, dan mempunyai nilai *RTabel* sebesar 0,361, terdapat 30 item pernyataan yang memiliki skor total > 0,361, sedangkan terdapat 5 item pernyataan yang memiliki skor < 0,361. Sehingga, pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 30 item dan siap digunakan untuk penelitian, sedangkan 5 item yang tidak valid tereliminasi

Tabel 3. 7 Uji Validitas Self Acceptance (Penerimaan Diri)

Item	Skor Total	R Tabel	Keterangan
Y1	0,360	0,361	Tidak Valid
Y2	0,242	0,361	Tidak Valid
Y3	0,316	0,361	Tidak Valid
Y4	0,582	0,361	Valid
Y5	0,377	0,361	Valid
Y6	0,519	0,361	Valid
Y7	0,457	0,361	Valid
Y8	0,353	0,361	Tidak Valid
Y9	0,738	0,361	Valid
Y10	0,678	0,361	Valid
Y11	0,294	0,361	Tidak Valid
Y12	0,510	0,361	Valid
Y13	0,752	0,361	Valid
Y14	0,473	0,361	Valid

Y15	0,483	0,361	Valid
Y16	0,565	0,361	Valid
Y17	0,372	0,361	Valid
Y18	0,584	0,361	Valid
Y19	0,392	0,361	Valid
Y20	0,245	0,361	Tidak Valid
Y21	0,507	0,361	Valid
Y22	0,660	0,361	Valid
Y23	0,280	0,361	Tidak Valid
Y24	0,403	0,361	Valid
Y25	0,650	0,361	Valid
Y26	0,426	0,361	Valid
Y27	0,518	0,361	Valid
Y28	0,801	0,361	Valid
Y29	0,302	0,361	Tidak Valid
Y30	0,641	0,361	Valid
Y31	0,662	0,361	Valid
Y32	0,671	0,361	Valid

Dari hasil output gambar 3.7 menunjukkan bahwa dari jumlah item pernyataan keseluruhan 32 item variabel *Self Acceptance* (Y) yang disebarkan kepada responden uji coba sejumlah 30 responden, dan mempunyai nilai *RTabel* sebesar 0,361, terdapat 24 item pernyataan yang memiliki skor total > 0,361, sedangkan terdapat 8 item pernyataan yang memiliki skor < 0,361. Sehingga, pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 24 item dan siap digunakan untuk penelitian, sedangkan 8 item yang tidak valid tereliminasi.

Tabel 3. 8 Kisi-kisi Angket setelah dilakukan Uji Validitas

Variabel	Indikator	Nomor Butir Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema <i>self love</i> (X)	Frekuensi	1,2,3,4	5,6,7	7
	Durasi	8, 9, 10*, 11	12,13,14*	7
	Kesungguhan	15,16, 17,18, 19	20,21	7
	Semangat	22,23, 24,25,26	27*,28	7
	Penghayatan	29.30,31,32,33*	34*, 35	7

<i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri) (Y)	Penerimaan fisik	1*,3*,5,7,8*	2*,4,6,	8
	Penerimaan perasaan atau emosi	9,10,12, 13,14	11*,15, 16	8
	Penerimaan kepribadian	17,18,19, 20*,21	22,23*,24	8
	Penerimaan keterbatsan diri	25, 26, 27, 28, 29*	30,31,32	8
Jumlah		35	32	67

\*: item gugur (tidak valid)

## 2. Reliabilitas Data

Reliabilitas instrumen mengacu pada konsistensi hasil pengukuran data ketika instrumen digunakan oleh orang atau kelompok yang sama di waktu yang berbeda, atau ketika digunakan oleh orang atau kelompok yang berbeda pada waktu yang sama maupun berbeda. Penggunaan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel (Djollong, 2014). Adapun dalam menghitung reliabilitas intrumen ini menggunakan formula Alfa Cronbach. Reliabilitas merupakan suatu alat pengukur dengan derajat keajegan, suatu kuesioner disebut *reliable* atau handal jika Jawaban-jawaban konsisten. Adapun dalam menghitung reliabilitas intrumen ini menggunakan formula Alfa Cronbach (Sugiyono, 2014).

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right)$$

$\alpha$  adalah koefisien Alfa Cronbach,  $k$  adalah jumlah butir soal,  $\sum_{i=1}^k S_i^2$  merupakan jumlah varians tiap butir soal,  $S_t^2$  adalah varians soal. Uji reliabilitas dapat dilihat pada nilai Cronbach Alpha > 0,60 maka kontruk pertanyaan dimensi variabel adalah reliabel, sedangkan jika nilai Cronbach Alpha < 0,60 maka kontruk pertanyaan dimensi variabel adalah tidak reliabel (Sujarweni, 2012).

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	N of Items	cronbach's alpha Coefficient	Keterangan
intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema <i>self love</i> (X)	30	0.9094	Reliabel
Penerimaan Diri (Y)	24	0.9051	Reliabel

Dari tabel 3.9 tersebut dapat diketahui bahwa masing-masing variabel mempunyai cronbach's alpha  $> 0,60$ , maka dapat disimpulkan bahwa semua butir pertanyaan pada variabel intensitas mengikuti bimbingan agama islam melalui kajian online tema *self love* (X) dan variabel Penerimaan diri (Y) keduanya reliabel atau konsisten.

## H. Teknik Analisis data

Pada penelitian ini, menggunakan metode analisis data dengan uji asumsi klasik dan uji hipotesis.

### 1. Uji Asumsi klasik

Pengujian asumsi klasik digunakan untuk menguji kelayakan model regresi yang digunakan dengan mengetahui bahwa data berdistribusi normal. Dalam asumsi klasik terdapat 2 pengujian yang dilakukan, yaitu Uji Normalitas dan Uji Heteroskedastisitas.

#### a) Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal (Widodo, 2017). Untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal, dapat dilihat dengan menggambarkan sebaran data dalam bentuk grafik. Jika data tersebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas (Tias & Masyitah, 2020)

#### b) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan tahap penting dalam analisis regresi yang bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan

dependen bersifat linear. Proses ini diperlukan agar model regresi yang digunakan dapat merefleksikan data secara tepat dan hasil analisis menjadi valid. Menurut Sugiyono (2011), uji linearitas membantu dalam menentukan apakah hubungan antar variabel dapat diasumsikan linear sehingga analisis regresi dapat dilakukan dengan benar. Pelaksanaan uji linearitas biasanya menggunakan metode statistik seperti ANOVA atau uji F, di mana keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hubungan antar variabel dianggap memenuhi asumsi linearitas (Ghozali, 2018). Oleh karena itu, uji linearitas menjadi langkah awal yang wajib dilakukan sebelum melanjutkan ke analisis regresi yang lebih lanjut.

#### c) Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan variasi residual antar observasi dalam model korelasi. Jika variasi residual antar pengamatan tetap, maka disebut homoskedastisitas, sedangkan jika variasinya berbeda, disebut heteroskedastisitas. Model yang baik adalah yang menunjukkan homoskedastisitas. Ada beberapa cara untuk mendeteksi ada atau tidaknya heteroskedastisitas yaitu melihat Grafik Plot, Uji Park, Uji Glejser, dan Uji White (Widodo, 2017:80). Dari berbagai cara tersebut, Uji heteroskedastisitas yang digunakan adalah dengan cara Uji Glejser. Uji heteroskedastisitas yang digunakan adalah dengan cara Uji Glejser. Uji Glejser dilakukan dengan cara meregresikan variabel independent dengan residual. Jika hasil uji Glejser signifikan, maka telah terjadi heteroskedastisitas. Sedangkan jika hasil uji tidak signifikan, maka model regresi tersebut bebas heteroskedastisitas.(Hasanah, 2008).

## **2. Uji Hipotesis**

#### a) Analisis regresi Linier Sederhana

Teknik penelitian Regresi Linier Sederhana merupakan teknik analisis yang digunakan untuk melihat hubungan satu arah antar variabel yang lebih khusus, dimana variabel x yaitu variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) dan variabel y yaitu variabel terikat (variabel yang dipengaruhi). Menurut Yuniarto (2016), dalam regresi linier, variabel y dapat disebut sebagai variabel respon, yang

juga disebut sebagai variabel output dan tidak bebas (dependen). Adapun variabel  $x$  dapat disebut sebagai variabel predictor (digunakan untuk memprediksi nilai dari  $y$ ), juga dapat disebut variabel explanatory, input, regressors, dan bebas (independent). Model persamaan regresi linier sederhana yang akan diuji pada penelitian ini sebagai berikut :

$$y = \beta_0 + \beta_1 x + \varepsilon$$

Keterangan:

$Y$  = variabel *Self Acceptance*

$\beta_0$  = Koefisien

$\beta_1$  = Koefisien

$x$  = variabel bimbingan agama melalui kajian online tema “Self Love”

$\varepsilon$  = Error/residual/sisa.

#### b) Uji Parsial (t)

Uji parsial atau biasa disebut Uji T digunakan untuk menguji pengaruh dari masing-masing variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini terhadap variabel dependen secara parsial . Apabila nilai signifikan (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka suatu variabel dikatakan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel yang lain.

#### c) Koefisiensi Determinan ( $R^2$ )

Uji determinan atau perhitungan  $R^2$  dalam penelitian ini untuk mengukur seberapa jauh kemampuan variabel independent dalam menjelaskan variabel dependent. Dengan menggunakan koefisien determinasi dapat naik atau turun ketika disesuaikan yang di akibatkan dari adanya penambahan variabel baru dalam model (Suliyanto, 2011).

## **BAB IV**

### **GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN**

#### **A. Sejarah singkat Komunitas Taklim Santai**

Taklim Santai merupakan sebuah madrasah online dan komunitas muslimah pembelajar yang didirikan oleh Ustadzah Diana Mar'ah Sholehah Lc. bersama suami pada bulan Oktober 2021. Ustadzah Diana dikenal sebagai seorang dai'ah dan pemerhati literasi Islam yang aktif dalam kegiatan dakwah berbasis digital. Melalui berbagai platform seperti media sosial, beliau menyampaikan materi keislaman secara ringan namun mendalam. Selain sebagai fou komunitas, beliau juga berperan sebagai Book Advisor di Media Dakwah Syamil (MDS), yang turut memperkuat komitmennya dalam membina muslimah melalui jalur pendidikan dan literasi.

Komunitas ini dibentuk dengan tujuan untuk menjadi wadah pembelajaran agama yang fleksibel bagi para muslimah yang sibuk, tanpa terhalang oleh waktu dan tempat. Motivasi pendirian komunitas ini adalah untuk memberikan ruang bagi muslimah agar berpendidikan terlebih dahulu sebelum kelak menjadi pendidik bagi generasi masa depan. Pada awal pendiriannya, Taklim Santai menyelenggarakan kajian-kajian daring melalui Zoom Meeting dan menyebarkan informasi kegiatan melalui platform media sosial dan grup WhatsApp. Seiring berkembangnya jumlah peserta, pada awal tahun 2023, komunitas ini mulai membentuk grup-grup wilayah untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih fokus dan terstruktur.

Taklim Santai juga menyelenggarakan berbagai program pembelajaran lainnya, seperti kajian keislaman umum, kelas fiqih wanita, tadarus Al-Qur'an bersama, pembacaan wirid dan maulid, serta Diskusi Interaktif Islam. Semua kegiatan ini dilaksanakan secara online melalui Zoom Meeting atau grup WhatsApp, memberikan kesempatan bagi muslimah di Indonesia maupun luar negeri untuk menuntut ilmu agama kapan saja dan di mana saja. Kegiatan ini bertujuan untuk memudahkan muslimah yang memiliki kesibukan, agar tetap bisa menuntut ilmu agama di waktu yang fleksibel.

## **B. Platform dan Jangkauan Digital**

Taklim Santai menggunakan berbagai media digital untuk mendukung kegiatan belajar dan komunikasi antaranggota. Salah satu yang paling sering digunakan adalah WhatsApp Group, yang menjadi tempat berbagi informasi kajian, pengingat kegiatan, serta ruang diskusi ringan. Kajian dan kelas-kelas online biasanya dilakukan melalui Zoom, agar bisa diikuti secara langsung oleh peserta dari berbagai daerah. Selain itu, Taklim Santai juga aktif di media sosial seperti Instagram, Telegram, dan YouTube dengan akun @taklimsantai. Melalui media ini, mereka membagikan konten dakwah dan edukasi keislaman dengan cara yang menarik dan mudah dipahami.

Dengan memanfaatkan platform digital menjadikan Komunitas Taklim Santai berhasil menjangkau muslimah dari berbagai usia, bahkan yang berada di luar kota atau pulau. Hal ini menunjukkan bahwa media digital sangat membantu dalam menyebarkan ilmu secara lebih luas dan tidak terbatas oleh lokasi. Selain kemudahan akses, penggunaan platform digital juga memberi fleksibilitas bagi peserta untuk mengikuti kajian sesuai waktu luang mereka. Misalnya, beberapa materi yang sudah ditayangkan melalui Zoom kemudian diunggah ulang ke YouTube agar bisa ditonton ulang oleh mereka yang berhalangan hadir secara langsung. Hal ini membuat kegiatan belajar tidak terbatas oleh waktu, dan tetap bisa diikuti kapan saja.

Komunitas Taklim Santai dikelola dengan sistem berbasis grup WhatsApp, yang berfungsi sebagai ruang kelas daring. Setiap grup dipimpin oleh seorang ketua kelas yang memfasilitasi kegiatan dan memastikan semua anggota mengikuti aturan yang berlaku. Anggota diwajibkan mengikuti minimal tiga kegiatan dalam sebulan untuk menjaga keaktifan. Jika tidak memenuhi kewajiban ini, status keanggotaan dapat dicabut. Selain grup kelas, Taklim Santai juga memiliki grup khusus materi yang bersifat wajib diikuti oleh seluruh anggota. Informasi mengenai kegiatan, jadwal kajian, dan pengumuman penting lainnya disampaikan melalui grup ini, biasanya setiap akhir atau awal bulan.

### **C. Kegiatan dan Aturan Keanggotaan**

Kegiatan yang diselenggarakan komunitas ini bersifat rutin dan tematik, dengan fokus pada pembelajaran keislaman secara daring. Beberapa kegiatan utama yang dilaksanakan secara berkala antara lain kajian keislaman, kelas fiqh wanita, tadarus Al-Qur'an bersama, pembacaan wirid dan Maulid Nabi, serta diskusi interaktif bertema Islam. Seluruh kegiatan ini dilakukan melalui Zoom Meeting atau dibagikan dalam bentuk rekaman yang disimpan di Youtube. Bahan bacaan serta sesi diskusi aktif juga tersedia di grup WhatsApp sebagai pendukung pembelajaran.

Kegiatan dalam komunitas dibagi menjadi dua kategori, yaitu kegiatan wajib dan kegiatan tambahan (sunnah). Kegiatan wajib mencakup kelas fiqh, kajian online, dan dauroh, sedangkan kegiatan sunnah meliputi ngaji kitab, pembacaan Maulid Nabi, yasinan, wiridan, dan mujahadah. Meskipun tidak bersifat wajib, kegiatan sunnah tetap dianjurkan sebagai sarana penambah ilmu dan penguatan spiritual bagi anggota.

Selain itu, komunitas memiliki peraturan yang harus ditaati seluruh anggota. Beberapa hal yang dilarang selama bergabung dalam komunitas ini antara lain:

1. Memulai perdebatan, mengolok-olok, atau menggunakan bahasa tidak sopan dan mengandung unsur SARA.
2. Membagikan flyer atau tautan kajian tanpa izin dari admin atau ketua kelas.
3. Melakukan promosi atau aktivitas jual-beli dalam grup.
4. Mengobrol secara personal yang tidak dimengerti oleh anggota lainnya dalam grup.
5. Mengirim pesan pribadi yang tidak penting kepada anggota lain, kecuali untuk keperluan silaturahmi.

Seluruh aturan ini diterapkan guna menjaga suasana grup tetap kondusif, tertib, dan sesuai dengan tujuan utama komunitas sebagai tempat pembelajaran agama.

#### **D. Bimbingan Agama Islam dalam Kajian Online: Tema *Self-Love***

Kajian tentang *self-love* merupakan salah satu tema yang diajarkan dalam Komunitas Taklim Santai, yang bertujuan untuk membimbing para anggotanya dalam memahami dan menerapkan konsep mencintai diri sendiri sesuai dengan ajaran Islam. Kegiatan bimbingan ini berfokus pada pentingnya menjaga keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual. Tema *self-love* yang diajarkan dalam Komunitas Taklim Santai memiliki tujuan untuk membantu anggota memahami bahwa mencintai diri sendiri bukan berarti kesombongan, tetapi sebagai bentuk penghargaan terhadap tubuh dan jiwa yang telah diciptakan oleh Allah dengan tujuan tertentu.

Kajian ini disampaikan melalui kelas daring yang diadakan dengan pendekatan yang bersifat sistematis dan terarah, agar para peserta dapat mengembangkan pemahaman tentang *self-love* dengan cara yang seimbang dan berbasis pada prinsip-prinsip agama Islam. Materi kajian ini disampaikan oleh Ustadzah yang sudah di atur oleh Komunitas Taklim Santai yang berkompeten di bidangnya. Pada pembahasan *self-love* ini, ditekankan bahwa mencintai diri sendiri adalah salah satu bagian dari merawat tubuh dan jiwa. Tidak hanya itu, ajaran Islam juga mengajarkan untuk menjaga hati dan pikiran agar terhindar dari perasaan negatif seperti kebencian dan dendam, yang dapat merusak keharmonisan batin. Dengan demikian, kajian ini mencakup pemahaman bahwa *self-love* dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental dan spiritual yang saling berkaitan.

Kajian ini bertujuan untuk memberikan pengertian yang lebih luas kepada muslimah mengenai pentingnya mengenali dan menghargai diri sendiri, serta menghindari perbandingan dengan orang lain. Islam mengajarkan bahwa setiap individu diciptakan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing, dan untuk mencapai kedamaian batin, seseorang perlu fokus pada pengembangan diri, bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah, dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya. Dalam konteks ini, *self-love* menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki hubungan dengan-Nya. Melalui kajian tentang *self-love* ini, Taklim Santai berharap agar para

anggotanya dapat lebih mencintai diri mereka sendiri dengan cara yang sehat dan sesuai dengan prinsip Islam. Ini tidak hanya berfokus pada fisik semata, tetapi juga mencakup aspek mental dan spiritual yang saling mendukung untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Dengan demikian, anggota komunitas Taklim Santai tidak hanya mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, tetapi juga memperoleh dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Komunitas Taklim Santai mengadakan kajian online dengan tema "*Self Love*", masing-masing episode dihadirkan oleh narasumber yang ahli di bidangnya, untuk membahas pentingnya mencintai diri sendiri menurut perspektif Islam. Setiap episode dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam dan solusi praktis bagi muslimah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dan mencapai kebahagiaan melalui penerapan prinsip *self-love*. Berikut adalah daftar episode yang disajikan dalam kajian ini:

1. "Wahai Remaja, Waktumu Berharga" oleh Syarifah Sakinah bin Smith

Pada episode "Wahai Remaja, Waktumu Berharga", Syarifah Sakinah bin Smith mengingatkan kita bahwa waktu adalah salah satu nikmat terbesar yang diberikan oleh Allah. Waktu adalah karunia yang tidak bisa diputar kembali setelah berlalu. Dalam QS. Ibrahim: 34, Allah berfirman: "*Dia telah menganugerahkan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu benar-benar sangat zalim lagi sangat kufur.*" Ayat ini mengingatkan kita bahwa waktu adalah nikmat yang sangat besar dari Allah. Meski kita seringkali mengabaikan dan membiarkannya berlalu begitu saja, waktu adalah aset yang paling berharga yang diberikan-Nya. Tidak ada yang bisa menghitung atau mengembalikan waktu yang telah hilang.

Syarifah Sakinah bin Smith mengutip ungkapan dari seorang sufi yang mengatakan, "*Waktu laksana pedang, ketika engkau tidak menggunakannya, maka ia juga akan menebasmu.*" Makna dari ungkapan

ini adalah bahwa waktu sangat berharga dan jika tidak dimanfaatkan dengan bijak, ia akan menghancurkan kita. Waktu yang terbuang sia-sia akan menyisakan penyesalan dan akan mengarah pada kehilangan kesempatan untuk meraih tujuan hidup yang lebih besar. Jika kita tidak menyibukkan diri dengan kebaikan-kebaikan, kita akan terjebak dalam hal-hal yang tidak bermanfaat dan menyia-nyiakan waktu yang telah Allah berikan.

Kajian "Wahai Remaja, Waktumu Berharga" mengajarkan kepada kita untuk tidak menyia-nyiakan waktu yang telah Allah berikan. Waktu adalah anugerah yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, terlebih bagi remaja yang berada pada masa-masa penting untuk membentuk masa depan mereka. Setiap aktivitas yang kita lakukan, apabila diniatkan untuk ibadah dan kebaikan, akan mendatangkan keberkahan dan nilai di sisi Allah. Waktu yang telah berlalu tidak akan kembali, oleh karena itu, penting untuk selalu mengingat kematian dan memanfaatkan setiap detik yang ada untuk amal yang bermanfaat.

2. "Jadi, Kenapa Harus Insecure?" oleh Ustadzah Syarifah Salsabila Alaydrus

Episode ini membahas perasaan insecure yang sering dialami oleh banyak orang, terutama di kalangan wanita. Ustadzah Syarifah Salsabila Alaydrus menjelaskan dari perspektif Islam bagaimana cara mengatasi perasaan tidak cukup dan merasa rendah diri, serta memberikan tips untuk meningkatkan rasa percaya diri. Perasaan insecure atau ketidakamanan adalah pengalaman yang sering dialami oleh banyak orang. Insecure bisa muncul ketika seseorang merasa dirinya kurang dibandingkan dengan orang lain, entah dalam hal penampilan, prestasi, atau kemampuan. Ketika perasaan ini muncul, seringkali individu merasa tidak cukup baik atau merasa rendah diri. Dalam dunia yang penuh dengan perbandingan sosial, terutama melalui media sosial, perasaan ini semakin diperburuk, karena sering kali kita membandingkan kehidupan kita dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih sempurna.

Bagi umat Islam, salah satu cara untuk mengatasi perasaan insecure adalah dengan memperbanyak rasa syukur atas segala nikmat yang diberikan Allah. Ketika seseorang bisa bersyukur, ia akan lebih mudah menerima dirinya apa adanya dan berhenti membandingkan dirinya dengan orang lain. Bersyukur juga akan membuat seseorang lebih fokus pada potensi yang dimilikinya dan tidak terjebak dalam perasaan kekurangan. Islam juga mengajarkan bahwa takdir Allah adalah yang terbaik, meskipun terkadang kita merasa takdir tersebut tidak sesuai dengan yang kita harapkan. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 216, Allah berfirman: "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui." Ayat ini mengingatkan kita untuk selalu menerima takdir yang telah ditentukan Allah, meskipun kita tidak selalu memahaminya.

Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan Allah melalui ibadah dan dzikir. Dengan melakukan shalat, membaca Al-Qur'an, dan berzikir, hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih. Perasaan insecure yang sering muncul karena kecemasan atau ketakutan terhadap masa depan dapat diatasi dengan memperkuat ikatan spiritual dengan Allah. Setiap individu, terlepas dari keadaan fisiknya atau situasinya, memiliki nilai dan potensi yang besar di hadapan Allah. Oleh karena itu, ketika perasaan insecure muncul, ingatlah bahwa itu adalah kesempatan untuk memperbaiki diri, mendekatkan diri kepada Allah, dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Dengan demikian, Islam tidak hanya memberikan panduan tentang bagaimana cara mengatasi insecure, tetapi juga mengajarkan untuk selalu bersyukur, menerima diri sendiri, dan memperbaiki kualitas ibadah serta hubungan kita dengan Allah. Perasaan insecure yang muncul bukanlah hal yang perlu ditakuti, tetapi lebih kepada peluang untuk melakukan refleksi diri dan memperbaiki kualitas hidup kita di dunia dan di akhirat.

3. "Lulus Kuliah, Kerja Dulu atau Langsung Nikah?" oleh Ustadzah Syarifah Rayhana Al-Musawa.

Dalam kajian bertema "Lulus Kuliah, Kerja Dulu atau Langsung Nikah?" yang disampaikan oleh Ustadzah Syarifah Rayhana Al-Musawa melalui forum Taklim Santai, tergambar jelas bahwa pilihan hidup perempuan setelah menyelesaikan pendidikan tinggi bukanlah sesuatu yang bisa dipukul rata. Setiap perempuan memiliki kondisi, pemahaman, dan kebutuhan yang berbeda-beda, sehingga keputusan untuk memilih bekerja terlebih dahulu atau langsung menikah perlu disikapi secara bijak tanpa stigma sosial yang membebani.

Penjelasan Ustadzah Rayhana menunjukkan bahwa perempuan yang memilih untuk bekerja setelah lulus kuliah bukan berarti melakukan sesuatu yang salah atau menyimpang. Bahkan, Rasulullah pun tidak pernah melarang perempuan untuk turut membantu kebutuhan keluarga, asalkan dilakukan dengan cara yang tetap menjaga adab dan syariat Islam. Dalam kajian ini, dijelaskan bahwa perempuan yang bekerja demi membantu perekonomian keluarga akan mendapatkan dua hal sekaligus, yakni nafkah keluarga dan pahala sedekah. Maka, pekerjaan yang dijalani oleh perempuan selama itu dilakukan secara halal dan tidak melanggar batasan syariat, bisa menjadi ladang amal dan bentuk tanggung jawab sosial.

Ustadzah juga menjelaskan bahwa perempuan boleh saja bekerja, selama pekerjaan tersebut tidak menjadikannya jauh dari nilai-nilai Islam. Bekerja bukanlah hal yang tabu bagi perempuan, justru bisa menjadi jalan untuk membuktikan bahwa perempuan juga mampu berkontribusi terhadap keberlangsungan ekonomi keluarga maupun masyarakat luas. Disisi lain, kajian ini juga memberikan penekanan bahwa keputusan untuk menikah setelah lulus kuliah pun bukan sesuatu yang perlu dipertentangkan. Menikah adalah ibadah yang mulia, dan menjadi salah satu bentuk penyempurna agama bagi seorang muslim maupun muslimah. Ada kalanya, menikah lebih dahulu adalah pilihan terbaik yang bisa

diambil oleh seorang perempuan, apalagi ketika ia bertemu dengan pasangan yang tepat dan siap secara lahir maupun batin untuk membangun rumah tangga. Menunda-nunda pernikahan tanpa alasan yang jelas justru bisa menjadi bumerang, karena bisa membuat seseorang kehilangan momentum untuk membina kehidupan yang sakinah, mawaddah, wa rahmah.

Ustadzah Rayhana mengingatkan bahwa terkadang, seseorang terlalu fokus pada karier hingga mengabaikan bahwa menikah juga merupakan bagian dari tujuan hidup yang tidak kalah penting. Menikah bukan hanya urusan romantisme, tetapi juga bagian dari perintah agama yang jika dilakukan dengan niat dan cara yang benar, akan membuka banyak pintu kebaikan dan keberkahan. Ketika Allah belum mempertemukan seseorang dengan pasangan yang tepat, maka tidak perlu tergesa-gesa dan merasa gagal. Sebab, segala sesuatu telah Allah atur dengan waktu terbaik-Nya, termasuk dalam hal jodoh, rezeki, dan karir.

Perumpamaan yang disampaikan dalam kajian ini pun sangat dalam yaitu jangan sampai seseorang menaiki kereta yang bukan menuju tujuan yang diinginkannya. Ini menjadi refleksi penting bahwa setiap keputusan dalam hidup perlu diambil dengan kesadaran dan arah yang jelas. Menikah karena ikut-ikutan atau bekerja karena tekanan sosial hanya akan membawa penyesalan di kemudian hari. Maka, baik memilih untuk bekerja atau menikah, keduanya adalah pilihan yang sama-sama mulia asalkan didasarkan pada nilai-nilai iman dan tujuan hidup yang benar.

4. "Kebahagiaan Seorang Wanita" oleh Ustadzah Syarifah Ninaa Al Munawwar.

Episode ini berfokus pada konsep kebahagiaan dari perspektif Islam, yang menekankan bahwa kebahagiaan sejati seorang wanita bukan hanya terletak pada pencapaian eksternal, seperti materi atau status sosial, tetapi juga pada kedamaian batin yang tercipta dari hubungan yang baik dengan Allah, keluarga, dan diri sendiri. Ustadzah Syarifah Ninaa Al-

Munawwar membahas bagaimana wanita bisa menemukan kebahagiaan sejati dengan mencintai diri mereka melalui penguatan spiritual dan moral. Kebahagiaan seorang wanita menurut Sayyidah Fatimah R.A. bukanlah kebahagiaan yang diukur dari harta atau kemewahan dunia, tetapi dari ketaatan kepada Allah, kesabaran, dan pengorbanan dalam menjalani peran sebagai istri, ibu, dan anggota masyarakat. Sayyidah Fatimah R.A. menunjukkan bahwa kebahagiaan yang sejati berasal dari keridhoan suami dan Allah. Dalam menjalani kehidupan rumah tangga, beliau selalu berusaha menjadi istri yang taat, meskipun hidup dalam kesederhanaan. Beliau tidak mengukur kebahagiaan dari materi, tetapi dari upaya untuk menjaga keharmonisan keluarga, terutama dalam mendapatkan ridho suami, yang juga merupakan jalan untuk mendapatkan ridho Allah SWT.

Kerendahan hati dalam merawat keluarga juga menjadi salah satu teladan penting dari kehidupan Sayyidah Fatimah R.A. Meskipun hidup dengan kekurangan, beliau tidak pernah mengeluh atau meminta bantuan dari orang lain. Sebaliknya, beliau dengan sabar menjalankan tugas rumah tangga dengan penuh ketulusan, seperti ketika beliau menumbuk gandum meskipun tangannya berdarah-darah, demi memastikan keluarganya makan makanan yang halal dan berkualitas. Sayyidah Fatimah R.A. mengajarkan kita bahwa kebahagiaan seorang wanita tidak terletak pada apa yang dimiliki, tetapi pada kerendahan hati dan ketulusan dalam menjalankan kewajiban, meskipun dalam keadaan sulit sekalipun.

Kehidupan Sayyidah Fatimah R.A. juga mengajarkan bahwa seorang wanita dapat berperan aktif dalam masyarakat tanpa harus mengabaikan keluarga. Meskipun beliau seorang ibu dan istri yang taat, beliau tetap menjaga tanggung jawab sosialnya. Ini mengingatkan kita bahwa peran wanita di luar rumah juga sangat penting, asalkan keseimbangan dengan peran di keluarga tetap terjaga. Wanita bisa berkontribusi dalam masyarakat, bekerja, atau terlibat dalam kegiatan sosial tanpa harus mengorbankan kebahagiaan keluarganya.

Dari seluruh perjalanan hidup Sayyidah Fatimah R.A., kita bisa menarik pelajaran bahwa kebahagiaan seorang wanita sejati adalah kebahagiaan yang datang dari dalam hati, dengan ketaatan kepada Allah, kesabaran dalam menghadapi ujian hidup, serta pengorbanan dalam menjalani peran sebagai istri, ibu, dan anggota masyarakat. Wanita yang mampu menjalani hidup dengan penuh ketulusan, meraih ridho suami, mendidik anak-anak dengan baik, dan tetap sabar dalam menjalani ujian hidup, akan merasakan kebahagiaan yang hakiki dan abadi. Kebahagiaan tersebut bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat sekitar.

5. "Broken Home Not Broken Me" (Meraih Mimpi di Tengah Konflik dalam Keluarga) oleh Ustadzah Syarifah Luluq Baraqbah.

Episode ini memberikan wawasan yang kuat tentang bagaimana seorang wanita bisa tetap kuat dan meraih mimpi meskipun menghadapi tantangan dalam kehidupan keluarga, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga yang mengalami konflik atau broken home. Ustadzah Syarifah Luluq Baraqbah menjelaskan bahwa kondisi keluarga tidak menentukan siapa diri kita. Dengan mencintai diri sendiri dan menjaga keteguhan iman, wanita bisa mengatasi kesulitan dan tetap fokus pada tujuan hidup mereka.

Permasalahan broken home bukan hanya perkara perceraian fisik antara ayah dan ibu. Dalam konteks yang lebih luas, broken home adalah ketika kehadiran orang tua tidak dirasakan secara utuh oleh anak, meskipun secara fisik mereka masih tinggal serumah. Banyak anak merasa kehilangan arah dan kehangatan bukan karena orang tuanya bercerai, tapi karena tidak adanya kedewasaan emosional dari orang tua dalam menjalankan perannya. Inilah yang disebut sebagai kondisi orang tua yang secara emosional belum matang, atau dikenal dengan istilah *emotionally immature parent*. Mereka tidak mampu mengelola konflik, mengekspresikan kasih sayang, dan gagal membangun koneksi emosional yang sehat dengan anak.

Salah satu hal yang ditekankan dalam kajian Taklim Santai ini adalah pentingnya berhenti menyibukkan diri untuk mengubah orang tua. Rasa sakit yang berasal dari ketidaksempurnaan orang tua harus dihadapi sebagai kenyataan, bukan dilawan dengan kemarahan atau perlawanan emosional yang tidak sehat. Kesadaran bahwa orang tua kita pun membawa luka dari masa lalu mereka adalah kunci awal untuk bisa berdamai. Luka yang diwariskan antar generasi seringkali terjadi karena mereka pun pernah mengalami pola asuh yang rusak, dan tidak sempat menyembuhkan diri. Maka menyalahkan sepenuhnya orang tua tanpa memahami asal-usul luka mereka akan membuat siklus ini terus berulang.

Kajian ini kemudian menekankan pentingnya menunjukkan kasih sayang kepada orang tua, betapapun menyakitkan pengalaman masa lalu yang telah mereka berikan. Sebab dalam Islam, keberkahan hidup banyak bersumber dari ridha orang tua. Pada akhirnya, kita tidak bisa memilih keluarga tempat kita dilahirkan. Tapi kita bisa memilih cara kita menyikapi luka itu. Jika rumah menjadi tempat yang kelam, maka biarkan iman dan akhlak menjadi cahaya yang menerangi rumah itu. Jangan biarkan luka yang kita alami menular kepada orang lain. Jika pun kita tumbuh dalam lingkungan yang menyakitkan, jangan biarkan diri kita menjadi penyebab luka bagi orang lain. Jadikan rasa sakit itu sebagai bahan bakar untuk memperbaiki diri, memperbaiki keluarga, dan menuntun kehidupan menuju jalan yang Allah ridhoi.

Kelima episode ini dirancang untuk membantu muslimah mengembangkan pemahaman tentang pentingnya mencintai diri sendiri dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu terkait dengan kesehatan mental, hubungan sosial, maupun spiritual. Kajian *self-love* ini diharapkan dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi para peserta untuk hidup dengan lebih percaya diri.

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah yang tergabung dalam grup aplikasi WhatsApp. Berikut ini adalah tabel distribusi usia responden beserta jumlah dan persentasenya:

Tabel 5. 1 Distribusi usia responden beserta jumlah dan persentasenya

Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
17	4	5,6
18	3	4,2
19	6	8,3
20	7	9,7
21	8	11,1
22	7	9,7
23	7	9,7
24	8	11,1
25	10	13,9
26	4	5,6
28	7	9,7
33	1	1,4

Berdasarkan tabel 5.1 yang menyajikan data karakteristik responden berdasarkan usia diperoleh data bahwa seluruh 72 responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia antara 17 hingga 33 tahun. Penelitian ini menitikberatkan pada kalangan perempuan dengan latar belakang usia yang beragam, dengan mayoritas responden berada pada kelompok usia 20 hingga 25 tahun. Kelompok usia 25 tahun merupakan yang terbanyak, yaitu sebanyak 10 orang (13,9%), diikuti kelompok usia 21 dan 24 tahun masing-masing sebanyak 8 orang (11,1%).

## 2. Statistik Deskriptif Rata-Rata Variabel

Kategori skor rata-rata variable pada masing-masing indicator. Kategori ini digunakan sebagai acuan dalam menafsirkan hasil rata-rata global dari setiap indikator yang diukur dalam variabel intensitas mengikuti bimbingan agama Islam melalui kajian online tema *self love* dan *self acceptance*, dalam penelitian ini dibagi menjadi empat rentang nilai, yaitu sebagai berikut:

0,00 – 1,00 : Sangat Rendah

1,01 – 2,00 : Rendah

2,01 – 3,00 : Tinggi

3,01 – 4,00 : Sangat Tinggi

a. Kategorisasi variabel Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam melalui kajian online tema *self love*

Tabel 5. 2 Rata-rata Indikator Frekuensi

No	Frekuensi	Rata-rata
1	Saya rutin mengikuti kegiatan kajian online, terutama yang bertema "Self Love" yang diadakan oleh Majelis Taklim Santai.	3.32
2	Jika tidak bisa mengikuti kajian secara langsung di Zoom, saya menontonnya melalui link YouTube.	3.39
3	Saya mengikuti lebih dari 4 Kajian online tema self love : Mencintai diri sendiri	3.65
4	Saya jarang melewatkan kajian karena frekuensinya sesuai dengan waktu saya	3.22
5	Saya tidak mengikuti semua kajian online yang diberikan	2.51
6	Saya tidak ada waktu untuk mengikuti kajian karena saya sibuk dengan urusan lain	3.22
7	Saya merasa kesulitan mengikuti kajian online karena sulit bagi saya untuk selalu hadir	3.22
Rata-rata Global		3.22

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,22, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator frekuensi intensitas mengikuti bimbingan agama Islam melalui kajian online pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00

Tabel 5. 3 Rata-rata Indikator Durasi

No	Durasi	Rata-rata
1	Setiap kajian agama online saya mengikutinya sampai akhir	3.36
2	Waktu yang dihabiskan dalam kajian ini setimpal dengan manfaat yang diperoleh	3.75
3	Durasi kajian ini sudah sesuai untuk memahami materi dengan baik.	3.44
4	Saya sering tidak menyelesaikan kajian online karena kesibukan pribadi.	3.01
5	Menurut saya, waktu pelaksanaan terlalu lama	3.50
Rata-rata Global		3.41

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,41, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator durasi mengikuti kajian online pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

Tabel 5. 4 Rata-rata Indikator Kesungguhan

No	Kesungguhan	Rata-rata
1	Saya fokus mendengarkan materi kajian yang diberikan	3.54
2	Saya datang tepat waktu dalam mengikuti kegiatan di Zoom	3.22
3	Saya fokus mendengarkan materi yang di berikan dalam kegiatan Kajian online bertema <i>Self Love</i>	3.53
4	Saya bersungguh-sungguh mencoba memahami materi yang disampaikan.	3.63
5	Saya sering mencatat poin-poin penting selama kajian berlangsung.	3.18
6	Saya jarang memperhatikan materi yang disampaikan dalam kajian online.	3.49
7	Saya malas mengikuti kajian online	3.68
Rata-rata Global		3.47

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,47, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator kesungguhan dalam mengikuti kajian online bertema “Self Love” pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

Tabel 5. 5 Rata-rata Indikator Semangat

No	Semangat	Rata-rata
1	Saya tidak akan bosan mengikuti kajian online terutama yang berhubungan dengan Self Love	3.43
2	Saya mengikuti Kajian online bertema “ Self Love” ini untuk menambah ilmu agama.	3.90
3	Saya memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui Kajian online	3.85
4	Saya selalu menantikan untuk mengikuti kajian berikutnya.	3.50
5	tema "self love " yang dibahas sangat menarik bagi saya karena sangat berguna untuk diri saya	3.76
6	Saya mengantuk ketika ikut kajian online ini	3.39
Rata-rata Global		3.64

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,64, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator semangat dalam mengikuti kajian online bertema “Self Love” pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

Tabel 5. 6 Rata-rata Indikator Penghayatan

No	Penghayatan	Rata-rata
1	Kajian ini membantu saya memahami pentingnya <i>self love</i> dalam kehidupan.	3.61
2	Materi yang dibahas dalam kajian ini sangat relevan dengan kehidupan saya.	3.68
3	Materi kajian ini membantu mengubah cara pandang saya tentang self love.	3.76
4	Kajian ini membuat saya lebih sadar akan pentingnya mencintai diri sendiri.	3.54
5	Kajian online ini tidak memberikan manfaat yang berarti bagi kehidupan saya	3.74
Rata-rata Global		3.67

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,67, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator penghayatan terhadap materi kajian online bertema “Self Love” pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

b. Kategorisasi variabel Self Acceptance (Penerimaan Diri)

Tabel 5. 7 Rata-rata Indikator Penerimaan Fisik

No	Penerimaan Fisik	Rata-rata
1	Saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki	3.44
2	Saya merasa memiliki penampilan postur tubuh yang baik	3.36
3	Saya merasa tidak percaya diri karena membandingkan kondisi tubuh saya dengan standar tertentu.	3.24
4	Saya percaya bahwa penampilan fisik bukan satu-satunya hal yang menentukan diri saya	3.61
Rata-rata Global		3.41

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,41, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator penerimaan fisik pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

Tabel 5. 8 Rata-rata Indikator Penerimaan Perasaan

No	Penerimaan Perasaan	Rata-rata
1	Saya bisa mengatasi emosi negatif saya dengan cara yang sehat	3.40
2	Ketika ada masalah, saya dapat mengontrol emosi.	3.31
3	Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan orang sekitar	3.10
4	Ketika ada masalah saya dapat menghadapi dengan tenang	3.31
5	Saya bisa menerima perasaan sedih atau marah tanpa menghakimi diri sendiri.	3.21
6	Ketika banyak pikiran, saya tidak dapat mengendalikan emosi	3.14
7	Saya tidak dapat mengatasi kesedihan dengan baik	3.21
Rata-rata Global		3.24

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,24, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator penerimaan perasaan pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

Tabel 5. 9 Rata-rata Indikator Penerimaan Kepribadian

No	Penerimaan Perasaan	Rata-rata
1	Saya menerima karakter saya meskipun ada kekurangan	3.54
2	Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri.	3.85
3	Saya bisa memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang saya buat	3.43
4	Saya merasa kurang berharga karena memikirkan kekurangan yang saya miliki.	3.50
5	Saya sulit mengenali potensi diri, sehingga sering merasa ingin menjadi orang lain	3.13
6	Saya merasa sulit bangkit kembali setelah mengalami kegagalan	3.26
Rata-rata Global		3.45

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,45, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator penerimaan kepribadian pada anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, karena memiliki nilai yang berada di rentang 3,01 – 4,00.

Tabel 5. 10 Rata-rata Indikator Penerimaan Keterbatasan Diri

No	Penerimaan Keterbatasan	Rata-rata
1	Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya.	3.46
2	Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik	3.64
3	Saya tidak terlalu memikirkan keterbatasan yang saya miliki	3.06
4	Keterbatasan dan kelemahan tidak membuat saya kesulitan mencapai cita-cita	3.36
5	Saya sangat terganggu dengan kelemahan yang saya miliki	3.46
6	Saya ragu apakah saya bisa mencapai tujuan hidup dengan keterbatasan dan kelemahan saya	3.22
7	Saya merasa kurang berharga karena memikirkan kekurangan yang saya miliki.	3.50
Rata-rata Global		3.38

Berdasarkan table 5.10 maka diperoleh hasil rata-rata global sebesar 3,38, maka dari itu dapat dinyatakan bahwa rata-rata indikator penerimaan terhadap keterbatasan diri pada anggota Komunitas Taklim Santai Jawa Tengah termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

### 3. Data Rekapitulasi Jawaban Responden

#### a. Variabel X

Tabel 5. 11 Rekapitulasi jawaban variabel (X)

Aspek	Variabel	Pilihan Jawaban (%)				Total (%)	Jumlah Responden
		1	2	3	4		
Frekuensi	X1	0	8	51	40	100	72
	X2	4	7	35	54	100	72
	X3	0	3	29	68	100	72
	X4	1	14	46	39	100	72
	X5	3	53	35	10	100	72
	X6	1	8	57	33	100	72
	X7	1	18	38	43	100	72
Durasi	X8	1	7	46	46	100	72
	X9	0	0	25	75	100	72
	X10	0	3	50	47	100	72
	X11	0	25	49	26	100	72
	X12	3	4	33	60	100	72
Kesungguhan	X13	0	0	46	54	100	72
	X14	1	10	54	35	100	72
	X15	0	4	39	57	100	72
	X16	0	1	35	64	100	72
	X17	0	17	49	35	100	72
	X18	0	4	43	53	100	72
	X19	0	3	26	71	100	72
Semangat	X20	1	1	50	47	100	72
	X21	0	0	10	90	100	72
	X22	0	0	15	85	100	72
	X23	0	1	47	51	100	72
	X24	0	0	24	76	100	72
	X25	3	7	39	51	100	72
Penghayatan	X26	0	0	39	61	100	72
	X27	0	0	32	68	100	72
	X28	0	1	21	78	100	72
	X29	0	1	43	56	100	72
	X30	1	3	17	79	100	72

Berdasarkan table 5.11 rekapitulasi diatas, Pada aspek frekuensi, persentase tertinggi sebesar 68% menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan "Saya mengikuti lebih dari 4 episode yang diadakan di seminar self love : Mencintai diri sendiri". Pada aspek durasi, persentase tertinggi sebesar 75% menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan "Waktu yang dihabiskan dalam kajian ini setimpal dengan manfaat yang diperoleh". Pada aspek kesungguhan, persentase tertinggi sebesar 71% menyatakan sangat tidak setuju terhadap pernyataan "Saya malas mengikuti kajian online". Pada aspek semangat, persentase tertinggi sebesar 90% menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan "Saya mengikuti Kajian online bertema *Self Love* ini untuk menambah ilmu agama.". Pada aspek penghayatan, persentase tertinggi sebesar 79% menyatakan sangat tidak setuju terhadap pernyataan "Kajian online ini tidak memberikan manfaat yang berarti bagi kehidupan saya".

b. Variabel Y

Tabel 5. 12 Rekapitulasi jawaban variabel (Y)

Aspek	Variabel	Pilihan Jawaban (%)				Total (%)	Jumlah Responden
		1	2	3	4		
Penerimaan Fisik	Y1	3	1	44	51	100	72
	Y2	0	8	47	44	100	72
	Y3	1	14	44	40	100	72
	Y4	0	1	36	62	100	72
Penerimaan Perasaan	Y5	0	6	49	46	100	72
	Y6	1	8	49	42	100	72
	Y7	1	18	50	31	100	72
	Y8	0	14	42	44	100	72
	Y9	0	17	46	38	100	72
	Y10	7	10	46	38	100	72
	Y11	6	11	40	43	100	72
Penerimaan Kepribadian	Y12	0	1	43	56	100	72
	Y13	0	0	15	85	100	72
	Y14	1	3	47	49	100	72
	Y15	0	1	47	51	100	72
	Y16	7	12	42	39	100	72

	Y17	3	11	43	43	100	72
Penerimaan Keterbatasan Diri	Y18	1	1	47	50	100	72
	Y19	0	0	36	64	100	72
	Y20	3	22	42	33	100	72
	Y21	4	6	40	50	100	72
	Y22	1	6	39	54	100	72
	Y23	4	15	35	46	100	72
	Y24	0	6	39	56	100	72

Berdasarkan table 5.12 rekapitulasi Jawaban variabel Y, Pada aspek penerimaan fisik, persentase tertinggi sebesar 62% menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan "Saya percaya bahwa penampilan fisik bukan satu-satunya hal yang menentukan diri saya". Pada aspek penerimaan perasaan, persentase tertinggi sebesar 50% menyatakan setuju terhadap pernyataan "Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan orang sekitar". Pada aspek penerimaan kepribadian, persentase tertinggi sebesar 85% menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan "Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri.". Pada aspek penerimaan keterbatasan diri, persentase tertinggi sebesar 64% menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan "Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik".

#### 4. Hasil Analisis Data

##### a. Uji Asumsi Klasik

##### 1) Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang digunakan mengikuti distribusi normal. Pengujian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, di mana data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi hasil uji lebih besar dari 0,05. Hipotesis yang digunakan dalam uji ini adalah:

H0: Data mengikuti distribusi normal

H1: Data tidak mengikuti distribusi normal

Tabel 5. 13 Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual	
N		72	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	8,96690138	
Most Extreme Differences	Absolute	,090	
	Positive	,044	
	Negative	-,090	
Test Statistic		,090	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	,154	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,145
		Upper Bound	,163

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1502173562.

Berdasarkan hasil uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov, didapatkan nilai statistik uji sebesar 0,090 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol yang menyatakan data berdistribusi normal diterima.

2) Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier. Hipotesis yang digunakan dalam pengujian ini adalah:

H0: Hubungan variabel independen dan dependen bersifat linier

H1: Hubungan variabel independen dan dependen tidak linier

Tabel 5. 14 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penerimaan diri * Intensitas mengikuti kajian online tema self love	Between Groups	(Combined)	3666.980	29	126.448	2.499	.003
		Linearity	1384.426	1	1384.426	27.357	<.001
		Deviation from Linearity	2282.555	28	81.520	1.611	.079
	Within Groups		2125.464	42	50.606		
	Total		5792.444	71			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang ditampilkan dalam tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada komponen *linearity* sebesar  $< 0.001$  dan *deviation from linearity* sebesar 0.079. Karena nilai signifikansi *linearity*  $< 0.05$ , maka menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara intensitas mengikuti kajian online bertema self love dengan penerimaan diri. Selain itu, nilai *deviation from linearity*  $> 0.05$  mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas, sehingga hubungan antar variabel dapat dikatakan benar-benar linear. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel intensitas mengikuti kajian online tema self love (X) dan penerimaan diri (Y) bersifat linear.

### 3) Hasil Uji Heteroskedastisitas

Dalam pengujian heteroskedastisitas, keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka heteroskedastisitas terjadi. Hipotesis yang digunakan dalam pengujian ini adalah sebagai berikut:

H0: Data bersifat homogen

H1: Data bersifat heterogen atau tidak homogen

Tabel 5.15 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-11,678	7,891		-1,480	,143
	Intensitas	,165	,076	,252	2,181	,033

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas di atas menggunakan uji Glejser, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,143 untuk konstanta, yang lebih besar dari 0,05. Maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji Glejser, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi atau  $H_0$  dapat diterima.

b. Uji Hipotesis

1) Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Hasil uji regresi linier sederhana bertujuan untuk menganalisis hubungan serta pengaruh antara variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Berikut adalah hasil dari pengujian regresi linier sederhana tersebut:

Tabel 5. 16 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,411	11,408		2,403	,019
	Intensitas mengikuti Bimbingan agama Islammelalui kajian online	,512	,109	,489	4,689	<,001

a. Dependent Variable: Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana pada tabel di atas, diperoleh nilai konstanta ( $\beta_a$ ) sebesar 27,411 dan koefisien regresi ( $\beta_1$ ) untuk variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online sebesar 0,512. Persamaan regresi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

$$Y = \beta_a + \beta_1 X + \epsilon$$

$$Y = 27,411 + 0,512X + \epsilon$$

Interpretasi persamaan regresi tersebut adalah sebagai berikut:

a) Nilai konstanta (a) sebesar 27,411 menunjukkan bahwa, jika variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema self love dianggap konstanta atau sama dengan nol (0), maka nilai rata-rata penerimaan diri adalah sebesar 27,411.

b) Koefisien regresi intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema self love (X) sebesar 0,512 menyatakan bahwa intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online sebesar satu satuan akan menyebabkan kenaikan nilai penerimaan diri sebesar 0,512.

## 2) Hasil Uji Parsial (Uji T)

Uji t digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh masing-masing variabel secara individu (parsial), yaitu pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Jika nilai signifikan (Sig.) kurang dari 0,05, maka variabel tersebut dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel lainnya.

Tabel 5. 17 Hasil Uji Uji Parsial (Uji T)

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,411	11,408		2,403	,019
	Intensitas mengikuti Bimbingan agama Islammelalui kajian online	,512	,109	,489	4,689	<,001

a. Dependent Variable: Penerimaan Diri

Nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel "intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online" adalah  $< 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel ini berpengaruh signifikan secara positif terhadap penerimaan diri, karena nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel tersebut tidak terjadi secara kebetulan dan memang memiliki pengaruh yang nyata.diri.

### 3) Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

Uji determinan atau perhitungan  $R^2$  dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen.

Tabel 5. 18 Uji Koefisiensi Determinasi

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,489 <sup>a</sup>	,239	,228	7,93547

a. Predictors: (Constant), Intensitas mengikuti Bimbingan agama Islammelalui kajian online

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,239 atau 23,9% menunjukkan bahwa variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* dapat menjelaskan variasi atau perubahan pada variabel penerimaan diri sebesar 23,9%, sedangkan sisanya sebesar 76,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan terhadap anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah yang mengikuti bimbingan agama Islam melalui kajian online dengan tema *self love*. Pengambilan sampel sebanyak 72 responden secara acak telah memberikan gambaran mengenai pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema self love terhadap penerimaan diri. Berdasarkan karakteristik responden, seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan usia bervariasi antara 17 sampai 33 tahun. Mayoritas berada pada kelompok usia 20 sampai 25 tahun. Responden yang diambil menunjukkan karakteristik yang relevan, yaitu perempuan yang berada pada usia yang sedang dalam tahap pencarian jati diri dan perkembangan pribadi.

Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan uji validitas terhadap 30 responden dari 67 item pernyataan, menghasilkan 54 item yang valid dan 13 item yang tidak valid. Rinciannya adalah variabel intensitas mengikuti bimbingan agama Islam melalui kajian online bertema self-love (X) sebanyak 30 item yang valid, dan variabel self acceptance (Y) sebanyak 24 item yang valid. Item-item yang tidak valid, masing-masing 5 pada variabel X dan 8 pada variabel Y, dikeluarkan dari instrumen dan tidak digunakan dalam penelitian selanjutnya. Item yang tidak valid kemungkinan disebabkan oleh kesulitan pemahaman responden atau kemiripan isi antar item yang menurunkan konsistensi jawaban.

Pengujian reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha, yang merupakan salah satu teknik statistik yang banyak direkomendasikan dalam penelitian kuantitatif untuk menilai sejauh mana item-item dalam suatu skala mampu mengukur variabel secara konsisten. Hasil analisis menghasilkan nilai sebesar 0,9094 untuk variabel X dan 0,9051 untuk variabel Y. Nilai reliabilitas yang lebih dari 0,9 ini menunjukkan bahwa seluruh pernyataan dalam kuesioner saling berkaitan dan konsisten dalam mengukur hal yang sama. Hal ini menandakan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini benar-benar dapat dipercaya untuk mengukur variabel yang dimaksud. Dengan demikian, data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner dianggap sudah cukup kuat dan layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap beberapa asumsi klasik yang wajib dipenuhi agar hasil analisis dapat dipercaya. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200, yang berada di atas taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear, yang berarti pola hubungan antara keduanya dapat dijelaskan secara garis lurus. Selain itu, uji Glejser dilakukan untuk melihat apakah terjadi masalah heteroskedastisitas, yaitu kondisi di mana sebaran residual tidak konstan. Heteroskedastisitas dapat menyebabkan varians residual yang bervariasi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi keakuratan estimasi parameter dalam model regresi. Hasil dari uji ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,143, yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam data yang dianalisis.

Berdasarkan ketiga hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi semua syarat yang diperlukan. Oleh karena itu, model regresi yang digunakan dapat dianggap layak dan hasil yang diperoleh dapat dipercaya. Pentingnya uji asumsi klasik dalam penelitian ini tidak dapat diabaikan, karena langkah-langkah ini memberikan keyakinan bahwa analisis yang dilakukan memiliki validitas yang tinggi. Dengan memastikan bahwa semua asumsi terpenuhi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan yang lebih baik.

Selanjutnya untuk hasil dari uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai konstanta ( $\beta_a$ ) sebesar 27,411 dan koefisien regresi ( $\beta_1$ ) untuk variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online sebesar 0,512 dengan persamaan regresi  $Y = 27,411 + 0,512X + \epsilon$ . Dari persamaan tersebut diketahui bahwa variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online memiliki arah positif terhadap variabel penerimaan diri, dimana setiap kenaikan satu satuan pada variabel X akan meningkatkan penerimaan diri sebesar 0,512 satuan.

Nilai koefisien regresi sebesar 0,512 dapat dikategorikan sebagai hubungan yang sedang namun signifikan. Ini menunjukkan bahwa bimbingan agama melalui media digital bukan hanya sebagai sarana penyampaian informasi keagamaan, tetapi juga dapat menjadi alat pembinaan psikologis. Perempuan berusia 20–25 tahun, yang menjadi mayoritas responden dalam penelitian ini, berada pada fase perkembangan identitas dan emosional, sehingga sangat mungkin bahwa pesan-pesan keagamaan bertema *self-love* memberikan dampak yang bermakna terhadap bagaimana mereka menilai dan menerima diri.

Sedangkan pada uji parsial (uji t), nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penerimaan diri. Semakin tinggi intensitas mengikuti bimbingan agama online, maka semakin baik pula penerimaan diri responden. yang berarti bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif dan signifikan. Dalam hal ini, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa intensitas mengikuti bimbingan agama online memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa kajian agama Islam online yang bertema *self-love* dapat berperan dalam proses pembentukan penerimaan diri, yang mencakup penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan individu. Hasil ini memberikan bukti bahwa agama, khususnya melalui bimbingan agama yang lebih mudah diakses melalui platform online, dapat berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat aspek psikologis individu, yang dalam hal ini berhubungan dengan penerimaan diri.

Selanjutnya, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,239 menunjukkan bahwa variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online memiliki pengaruh sebesar 23,9% terhadap penerimaan diri, sedangkan 76,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menjelaskan bahwa intensitas mengikuti kajian online bertema *self-love* memang memberikan pengaruh positif terhadap penerimaan diri. Meskipun nilainya kecil, pengaruhnya tetap signifikan dan memiliki makna secara statistik.

Meskipun kajian agama Islam memberikan pengaruh yang berarti dalam proses pembentukan penerimaan diri, tidak dapat disangkal bahwa faktor-faktor

internal maupun eksternal lainnya juga memiliki andil besar dan tidak kalah penting. Faktor internal seperti keadaan emosional, konsep diri, pengalaman hidup, hingga cara individu menafsirkan dirinya sendiri sering kali memainkan peran yang lebih mendalam. Berdasarkan teori yang telah dibahas, penerimaan diri tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang kompleks dan melibatkan banyak aspek, seperti pemahaman diri, makna hidup, pengelolaan emosi, serta komitmen pribadi terhadap perubahan. Individu yang mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya secara jujur, memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya, dan bisa mengelola tekanan emosional, cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih baik. Sementara itu, faktor eksternal seperti kualitas dukungan sosial, pola asuh di masa kecil, dan sikap lingkungan sekitar turut menciptakan ruang aman bagi individu untuk tumbuh dan menerima dirinya secara utuh.

Rendahnya angka pengaruh menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak hanya ditentukan oleh satu faktor, yaitu intensitas mengikuti kajian online. Banyak faktor lain yang turut berperan, seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, kondisi psikologis, dan pengalaman hidup individu. Hal ini berkaitan dengan kenyataan bahwa tidak semua anggota mengikuti kajian dengan tingkat keterlibatan yang sama, serta adanya kondisi pribadi yang tidak sepenuhnya dapat disentuh oleh materi bimbingan agama, seperti kepercayaan diri atau pengalaman masa lalu yang membentuk pola pikir mereka secara lebih mendalam. Sebagian besar faktor lain yang memengaruhi penerimaan diri berasal dari aspek internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Suryadi (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif, lingkungan keluarga yang kondusif, dan stabilitas psikologis individu turut berkontribusi secara signifikan dalam membentuk penerimaan diri.

Rendahnya nilai koefisien tersebut dapat dikaitkan dengan tingkat keterlibatan peserta dalam mengikuti kajian. Tidak semua individu mengikuti kajian dengan kesadaran penuh atau keterlibatan aktif. Sebagian hanya menjadi pendengar pasif, bahkan menyimak sambil melakukan aktivitas lain. Akibatnya, makna atau pesan yang disampaikan dalam kajian tidak benar-benar terserap dan

tidak menghasilkan dampak internal yang mendalam. Dalam situasi seperti ini, tingginya intensitas keikutsertaan belum tentu menjamin peningkatan penerimaan diri. Penelitian dari Alghiffary (2024) juga menunjukkan bahwa keberhasilan media dakwah digital sangat bergantung pada tingkat keterlibatan audiens, bukan hanya seberapa sering mereka terpapar.

Karena dilakukan secara daring, peserta seringkali tidak fokus sepenuhnya. Misalnya, ikut kajian sambil mengerjakan hal lain, atau sekadar menyalakan videonya tanpa benar-benar mendengarkan. Situasi seperti ini membuat materi yang disampaikan tidak benar-benar masuk atau dipahami secara mendalam. Akibatnya, walaupun seseorang sering ikut, hal itu belum tentu mempengaruhi cara pandangya terhadap diri sendiri. Selain itu, dalam kajian online tidak ada interaksi langsung antara pemateri dan peserta. Peserta tidak bisa bertanya langsung atau berdiskusi lebih dalam seperti dalam kajian tatap muka. Hal ini membuat proses refleksi dan penghayatan terhadap materi jadi kurang maksimal.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh kajian online terhadap penerimaan diri cenderung terbatas karena tidak bekerja secara tunggal. Kajian agama memang memiliki peran sebagai media bimbingan yang positif, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kesiapan psikologis individu dan konteks sosial yang mengelilinginya. Oleh sebab itu, untuk mendorong penerimaan diri yang lebih baik, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh, baik dari aspek internal maupun eksternal, yang saling mendukung dan menguatkan.

Selain itu, Schultz (1991) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang menerima kekuatan dan kelemahan diri tanpa rasa malu atau bersalah, serta tidak merasa perlu mengubah diri secara berlebihan atau menyembunyikan diri di balik peran sosial tertentu, melainkan dapat merasa nyaman dan puas dengan diri mereka apa adanya. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal seperti bimbingan agama, tetapi juga erat hubungannya dengan pemahaman dan penghargaan terhadap diri sendiri secara psikologis (dikutip dalam Fatihul Mufidatu, 2015).

Menurut Williams dan Lynn (2010) (dalam Fath, 2015), penerimaan merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola diri, berinteraksi secara sosial, serta mengatur emosi. Proses penerimaan ini sangat personal dan tidak memiliki rentang waktu yang sama untuk setiap orang. Selain itu, konsep penerimaan telah lama ditemukan dalam berbagai tradisi keagamaan dan filosofi kuno sebagai bagian dari perkembangan pribadi yang terintegrasi secara sosial. Kondisi psikologis seperti kesehatan mental dan tingkat stres juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dirinya (Latifah Fauziah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kajian agama online memainkan peran penting, faktor-faktor psikologis dan sosial lainnya juga memiliki pengaruh yang besar terhadap penerimaan diri.

Temuan ini sejalan dengan berbagai teori psikologi yang menguraikan konsep penerimaan diri. Menurut teori dukungan sosial yang dikembangkan oleh Cobb (1976), dukungan sosial dapat dipahami sebagai perhatian, penghargaan, kenyamanan, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain dalam lingkungan sosialnya (Jannah & Rohmatun, 2020). Cobb juga mengemukakan bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya akan merasakan bahwa segala sesuatu menjadi lebih mudah untuk dihadapi. Dukungan ini memberikan rasa aman dan mengurangi tekanan emosional yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis seseorang.

Psikologi humanistik Carl Rogers juga menekankan pentingnya aktualisasi diri, penerimaan diri, dan kepercayaan diri sebagai kunci menuju kesejahteraan psikologis (Sopian, 2024). Menurut Rogers (1961), penerimaan diri adalah komponen penting dari aktualisasi diri, yaitu proses menjadi individu yang utuh dan seimbang. Dalam pandangannya, penerimaan diri (self-acceptance) dapat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu. Rogers berpendapat bahwa penerimaan diri dapat berkembang secara optimal ketika individu mendapatkan dukungan dari lingkungan yang positif. Namun, pencapaian penerimaan diri yang sejati sering kali sulit tercapai dalam kehidupan nyata, terutama jika individu berada dalam lingkungan yang kurang mendukung.

Oleh karena itu, lingkungan sosial yang mendukung menjadi faktor yang sangat penting dalam proses pembentukan penerimaan diri (Fitri et al., 2015)

Penelitian oleh Furqani (2021) juga menjelaskan bahwa dengan bergabung dalam komunitas keagamaan dan aktif mengikuti kajian agama dapat memperkuat nilai-nilai positif. Pada individu yang religius, keterlibatan emosional dalam rasa bangga menjadi seorang muslimah muncul dari pengenalan mendalam terhadap agama melalui partisipasi aktif dalam kajian-kajian keislaman. Hal ini dijelaskan oleh Furqani (2021) dalam jurnal *Psychological Journal: Science and Practice*, yang menekankan bahwa religiusitas dan kecerdasan spiritual berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bergabung dalam komunitas atau kajian agama menjadi cara nyata untuk menerapkan aturan dan nilai-nilai agama yang diyakini. Melalui komunitas ini, individu tidak hanya akan memperoleh pengetahuan dan pengalaman bermakna, tetapi juga dapat saling berbagi permasalahan kehidupan serta menemukan solusi bersama. Dengan demikian, keterlibatan tersebut berkontribusi terhadap psikologis dan kesejahteraan individu secara menyeluruh, sebagaimana ditegaskan Furqani (2021).

Sejalan dengan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dalam proses penerimaan diri. Komunitas kajian agama online dapat berfungsi sebagai lingkungan sosial yang mendukung, di mana individu merasa diterima, didengar, dan dihargai. Bimbingan agama Islam yang menekankan pentingnya *self-love* atau mencintai diri sendiri juga dapat menjadi sarana untuk membantu individu mencapai penerimaan diri yang lebih baik. Keterlibatan dalam kajian agama online dapat menjadi pendorong dari luar yang memperkuat proses penerimaan diri, terutama ketika materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan psikologis peserta, seperti tema *self-love*. Materi kajian online yang menekankan pada nilai-nilai Islam seperti *self-love* berperan penting dalam membentuk penerimaan diri, terutama pada remaja yang sedang mencari arah hidup. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nihayah et al.(2024), menunjukkan bahwa bimbingan rohani Islam melalui pendekatan konseling, tulisan Islami, dan audio tilawah mampu meningkatkan kesejahteraan spiritual, menumbuhkan sikap positif, serta memperkuat makna hidup dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan spiritual yang dikemas secara sistematis dan kontekstual dapat memberikan dampak nyata terhadap konstruksi diri individu, khususnya dalam fase pencarian identitas.

Dalam kajian bertema "self-love", materi bimbingan biasanya dikemas dalam narasi keagamaan yang menekankan bahwa setiap manusia memiliki nilai yang melekat dan layak untuk dihargai, karena merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki kedudukan mulia. Pesan-pesan bahwa setiap individu memiliki tempat di dunia dan layak untuk menerima dirinya apa adanya. Dampak dari bimbingan ini bisa terlihat dalam bentuk mulai berpikir tentang diri sendiri, munculnya dorongan untuk jadi pribadi yang lebih baik, atau mulai belajar menerima kekurangan yang dimiliki. Tapi, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, pengaruh tersebut besar. Mengikuti kajian secara online saja belum cukup kalau tidak dibarengi dengan keterlibatan pribadi dan usaha untuk benar-benar memahami isi kajiannya.

Kajian online sendiri punya beberapa kelebihan yang membuatnya cocok dijadikan sarana bimbingan, terutama untuk anak muda saat ini. Beberapa di antaranya adalah waktu yang fleksibel, akses yang mudah dari mana saja, dan bisa diikuti tanpa harus hadir secara langsung. Hal ini membuat kajian online terasa lebih praktis dan bisa menyesuaikan dengan aktivitas harian peserta. Namun, tentu ada juga kekurangannya. Misalnya, minimnya interaksi dua arah, kurangnya kedekatan emosional karena tidak bertatap muka, dan gangguan yang mungkin terjadi saat menggunakan perangkat digital. Iswanto dan Hidayat (2020) juga menekankan bahwa keberhasilan bimbingan online sangat bergantung pada kompetensi komunikasi kedua pihak. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa meskipun bimbingan berbasis online dapat memberikan manfaat, bentuk interaksi langsung tetap memiliki keunggulan tersendiri dalam proses pendampingan yang lebih personal dan menyeluruh. Hal ini menjelaskan mengapa meskipun kajian online dapat memberikan bimbingan, dampaknya tidak sebesar yang diharapkan jika dibandingkan dengan model tatap muka yang lebih interaktif dan personal.

Isi materi dalam kajian online juga berkontribusi terhadap pembentukan *self-acceptance*. Seperti episode berjudul "Wahai Remaja, Waktumu Berharga"

dan “Jadi, Kenapa Harus Insecure?” mengangkat tema yang berkaitan langsung dengan harga diri, makna hidup, dan sikap menerima diri. Pesan-pesan yang menekankan bahwa waktu adalah amanah dan setiap individu memiliki nilai di hadapan Tuhan dapat mendorong pendengar untuk melakukan refleksi diri dan mulai menumbuhkan penerimaan terhadap dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam kajian memiliki fungsi mirip seperti *religious coping*, yaitu menjadi mekanisme pertahanan psikologis. Bukhori dkk. (2022) menjelaskan bahwa strategi *religious coping* dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis dengan cara yang konstruktif, seperti membangun harapan, menerima realitas, dan memperkuat makna hidup. Meski peserta kajian tidak mengalami penyakit fisik kronis, tekanan emosional yang mereka hadapi tetap membutuhkan respon spiritual yang menenangkan.

Bimbingan agama bisa memberikan pengaruh terhadap penerimaan diri karena isinya menyentuh langsung hal-hal yang ada di dalam diri seseorang. Dalam kajian agama, apalagi yang membahas tema *self-love*, peserta diajak untuk mengenal siapa dirinya, menerima kekurangan, dan lebih menghargai dirinya sendiri karena sadar bahwa setiap orang punya nilai di hadapan Allah. Salah satu bentuk pengaruhnya muncul saat seseorang mulai mengenal dirinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memang memiliki kelebihan dan kekurangan. Kesadaran ini bisa membuat seseorang berhenti membandingkan diri secara berlebihan dan mulai belajar menerima keunikan dirinya. Tidak mudah merasa minder karena tahu bahwa ketidaksempurnaan itu adalah bagian alami dari manusia. Bimbingan agama juga memberikan arahan hidup yang jelas. Buat orang-orang yang sedang dalam fase mencari jati diri atau merasa bingung dengan arah hidupnya, kehadiran nilai-nilai yang diajarkan dalam kajian agama bisa menjadi pegangan. Saat seseorang punya pedoman atau tujuan yang jelas, mereka cenderung lebih bisa menerima dirinya, karena mereka merasa berada dalam jalur yang benar meskipun masih banyak kekurangan.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga menguatkan bahwa bimbingan agama Islam memiliki peran signifikan dalam membentuk penerimaan diri. Bimbingan agama telah lama dianggap sebagai sarana yang efektif dalam

meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri individu. Menurut sejumlah penelitian, interaksi dengan nilai-nilai agama dapat memperkuat kepercayaan diri dan membantu individu menerima diri individu. Penelitian yang dilakukan oleh Choerotun Nisa (2023), yang mengungkapkan bahwa bimbingan agama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penerimaan diri remaja. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa semakin aktif remaja mengikuti kajian agama, semakin tinggi tingkat penerimaan diri mereka. Penelitian yang dilakukan di Yayasan Irtiqo Kebajikan (YIK) Rempoa Tangerang Selatan menunjukkan bahwa bimbingan agama memberikan dampak positif yang signifikan terhadap tingkat penerimaan diri remaja. Penelitian tersebut memakai metode kuantitatif dan menemukan bahwa kontribusi bimbingan agama mencapai 35,4% dalam membentuk penerimaan diri, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain (Choerotun Nisa,2023). Hasil ini relevan dengan penelitian ini karena sama-sama menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan, bukan sekadar hadir. Dalam kasus ini, bisa dijelaskan bahwa kajian online yang terlalu pasif atau tanpa keterlibatan emosional bisa menjadi penyebab mengapa pengaruhnya lebih kecil. Berbeda dengan penelitian Nisa yang dilakukan secara tatap muka, bentuk keterlibatan peserta lebih terjaga dan memungkinkan internalisasi nilai secara lebih mendalam, sehingga memberikan dampak yang lebih besar.

Hasil penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekalongan juga mendukung temuan ini, di mana bimbingan agama Islam yang diberikan melalui metode ceramah dan keteladanan berhasil membentuk penerimaan diri warga binaan. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Zalwa (2024) menguatkan peran bimbingan agama Islam ini mampu membentuk penerimaan diri warga binaan dari yang sebelumnya belum bisa menerima diri. Penerimaan diri ini dapat dilihat dari memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi lingkungan, menganggap diri sendiri wajar serta memiliki harapan orang lain akan menerimanya, tidak malu atau sadar diri, bertanggungjawab atas apa-apa yang dilakukannya, dan tidak menyalahkan diri sendiri atau mengingkari perasaan yang muncul.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mardiyah, 2019) juga menemukan bahwa bimbingan agama mampu meningkatkan penerimaan diri pada anak di Balai Rehabilitasi Sosial Anak yang Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Handayani Jakarta Timur menunjukkan bahwa metode bimbingan agama yang dilakukan secara individu dan kelompok efektif menumbuhkan penerimaan diri pada anak korban pelecehan seksual. Setelah mengikuti bimbingan, anak-anak mengalami peningkatan rasa syukur, pengetahuan agama, kemampuan mengembangkan potensi, serta penerimaan diri secara utuh. Hasil temuan ini menegaskan bahwa metode pelaksanaan bimbingan sangat menentukan hasilnya. Dalam konteks penelitian ini, pelaksanaan kajian secara online memang memungkinkan akses yang luas, tetapi kurangnya intensitas personal dan tidak adanya proses dialog dua arah menjadikan pengaruhnya lebih terbatas. Jadi, cara penyampaian bimbingan berperan penting dalam memperkuat dampaknya terhadap penerimaan diri.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan peran penting bimbingan agama dalam membentuk penerimaan diri pada berbagai kelompok. Penelitian ini memiliki fokus dan pendekatan yang berbeda karena umumnya lebih banyak mengkaji bimbingan agama secara langsung atau tatap muka. Fokus utama dari penelitian ini adalah bimbingan agama yang dilakukan melalui platform daring.. Perbedaan media ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai apakah bentuk bimbingan agama yang lebih fleksibel dan dapat diakses kapan saja ini dapat memberikan dampak serupa terhadap penerimaan diri. Keuntungannya terletak pada fleksibilitas yang diberikan kepada individu untuk belajar dan berinteraksi dengan materi keagamaan sesuai dengan waktu yang mereka miliki, menjadikannya sangat berguna bagi individu yang memiliki keterbatasan akses atau waktu untuk mengikuti kajian agama secara langsung. Dengan demikian, baik bimbingan agama tatap muka maupun daring memberikan kontribusi signifikan terhadap penerimaan diri, namun pendekatan daring juga memberikan kemudahan akses bagi individu yang mungkin terhalang oleh keterbatasan waktu, jarak, atau kondisi lainnya.

Secara lebih luas, konsep penerimaan diri juga dapat dilihat melalui perspektif psikologi yang mengkaji konsep mencintai diri sendiri (*self love*) dan menekankan pentingnya penghargaan terhadap diri sendiri sebagai bagian dari proses pencapaian kesejahteraan psikologis. Berdasarkan kajian literatur, *self love* dalam kerangka psikologi Islami meliputi penghargaan terhadap diri sendiri, kemampuan memaafkan, pengembangan potensi diri, serta hubungan yang harmonis dengan Allah. *Self love* yang sehat berperan penting dalam memperkuat rasa percaya diri, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Husna & Sa'adah, 2023).

Kajian agama memiliki peran penting dalam membentuk penerimaan diri seseorang, khususnya terkait aspek psikologis dan kesejahteraan mental. Dalam perspektif Islam, penerimaan diri tidak terlepas dari konsep syukur dan keikhlasan, di mana individu diajarkan untuk menyadari dan menerima kondisi dirinya dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT. Sikap tersebut mendorong tumbuhnya rasa kasih sayang pada diri sendiri (*self-compassion*) dan membantu meningkatkan kesehatan emosional. Neff (2003) juga mendefinisikan *self love* sebagai *self-compassion*, yaitu sikap penuh kasih kepada diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan kekurangan

Dalam konteks psikologi Islami, *self love* menekankan pentingnya menghargai dan mencintai diri sebagai bentuk syukur kepada Allah SWT, sebagaimana ajaran Islam yang mengajarkan seseorang untuk menerima dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan dengan penuh rasa syukur. Kesadaran akan nilai diri ini tidak hanya meningkatkan kebahagiaan pribadi tetapi juga membentuk sikap yang lebih tenang dan ikhlas dalam menghadapi kehidupan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Ibrahim ayat 7: “*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu*”. Dengan bersyukur atas segala yang dimiliki, seseorang dapat mengembangkan sikap positif dan mengurangi perasaan kurang puas atau iri terhadap orang lain. Rasa syukur ini mendorong individu untuk lebih menghargai keunikan dan potensi yang dimiliki pada diri sendiri.

Husna & Sa'adah (2023) juga menegaskan bahwa self love yang sehat meliputi penghargaan terhadap diri sendiri, kemampuan memaafkan, pengembangan potensi diri, serta hubungan yang harmonis dengan Allah. *Self love* yang sehat berperan penting dalam memperkuat rasa percaya diri, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Konsep penerimaan diri ini sangat penting, karena dapat membantu individu untuk lebih memahami dan menghargai diri sendiri. Penerimaan diri yang baik memungkinkan seseorang untuk tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang sering kali merugikan, sehingga dapat fokus pada pengembangan diri sendiri dan pencapaian tujuan pribadi.

Beberapa temuan dari kajian online dengan tema *self-love* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam penerimaan diri anggota komunitas. Selain mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, peserta juga berhasil menginternalisasi nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Proses ini membantu mereka untuk membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *self-love* yang dikombinasikan dengan nilai-nilai agama dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional khususnya dalam hal penerimaan diri. Temuan ini didukung oleh data statistik yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada responden, yang menunjukkan peningkatan yang jelas dalam hal penerimaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan.

Dari hasil deskriptif hasil kuesioner yang disebarakan kepada peserta kajian agama online *self love*: mencintai diri sendiri, ditemukan berbagai temuan. Pada aspek frekuensi, persentase tertinggi sebesar 68% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan, "Saya mengikuti lebih dari 4 episode". Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki komitmen yang tinggi dan konsistensi dalam mengikuti kajian yang diberikan. Selanjutnya, pada aspek durasi, 75% peserta merasa bahwa waktu yang mereka habiskan dalam kajian ini setimpal dengan manfaat yang diperoleh, menandakan bahwa kajian tersebut memberikan nilai yang sesuai dengan ekspektasi mereka. Pada aspek kesungguhan, ditemukan bahwa 71%

peserta sangat tidak setuju dengan pernyataan, "Saya malas mengikuti kajian online", yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengikuti kajian dengan keseriusan dan tidak merasa malas dalam berpartisipasi. Di sisi lain, pada aspek semangat, 90% peserta menyatakan bahwa mereka mengikuti kajian ini untuk menambah ilmu agama, yang mengindikasikan bahwa motivasi utama mereka adalah untuk memperdalam pemahaman agama melalui kajian tersebut. Pada aspek penghayatan, 79% peserta sangat tidak setuju dengan pernyataan, "Kajian ini tidak memberikan manfaat yang berarti bagi kehidupan saya". Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa bahwa kajian ini memberikan dampak yang positif dan berarti dalam kehidupan mereka.

Pada aspek penerimaan fisik, 62% peserta menyatakan bahwa mereka percaya penampilan fisik bukanlah satu-satunya hal yang menentukan identitas mereka, yang menggambarkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri yang tidak terbatas hanya pada aspek fisik. Pada aspek penerimaan perasaan, 50% peserta menyatakan bahwa mereka berani untuk menyampaikan pendapat di depan orang lain. Hal ini mencerminkan peningkatan dalam keberanian peserta untuk berbicara di depan umum, meskipun ada sebagian yang masih menghadapi tantangan dalam hal ini. Di aspek penerimaan kepribadian, 85% peserta menunjukkan sikap positif dengan menyatakan bahwa mereka percaya bahwa kegagalan adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih baik untuk mereka. Sikap ini menunjukkan penerimaan terhadap kegagalan dan keyakinan bahwa setiap pengalaman, termasuk kegagalan, memiliki makna yang lebih besar. Terakhir, pada aspek penerimaan keterbatasan diri, 64% peserta menyatakan bahwa mereka bersyukur atas keterbatasan yang dimiliki, yang mendorong mereka untuk terus berjuang dan berkembang. Ini menunjukkan bahwa peserta memiliki pandangan yang positif terhadap keterbatasan sebagai bagian dari proses untuk berkembang lebih baik.

Selain didukung oleh data kuantitatif, penelitian ini juga diperkuat dengan pernyataan tertulis dari anggota komunitas dalam grup online komunitas Taklim Santai yang menyatakan bahwa kajian bimbingan agama secara daring sangat membantu mereka dalam meningkatkan penerimaan diri. Salah satu anggota

komunitas menyampaikan:

*“Alhamdulillah, gak rugi banget ikutan Ngaji di TS. Materinya masya Allah banget, apalagi tentang self love ini... jadi makin sayang sama diri sendiri dan lingkungan terdekat.”*

Selanjutnya, anggota lain juga menyatakan:

*“Untuk kajiannya tema self love kurang lama soalnya temanya memang yang relate khususnya untuk remaja. Apapun tema kajian yang diadakan Taklim Santai semuanya keren. Sebenarnya kajian yang diadakan apapun temanya selalu seru dan selalu saya tunggu. Terima kasih untuk Ustadzah Diana dan para admin yang sudah mengadakan majelis ini.”*

Kemudian, pernyataan lainnya:

*“Alhamdulillah dengan adanya Taklim Santai membuat saya lebih semangat untuk selalu belajar dan pas banget dengan diriku, yang kadang sering patah hati karena terlalu berharap ke manusia, dan sekarang sendiri, mencintai diri sendiri lebih mengasikkan. MasyaAllah tabarakallah, terima kasih untuk para admin Taklim Santai”*

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan agama yang disertai dengan penekanan pada penerimaan diri sesuai dengan prinsip-prinsip agama, sangat efektif dalam membantu individu menerima kekuatan dan kelemahan dengan cara yang sehat. Dalam konteks dakwah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dakwah berbasis kajian online bertema *self-love* dapat diterima dengan baik oleh peserta, terutama jika dakwah tersebut disampaikan dengan pendekatan yang relevan dan mudah dipahami. Pandangan dakwah dalam Islam mengajarkan pentingnya penerimaan diri sebagai bagian dari proses perbaikan hubungan dengan Allah SWT dan sesama. Kajian ini menjadi salah satu bentuk dakwah yang menyentuh aspek pribadi dan psikologis peserta, yang berpotensi memperkuat penerimaan diri mereka. Hal tersebut juga sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2023) yang menjelaskan bahwa bimbingan agama yang efektif sebaiknya dilaksanakan secara berkesinambungan dan sistematis agar benar-benar memberikan dampak terhadap penerimaan diri, bukan hanya berupa ceramah sesaat saja. Oleh karena itu, pendekatan menyeluruh

yang memadukan bimbingan agama dengan perhatian pada aspek psikologis dan sosial sangat direkomendasikan untuk memperkuat penerimaan diri.

Hasil yang mendukung hipotesis ini memiliki beberapa implikasi penting. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya keberadaan kajian agama dalam bentuk daring (online) sebagai sarana yang efektif untuk mempengaruhi psikologi individu, khususnya dalam hal penerimaan diri. Hal ini juga menunjukkan bahwa media digital, yang semakin populer dan mudah diakses, dapat digunakan sebagai alat untuk penyebaran nilai-nilai agama yang positif, termasuk dalam hal pembentukan kepribadian dan penerimaan diri. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa pemanfaatan teknologi dalam konteks agama memiliki potensi besar untuk menciptakan masyarakat yang lebih terbuka dan menerima diri mereka apa adanya, meskipun terdapat berbagai tantangan yang dihadapi oleh individu di era modern ini. Penyebaran kajian agama melalui platform *online* dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, khususnya dalam hal penerimaan diri.

Kajian agama yang menekankan pada konsep *self-love* dapat menjadi pendekatan yang lebih inklusif dan relevan bagi masyarakat modern yang sangat bergantung pada teknologi. Penerimaan diri sebagai bagian dari perkembangan pribadi yang sehat, sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi stres atau kecemasan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Ali Murtadho dkk. (2022) menyatakan bahwa coping religius seperti dzikir, tilawah, dan doa menjadi strategi yang sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan harapan hidup pasien COVID-19. Mekanisme ini relevan dalam konteks kajian online bertema *self-love*, karena keduanya sama-sama menghadirkan ketenangan batin melalui pendekatan spiritual, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh.

Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program dakwah dan bimbingan keagamaan berbasis online yang sistematis dan berkelanjutan. Kajian online yang mengangkat tema *self love* terbukti efektif dalam membangun penerimaan diri peserta, khususnya pada

kelompok perempuan muda yang sedang dalam fase pencarian jati diri. Dengan demikian, pengelola komunitas keagamaan dan lembaga dakwah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan materi dan metode pembelajaran agama yang lebih relevan dan aplikatif. Hasil ini juga dapat digunakan oleh lembaga-lembaga pendidikan, organisasi keagamaan, atau komunitas untuk merancang program kajian agama yang lebih mudah diakses oleh masyarakat, terutama di kalangan generasi muda yang lebih akrab dengan teknologi. Dengan memanfaatkan platform online, bimbingan agama bisa dilakukan secara fleksibel dan terjangkau, sekaligus meningkatkan kualitas penerimaan diri pada peserta.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan analisis regresi linier, dapat disimpulkan bahwa intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online berpengaruh positif terhadap penerimaan diri. Hasil ini memberikan bukti empiris yang memperkuat teori-teori psikologis terkait penerimaan diri dan aktualisasi diri. Kajian agama, khususnya yang bertemakan *self-love*, terbukti dapat berperan sebagai sarana efektif untuk meningkatkan penerimaan diri, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu. Keberhasilan program kajian agama online juga sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi, relevansi materi, dan keberlanjutan program. Oleh karena itu, pengelola komunitas dan fasilitator perlu terus berinovasi dalam metode penyampaian, melibatkan peserta secara aktif, serta menyediakan layanan pendampingan psikologis jika diperlukan.

Dari perspektif peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan dakwah yang responsif terhadap kebutuhan psikologis generasi muda sangatlah penting. Kajian online yang berfokus pada tema *self-love* terbukti efektif dalam menghubungkan kebutuhan spiritual dan psikologis peserta, menciptakan ruang yang aman untuk refleksi diri, serta membangun jaringan sosial yang mendukung. Penelitian ini juga memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika psikologis perempuan muda Muslim di era digital. Selain sebagai sarana untuk memperdalam pengetahuan, kajian agama online berfungsi sebagai platform yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan.

Dengan pendekatan dakwah yang sesuai dengan kebutuhan psikologis generasi muda akan lebih berhasil jika dipadukan dengan metode interaktif, seperti diskusi kelompok kecil, mentoring, dan sesi berbagi pengalaman, yang dapat meningkatkan keterlibatan peserta secara lebih personal. Selain itu, saya berpendapat bahwa penerimaan diri adalah fondasi utama dalam membangun kesehatan mental yang kokoh. Ketika seseorang mampu menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan, individu tersebut akan lebih mudah menghadapi tantangan hidup, tidak mudah terombang-ambing oleh standar sosial, dan lebih bersyukur atas setiap kondisi yang dialaminya.

Hasil penelitian ini menjadi rekomendasi agar penyelenggara kajian agama online dapat terus meningkatkan intensitas dan kualitas bimbingan, terutama dengan menyajikan materi yang menarik dan relevan. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya dengan menambahkan bukti bahwa kajian agama online juga dapat berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri, meskipun pengaruh faktor eksternal lainnya juga perlu dipertimbangkan. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan variabel yang diteliti, di mana faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, pengalaman traumatis, dan lingkungan sosial belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan metode campuran (mixed methods) agar dapat menggali lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri.

Oleh karena itu, untuk mencapai penerimaan diri yang optimal, pendekatan yang diambil harus bersifat holistik, mencakup aspek agama, psikologis, dan sosial. Selain itu, penting untuk meneliti dampak jangka panjang dari bimbingan agama terhadap kesejahteraan psikologis individu, serta mempertimbangkan perbedaan pengaruh yang mungkin ada berdasarkan kelompok usia atau jenis kelamin yang berbeda. Dengan pendekatan yang komprehensif sehingga dapat lebih memahami dan mendukung proses penerimaan diri secara lebih efektif.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan menggunakan SPSS IBM versi 30 dan pengolahan data awal menggunakan Microsoft Excel, serta dijabarkan di bab-bab sebelumnya mengenai pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* terhadap penerimaan diri anggota Komunitas Taklim Santai Daerah Jawa Tengah, maka diperoleh kesimpulan bahwa variabel (X) intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* dengan indikator frekuensi, durasi, kesungguhan, semangat, dan penghayatan memiliki pengaruh sebesar 23,9% terhadap variabel (Y) penerimaan diri dengan indikator penerimaan fisik, penerimaan perasaan, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan diri.

Nilai tersebut dapat diketahui melalui perhitungan hasil uji regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai koefisien (X) sebesar 0,512 yang berarti memiliki arah pengaruh positif antara intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online terhadap penerimaan diri. Sedangkan pada uji parsial (t) nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sehingga artinya intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online memiliki arah pengaruh positif terhadap penerimaan diri. Dan dalam hasil uji koefisien determinasi atau perhitungan  $R^2$  diperoleh nilai sebesar 0,239 menunjukkan bahwa intensitas mengikuti kajian agama Islam secara online tema *self-love* berpengaruh sebesar 23,9% terhadap penerimaan diri, sementara 76,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi psikologis, pengalaman hidup, dukungan sosial, pola asuh, serta kemampuan individu dalam memahami dan mengelola dirinya. Dengan demikian intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema *self love* berpengaruh positif terhadap penerimaan diri anggota Komunitas Taklim Santai.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Komunitas Taklim Santai disarankan untuk meningkatkan intensitas dan kualitas bimbingan agama melalui kajian online dengan menyajikan materi yang relevan dan menarik agar peserta dapat lebih memahami dan menghayati materi secara optimal.
2. Bagi anggota komunitas diharapkan untuk meningkatkan kesungguhan dan konsistensi dalam mengikuti kajian yang diadakan agar manfaat bimbingan agama melalui kajian online dapat dirasakan secara maksimal dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain yang berpengaruh terhadap penerimaan diri seperti faktor psikologis, sosial dan lainnya,
4. Bagi praktisi pendidikan dan dakwah disarankan untuk mengembangkan media pembelajaran digital yang inovatif dan mudah diakses serta memberikan pelatihan bagi para fasilitator agar bimbingan agama yang diberikan tetap berkualitas dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2021). *Pengaruh Intensitas Mengakses Pesan Dakwah Kontekstual Pada Instagram @quranreview terhadap Minat Belajar Al-Qur'an*. 1–177.
- Afifurrohman, A. (2016). *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Tingkat Kesadaran Beragama Santri Di Pondok Pesantren Nurul Hikmah*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Alallah K, M. M. (2022). *Self acceptance dalam al-qur'an dan relevansinya terhadap qana'ah progresif*. In *Science*. UIN Walisongo Semarang.
- Alghiffary, F. M. (2024). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Youtube Derry Sulaiman Terhadap Efektivitas Dakwah Bagi Khalaqah Jatiasih*. Falkutas Dakwah Dan Komunikasi.
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Apjii.or.Id.
- Arjana, D. M. (2024). *Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Di Masa Pandemi Tantangan Dan Penyesuaian*. *Circle Archive*, 1(4).
- Aryani, F., & Negoro, N. B. (2022). *Pengaruh Bimbingan Agama terhadap Penerimaan Diri Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Annajah Jakarta Selatan*. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 9(1), 77–86. <https://doi.org/10.15408/jpa.v9i1.24541>
- Aryani, I. K. (2022). *Fungsi “Self Love” pada Perkembangan Kepribadian*. *Primary*, 1(5), 345–360.
- Asmarini, A. (2022). *Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Asmarini, A. (2022). *Konsep Self Love Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'Ani*. *Skripsi*, 2. <http://repository.uin-suska.ac.id/63315/>
- Atmaji, A. D. (2014). *Pengaruh Motivasi, Intensitas, dan Minat Penggunaan Komputer Sebagai Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Kompetensi Keahlian Multimedia Pada Mata Pelajaran Produktif Multimedia di SK Negeri 1 Wonosari*. *Skripsi*, 1–200. [http://eprints.uny.ac.id/23149/1/aprianto dwi atmaji.pdf](http://eprints.uny.ac.id/23149/1/aprianto%20dwi%20atmaji.pdf)
- Bukhori, B., Hidayanti, E., & Situmorang, D. D. B. (2022). *Religious coping strategies for people with HIV/AIDS (PLWHA) Muslims in Indonesia: A qualitative study with a telling-the-stories*. *Heliyon*, 8(12), e12208.
- Bunga Nur Elieza. (2022). *Bimbingan Spiritual dalam Meningkatkan Penerimaan Diri*

*Pasien Skizofrenia di Madani Mental Health Care Jakarta Timur* In Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Bungaran, D. R., & Kurniawan, A. (2021). Pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan penerimaan diri siswa remaja dengan cerebral palsy. *MEDIAPSI*, 7(2), 107–118.
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- Dewi, N. L. P. A., Endiana, I. D. M., & Arizona, I. P. E. (2019). Pengaruh rasio likuiditas, rasio leverage dan rasio profitabilitas terhadap financial distress pada perusahaan manufaktur. *Kumpulan Hasil Riset Mahasiswa Akuntansi*, 1(1).
- Diana Fitri Utami. (2022). *Upaya Penyuluh agama islam dalam memberikan pemahaman self love kepada calon pengantin di kantor urusan agama kecamatan maron Kabupaten Probolinggo*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq.
- Djikriyah, R. (2019). *Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Penerimaan Diri Warga Binaan Lembaga Pemasarakatan Klas II Anak Wanita Tangerang*. Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Edi Harapan, D. M. P., & Syarwani Ahmad, D. M. M. D. (2022). *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Fath, N. M. D. El. (2015). *Hubungan antara spiritualitas dengan penerimaan orang tua pada orang tua yang memiliki anak autis*. Psikologi.
- Fatihul Mufidatu. (2015). Studi Kasus Penerimaan Diri Remaja Yang Memiliki Keluarga Tiri Di Desa Banjarsari Kabupaten Tulungagung. *Tesis*, 1–339.
- Fatonah, F., & Husna, A. N. (2020). Skala Penerimaan Diri: Konstruk dan Analisis Psikometri. *Prosiding University Research Colloquium*, 200–208.
- Fitri, L., Kartadinata, S., & Rusmana, N. (2015). Efektivitas teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. *Edusentris*, 2(2), 156–165.
- Fitri, N. M., & Fajarini, S. D. (2023). Analisis Semiotika Lagu “Tomorrow”bts Sebagai Representasi Self Love. *Jurnal Madia*, 4(1), 76–91.

- Fromm, E. (2018). *Seni Mencintai*, trans. Aquarina Kharisma Sari (cetakan 1). Basabasi.
- Furqani, N. N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9–15.
- Ghozali. (2018). *Model Persamaan Struktural: Konsep dan Aplikasi dengan Program AMOS 24 (4th ed.)*. Universitas Diponegoro.
- Hasanah, N. N. (2008). *Pengujian heterokedastisitas pada regresi non linear dengan menggunakan uji Glejser*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hidayat, D. F. (2018). Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di Upt Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri. *Inovatif*, 4(1), 25–26.
- Hidayat, S., Usulu, R. Q., Farhan, M., Effendi, H., Astrid, L., Vrij, C., & Solihat, A. (2022). *Efektifitas Dakwah Di Internet Untuk Gen-Z*. 28(1), 43–55.
- Husna, R. R., & Sa'adah, N. (2023). Self-love dalam perspektif islami: Menjaga kesehatan mental dan mengoptimalkan potensi. *Nuansa: Jurnal Studi Islam Dan Kemasyarakatan*, 16(1).
- Idzni Azzura, A. (2023). *Perancangan Buku Panduan Mencintai Diri Sendiri Sebagai Media Edukasi Bagi Remaja Putri*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Inelia, H. (2023). *Hubungan intensitas mengikuti bimbingan agama islam dengan quotient (daya juang) remaja di panti suhan iskandariyah ngaliyan semarang*.
- Iswanto, I., & Hidayat, D. (2020). Perubahan Budaya Tatap Muka Menjadi Online dalam Bimbingan Skripsi Mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 78–85.
- Izzah, N. M. (2022). *Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri orang tua anak berkebutuhan khusus ABK DI Sekolah Luar Biasa SLB Putra Jaya Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas banjir rob tambak lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1–12.
- Karcy, A. M. (2017). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa*. UMY Repository.
- KBBI. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Retrieved June 9, 2024, from <https://kbbi.web.id/intensitas>
- Khaliza, F. N. (2023). *Hubungan Intensitas Menonton Video Ceramah Ustaz Muhammad Nuzul Dzikri Melalui Instagram terhadap perilaku beragama Followers*.

- Khulwah, A. R., & Mugiarto, H. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Zoom Meeting Dengan Teknik Johari Window Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 113–120.
- Komariah, K. (2019). Efektivitas bimbingan dan konseling islam untuk meningkatkan penerimaan diri pada penyandang tunanetra. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 35–42.
- Korih, S. (2022). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Quarter life crisis pada Fresh Graduate Fakultas Psikologi Unissula Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Krisnanda, V. D., Ramli, M., & Hidayah, N. (2022). Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengembangkan Self-love Penyintas Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 116.
- Larasati, A. F. (2022). *Konsep Self-Love Perspektif Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Latifah Fauziah. (2022). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Negeri Semarang* (Vol. 33, Issue 1).
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Maharani, N. L. (2019). *Pengaruh intensitas mengikuti kegiatan osis terhadap kreativitas siswa di smp islam al syukro universal kota tangerang selatan*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mardiyah, R. (2019). *Metode Bimbingan Agama Dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri Anak Korban Pelecehan Seksual di Balai Rehabilitasi Sosial Anak Yang Memerlukan Perlindungan Khusus (BRSAMPK) Handayani Jakarta Timur*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Markhamah, M. (2024). Mengoptimalkan Penerimaan Diri pada Lanjut Usia: Pengaruh Bimbingan Islam dalam Mengatasi Kehilangan Pasangan Hidup. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 11(1), 1–11.
- Marwantika, A. I. (2021). Tren Kajian Dakwah Digital Di Indonesia. *FICOSIS Prosiding*

- The 1st Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era, 1*, 249–265.
- Maulida. (2021). *Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Pasien Hiv/Aids Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Mintarsih, W. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa*, 12(2), 277–296.
- Muchlas, Farid Setiawan, Erik Tauvani Somae, Hendro Widodo, Ruslan Fariadi, N. S., Abdi, Yazida Ichsan, Mhd. Lailan Arqam, M. Nur Syuhada', Diyah Puspitarini, F. M., Khafidhoh, Iman Sumarlan, Norma Sari, Muhammmad Habibi Miftakhul Marwa, Y., Hanafiah, Fadhlurrahman, Iin Inawati, Fandi Akhmad, Dani Fadillah, P. A. R., Hardi Santosa, Muh. Alif Kurniawan, Jefree Fahana, Hatib Rachmawan, A. A., & Mudayana, Wajiran, A. P. A. (2022). Kebebasan Beragama, Berpendapat, Dan Ujaran Kebencian (Hate Speech) Dalam Tatanan Hukum Indonesia. In *Dakwah Muhammadiyah dalam Masyarakat Digital: Peluang dan Tantangan*.
- Muhammad Aiman Bin Dzulkifli. (2017). *Metode Bimbingan Agama Dalam Membina Pemahaman Agama Para Gelandangan Oleh Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur (Jawi)* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.]. <https://doi.org/http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/19652>
- Murthado, A., Hidayanti, E., Fakhri, M., Masri, S., Liani, K., Faiza, A., & Hakim, L. (2022). Religious Coping for Covid-19 Patients: Islamic Approaches Ali Murtadho, Ema Hidayanti, Mohammad Fakhri, Subekti Masri, Kristi Liani Purwanti, Ayu Faiza Algifahmy & Lukmanul Hakim. *Journal of Al-Tamaddun*, 17(1), 31–42.
- National Institute of Mental Health (NIMH), Prevalence of Any Anxiety Disorder Among Adolescents.* (2019). <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself KRISTIN. *Psychology Press*, 41(3), 253–260.
- Nihayah, U., Manggarani, M., Mintarsih, W., & Kibtiyah, M. (2024). Islamic spiritual guidance as a solution to the problem of spiritual well-being. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 5(1). <https://doi.org/10.21580/jagc.2024.5.1.18082>
- Nisa, C. (2023). Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Penerimaan Diri Remaja di Yayasan Irtiqo Kebajikan (YIK) Rempoa Tangerang Selatan. *NBER Working*

*Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>

- Nisa, F. (2022). *Konsep Self-Love Menurut M. Quraish Shihab (Studi Ayat-Ayat Dalam Tafsir Al-Mishbah)*. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Nufus, H. (2020). *Hadis hadis tentang tujuan dakwah*.
- Nur Aeni, I. U. (2016). *Pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama Islam terhadap kecerdasan emosional siswa di MTs YPI Toroh Kabupaten Grobogan*. Universitas Islam negeri Walisongo.
- Nurhasanah, N. dan R. S. (2024). Efektivitas Dakwah Digital Melalui Platform Media Sosial Instagram @masjid.imaduddin Terhadap Pengetahuan Keagamaan dan Perubahan Sikap Beragama Pada Jama'ah. *JSIM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(5), 2721–2246.
- Otaya, L. G. (2015). Skala Pengukuran dalam penelitian. *TAadbir : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(No 3), 111.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2014). *Gambaran Penerimaan Diri ( Self-Acceptance ) Pada*. 105, 139–152.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2003). *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Pujiyanti, A. (2017). Pengaruh Intensitas Mengikuti Mentoring (Liqā') Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal HIBUALAMO*, 1(1), 14–15.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 118–128.
- Qurbah, M. C. (2023). *Konsep Self-Love Perspektif Al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema Self-Love)*. IAIN Ponorogo.
- Rahayu, Y. D. P., & Ahyani, L. N. (2017). Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2(1), 29–47.
- Riadi, M. (2017). *Pengertian, Aspek, Tahapan dan Faktor Penerimaan Diri*. Kajian Pustaka. di akses dari : <https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-aspek-tahapan-dan-faktor-penerimaan-diri.html>
- Rinanda, A., Achiriah, & Rasyid, A. (2022). Analisis Pesan Self Love Dalam Lirik Lagu Answer: Love Myself Produced By Beyond The Scene (BTS) (Analisis Semiotika

- Ferdinand De Saussure). *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 6(1), 21–22.
- Riyadi, A., & Adinugraha, H. H. (2021). The Islamic counseling construction in da'wah science structure. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 11–38.
- Rofi'atun. (2008). Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Kesabaran Pasien Penyakit Kusta Di Rumah Sakit Umum Daerah ( Rsud ) Tugurejo Semarang. *Skripsi*.
- Rokom. (2024). *Cegah Bunuh Diri, Kemenkes Ajak Remaja Bicara Soal Kesehatan Mental. Kementerian Kesehatan RI. Sehat Negeriku*.
- Ruan, Q.-N., Shen, G.-H., Yang, J.-S., & Yan, W.-J. (2023). The interplay of self-acceptance, social comparison and attributional style in adolescent mental health: cross-sectional study. *BJPsych Open*, 9(6), 1–7.
- Rusdiana, M. D., Ma'rifah, A. R., & Hanum, F. (2024). Hubungan Antara Spiritualitas dan Penerimaan Diri pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Dadi Keluarga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 488–497.
- Salsabila, F. (2021). Pengaruh Bimbingan Agama terhadap Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Disabilitas di Unit Pelayanan Disabilitas (UPD) Tangerang Selatan. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.
- Saputra, R. (2016). Pengaruh intensitas mengikuti bimbingan agama Islam terhadap kesehatan mental para lanjut usia di panti wredha harapan ibu semarang. In *walisongo Repository*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Saputro, T. wahyu. (2022). *Pengaruh Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pada Buruh Pabrik Korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Pt. Hwaseung Indonesia (HWI) (Issue 8.5.2017)*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Sari, E. P., & Nuryoto, sartini. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi*, 29(2), 73–88.
- Selvi, S., & Sudarji, S. (2017). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orangtua Yang Memiliki Anak Autisme. *Psibernetika*, 10(2), 70–80.
- Sopian, S. (2024). *Penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dengan pendekatan Psikologi Humanistik Carl Rogers*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan RD (Cet.3)*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Alfabeta*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Graha Ilmu.
- Suliyanto. (2011). *Ekonometrika terapan Teori dan aplikasi dengan SPSS*. CV Andi.
- Sumiah. (2022). *Penerapan Nilai Qona'ah Untuk Membangun Penerimaan Diri Anak Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ya Fatimah Tayu Pati* (Issue 8.5.2017). Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar.
- Tias, Y. A., & Masyitah, E. (2020). Kajian modal kerja usaha kecil dan peningkatan kinerja usaha di Kecamatan Medan Area Kodya Medan. *Accumulated Journal (Accounting and Management Research Edition)*, 2(2), 162–178.
- Umin, I., Aisyah, U., & Setiawati, R. (2019). Bimbingan Agama Islam Bagi Muallaf Di Muallaf Center Indonesia (MCI). *Bina' Al-Ummah*, 14(2), 137–148.
- Velina, N. O., & Arwan, A. P. (2022). Pengaruh Intensitas Bimbingan Agama Terhadap Pengetahuan Agama Anak Jalanan di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Dinas Sosial DKI Jakarta. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(2), 118–125.
- Wahyuni, F. (2019). *Pelaksanaan Bimbingan Agama Dalam Penerimaan Diri Remaja Tunanetra Di Yayasan Raudlatul Makfufin (Taman Tunanetra) Serpong Tangerang Selatan*. Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif.
- Widodo, D. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*.
- Wikipedia. (2023). *Wikipedia*. 2023.
- Yuniar, G. S., & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1–7.
- Yuniarto, B. (2016). *Analisis regresi dasar dan penerapannya dengan R*. Kencana.
- Zalwa, N. (2024). *Bimbingan Agama Islam dalam Membentuk Penerimaan Diri Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekalongan*. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Lembar kuesioner Uji Validitas dan Reliabilitas*

#### **Instrumen Penelitian : kuesioner Uji Validitas dan Reliabilitas**

➤ Identitas Responden

a. Nama :

b. Usia :

➤ Petunjukkan Pengisian

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda check (√) pada kolom yang telah disediakan, dengan ketentuan sebagai berikut

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

1. Variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema self love (X)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya rutin mengikuti kegiatan kajian online, terutama yang bertema <i>self love</i> yang diadakan oleh Majelis Taklim Santai.				
2.	Jika tidak bisa mengikuti kajian secara langsung di Zoom, saya menontonnya melalui link YouTube.				
3.	Saya mengikuti lebih dari 4 episode yang diadakan di kajian online tema <i>self love</i> : Mencintai diri sendiri				
4.	Saya jarang melewatkan kajian karena frekuensinya sesuai dengan waktu saya				
5.	Saya tidak mengikuti semua episode yang diberikan				
6.	Saya tidak ada waktu untuk mengikuti kajian karena saya sibuk dengan urusan lain				
7.	Saya merasa kesulitan mengikuti kajian karena sulit bagi saya untuk selalu hadir				
8.	Setiap kajian agama saya mengikutinya sampai akhir				
9.	Waktu yang dihabiskan dalam kajian ini setimpal dengan manfaat yang diperoleh				
10.	Menurut saya, waktu pelaksanaan kajian kurang lama durasinya				
11.	Durasi kajian ini sudah sesuai untuk memahami materi dengan baik.				
12.	Saya sering tidak menyelesaikan kajian online karena kesibukan pribadi.				
13.	Menurut saya, waktu pelaksanaan terlalu lama				
14.	Saya merasa cukup mengikuti kajian online ini hanya setengah				

	jalan.				
15.	Saya konsentrasi saat penjelasan kajian online yang diberikan				
16.	Saya datang tepat waktu dalam mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam di Zoom meeting				
17.	Saya fokus mendengarkan materi yang di berikan dalam kegiatan Kajian online bertema <i>self love</i>				
18.	Saya bersungguh-sungguh mencoba memahami materi yang disampaikan.				
19.	Saya sering mencatat poin-poin penting selama kajian berlangsung.				
23.	Saya mengikuti Kajian online bertema <i>self love</i> ini untuk menambah ilmu agama.				
24.	Saya memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui Kajian online				
25.	Saya selalu menantikan untuk mengikuti kajian berikutnya.				
26.	Tema <i>self love</i> yang dibahas sangat menarik bagi saya karena sangat berguna untuk diri saya				
27.	Saya kesulitan memahami materi kajian online bertema <i>self love</i>				
28.	Saya mengantuk ketika ikut kajian online ini				
29.	Kajian ini membantu saya memahami pentingnya self love dalam kehidupan.				
30.	Materi yang dibahas dalam kajian ini sangat relevan dengan kehidupan saya.				
31.	Materi kajian ini membantu mengubah cara pandang saya tentang <i>self love</i> .				
32.	Kajian ini membuat saya lebih sadar akan pentingnya mencintai diri sendiri.				
33.	Saya memahami lebih materi yang disampaikan dalam kajian.				
34.	Materi kajian ini tidak membantu mengubah cara pandang saya tentang <i>self love</i> .				
35.	Kajian ini tidak memberikan manfaat yang berarti bagi kehidupan saya				

## 2. Variabel *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) (Y)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bersyukur dengan paras wajah yang saya miliki				
2.	Saya merasa perlu menyembunyikan kekurangan fisik saya dari orang lain.				
3.	Saya menyukai dan merasa nyaman dengan bentuk tubuh saya, meskipun tidak sempurna.				
4.	Saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki				
5.	Saya merasa memiliki penampilan postur tubuh yang baik				
6.	Saya merasa tidak percaya diri karena membandingkan kondisi tubuh saya dengan standar tertentu.				
7.	Saya percaya bahwa penampilan fisik bukan satu-satunya hal yang menentukan diri saya				
8.	Saya tidak terlalu khawatir dengan standar kecantikan di masyarakat				
9.	Saya bisa mengatasi emosi negatif saya dengan cara yang sehat				
10.	Ketika ada masalah, saya dapat mengontrol emosi.				

11.	Saya lebih percaya pendapat orang lain dibandingkan pendapat saya sendiri				
12.	Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan orang sekita				
13	Ketika ada masalah saya dapat menghadapi dengan tenang				
14	Saya bisa menerima perasaan sedih atau marah tanpa menghakimi diri sendiri.				
15	Ketika banyak pikiran, saya tidak dapat mengendalikan emosi				
16	Saya tidak dapat mengatasi kesedihan dengan baik				
17	Saya menerima karakter saya meskipun ada kekurangan				
18	Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri.				
19	Saya bisa memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang saya buat				
20	Saya tetap merasa berharga meskipun tidak selalu memenuhi harapan orang lain				
21	Saya merasa kurang berharga karena memikirkan kekurangan yang saya miliki.				
22	Saya merasa kesal ketika mendapat kritikan dari orang lain				
23	Saya sulit mengenali potensi diri, sehingga sering merasa ingin menjadi orang lain				
24	Saya merasa sulit bangkit kembali setelah mengalami kegagalan				
25	Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya.				
26	Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik				
27	Saya tidak terlalu memikirkan keterbatasan yang saya miliki				
28	Keterbatasan dan kelemahan tidak membuat saya kesulitan mencapai cita-cita				
29	Saya menerima kenyataan bahwa saya tidak bisa melakukan segala sesuatu dengan sempurna.				
30	Saya sangat terganggu dengan kelemahan yang saya miliki				
31	Saya ragu apakah saya bisa mencapai tujuan hidup dengan keterbatasan dan kelemahan saya				
32	Saya merasa kurang berharga karena memikirkan kekurangan yang saya miliki.				

Lampiran 2 Lembar kuesioner Penelitian

**Instrumen Penelitian : Kuesioner Penelitian**

➤ Identitas Responden

a. Nama :

b. Usia :

➤ Petunjukkan Pengisian

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda check (√) pada kolom yang telah disediakan, dengan ketentuan sebagai berikut

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

1. Variabel intensitas mengikuti bimbingan agama melalui kajian online tema self love (X)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya rutin mengikuti kegiatan kajian online, terutama yang bertema <i>self love</i> yang diadakan oleh Majelis Taklim Santai.				
2	Jika tidak bisa mengikuti kajian secara langsung di Zoom, saya menontonnya melalui link YouTube.				
3	Saya mengikuti lebih dari 4 episode yang diadakan di Kajian online yang diadakan Taklim santai				
4	Saya jarang melewatkan kajian karena frekuensinya sesuai dengan waktu saya				
5	Saya tidak mengikuti semua episode yang diberikan				
6	Saya tidak ada waktu untuk mengikuti kajian karena saya sibuk dengan urusan lain				
7	Saya merasa kesulitan mengikuti kajian karena sulit bagi saya untuk selalu hadir				
8	Setiap kajian agama saya mengikutinya sampai akhir				
9	Waktu yang dihabiskan dalam kajian ini setimpal dengan manfaat yang diperoleh				
10	Durasi kajian ini sudah sesuai untuk memahami materi dengan baik.				
11	Saya sering tidak menyelesaikan kajian online karena kesibukan pribadi.				
12	Menurut saya, waktu pelaksanaan terlalu lama				
13	Saya fokus mendengarkan materi kajian yang diberikan				
14	Saya datang tepat waktu dalam mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam di Zoom meeting				
15	Saya fokus mendengarkan materi yang di berikan dalam				

	kegiatan Kajian online bertema <i>self love</i>				
16	Saya bersungguh-sungguh memahami materi yang disampaikan				
17	Saya sering mencatat poin-poin penting selama kajian berlangsung				
18	Saya jarang memperhatikan materi yang disampaikan dalam kajian online.				
19	Saya malas mengikuti kajian online				
20	Saya tidak akan bosan mengikuti kajian online terutama yang berhubungan dengan <i>self love</i>				
21	Saya mengikuti Kajian online bertema <i>self love</i> ini untuk menambah ilmu agama.				
22	Saya memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui Kajian online				
23	Saya selalu menantikan untuk mengikuti kajian berikutnya.				
24	Tema <i>self love</i> yang dibahas sangat menarik bagi saya karena sangat berguna untuk diri saya				
25	Saya mengantuk ketika ikut kajian online ini				
26	Kajian ini membantu saya memahami pentingnya <i>self love</i> dalam kehidupan.				
27	Materi yang dibahas dalam kajian ini sangat relevan dengan kehidupan saya.				
28	Materi kajian ini membantu mengubah cara pandang saya tentang <i>self love</i> .				
29	Kajian ini membuat saya lebih sadar akan pentingnya mencintai diri sendiri.				
30	Kajian online ini tidak memberikan manfaat yang berarti bagi kehidupan saya				

## 2. Variabel *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) (Y)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki				
2	Saya merasa memiliki penampilan postur tubuh yang baik				
3	Saya merasa tidak percaya diri karena membandingkan kondisi tubuh saya dengan standar tertentu.				
4	Saya percaya bahwa penampilan fisik bukan satu-satunya hal yang menentukan diri saya				
5	Saya bisa mengatasi emosi negatif saya dengan cara yang sehat				
6	Ketika ada masalah, saya dapat mengontrol emosi.				
7	Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan orang sekitar				
8	Ketika ada masalah saya dapat menghadapi dengan tenang				
9	Saya bisa menerima perasaan sedih atau marah tanpa menghakimi diri sendiri.				
10	Ketika banyak pikiran, saya tidak dapat mengendalikan emosi				
11	Saya tidak dapat mengatasi kesedihan dengan baik				
12	Saya menerima karakter saya meskipun ada kekurangan				
13	Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri.				
14	Saya bisa memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang saya buat				

15	Saya merasa kurang berharga karena memikirkan kekurangan yang saya miliki.				
16	Saya sulit mengenali potensi diri, sehingga sering merasa ingin menjadi orang lain				
17	Saya merasa sulit bangkit kembali setelah mengalami kegagalan				
18	Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya.				
19	Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik				
20	Saya tidak terlalu memikirkan keterbatasan yang saya miliki				
21	Keterbatasan dan kelemahan tidak membuat saya kesulitan mencapai cita-cita				
22	Saya sangat terganggu dengan kelemahan yang saya miliki				
23	Saya ragu apakah saya bisa mencapai tujuan hidup dengan keterbatasan dan kelemahan saya				
24	Saya merasa kurang berharga karena memikirkan kekurangan yang saya miliki.				

Lampiran 3 Rekapitulasi Data

Rekapitulasi Data Uji Variabel X

No resp	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16
1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
2	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4
6	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
7	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
8	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
9	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4
11	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4
12	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4
13	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
14	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3
15	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
16	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4
17	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4
18	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
19	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
20	3	1	4	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	1	3	4
21	3	3	4	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4
22	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4
23	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3
24	4	4	4	2	2	4	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3
25	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
26	3	4	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3
27	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4
28	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3
29	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	4
30	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4
31	4	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4
32	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
33	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4
34	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3
35	3	3	3	2	2	3	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4
36	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3
37	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4
38	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
39	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
43	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
44	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
46	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
47	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
48	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4
49	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
50	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4
51	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3
52	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
53	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4
54	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4
55	3	4	4	4	2	3	2	2	4	4	2	4	4	3	4	4
56	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3
57	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4
58	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
59	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
60	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
61	4	4	4	4	3	4	1	3	4	4	3	1	4	4	4	4
62	3	4	4	3	2	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4
63	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4
64	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4
65	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4
66	3	4	4	3	1	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3
67	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
68	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3
69	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3
70	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4
71	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
72	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4

No resp	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	Total
1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	77
2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	102
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	107
6	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
7	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	108
8	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	110
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
10	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	96
11	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	103
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
13	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	98
14	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	113
15	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	87
16	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
17	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107
18	4	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	102
19	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109
20	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	92
21	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	99
22	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	111
23	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	100
24	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	99
25	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	105
26	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	101
27	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	108
28	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	106
29	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	96
30	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	100
31	4	2	2	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	83
32	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	114
33	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	106
34	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	106
35	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	97
36	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	105
37	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	109
38	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	108
39	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	95
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
41	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	94
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
43	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
44	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	90
45	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	94
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
47	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	95
48	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	106
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
50	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	108
51	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	99
52	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	111
53	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	107
54	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	103
55	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	104
56	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	90
57	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	106
58	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	98
59	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	111
60	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	96
61	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	105
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	107
63	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	107
64	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	109
65	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	106
66	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	105
67	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	105
68	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	107
69	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	104
70	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	106
71	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	107
72	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	100

## Rekapitulasi Data Variabel Y

No resp	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	
1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3
2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4
3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4
4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3
5	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	3
6	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4
7	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3
8	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
9	4	3	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	2	4	4
10	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
11	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
12	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
14	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4
15	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
16	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
17	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4
18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4
19	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2
20	3	4	3	3	2	2	2	4	3	2	1	1	4	4	4
21	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4
23	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
24	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3
25	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4
26	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3
27	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4
28	4	3	3	4	4	1	3	3	2	4	3	3	3	4	3
29	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3
30	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3
31	2	4	1	3	4	3	2	3	3	1	4	4	4	4	1
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
33	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
34	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3
35	4	4	3	3	4	3	3	2	2	1	2	4	4	4	3
36	1	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
37	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
38	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3
39	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
45	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3
46	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
48	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3
51	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
52	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4
53	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
54	3	4	2	4	3	2	4	2	2	2	1	1	4	4	2
55	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4
56	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
57	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3
58	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
59	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
60	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
61	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4
62	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
63	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
64	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
65	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
66	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3
67	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
68	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3
69	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
70	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

No resp	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Total	
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	71
2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	62
3	2	2	1	3	3	4	2	3	2	1	2	62
4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	70
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
7	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	58
8	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	91
9	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	79
10	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	61
11	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	80
12	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	92
13	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	78
14	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	86
15	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	74
16	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	87
17	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	84
18	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	81
19	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	72
20	4	2	2	4	4	4	2	3	3	2	3	69
21	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	89
22	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	87
23	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	85
24	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	78
25	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	84
26	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	75
27	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	79
28	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	79
29	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	80
30	3	1	4	4	3	3	2	4	4	2	3	79
31	3	1	2	4	3	4	4	4	3	1	4	68
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
33	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	86
34	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	82
35	4	2	4	3	4	4	3	1	2	4	4	73
36	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	79
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
38	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	86
39	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	72
40	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	93
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
43	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	89
44	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	74
45	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	68
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	74
48	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	81
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
50	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	86
51	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	81
52	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	84
53	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	84
54	3	1	2	4	4	4	2	4	3	2	2	65
55	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	84
56	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	68
57	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	81
58	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	81
59	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	87
60	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	79
61	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	81
62	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	86
63	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	91
64	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	84
65	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	82
66	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	87
67	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	89
68	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	87
69	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	84
70	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	84
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	95
72	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	95

*Lampiran 4 Lembar Uji Validitas dan Reliabilitas X dan Y*

**Uji Validitas X**

<b>Item</b>	<b>Skor Total</b>	<b>R Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
X1	0,616	0,361	Valid
X2	0,524	0,361	Valid
X3	0,464	0,361	Valid
X4	0,747	0,361	Valid
X5	0,543	0,361	Valid
X6	0,653	0,361	Valid
X7	0,544	0,361	Valid
X8	0,521	0,361	Valid
X9	0,522	0,361	Valid
X10	0,279	0,361	Tidak Valid
X11	0,488	0,361	Valid
X12	0,562	0,361	Valid
X13	0,467	0,361	Valid
X14	0,246	0,361	Tidak Valid
X15	0,639	0,361	Valid
X16	0,641	0,361	Valid
X17	0,552	0,361	Valid
X18	0,388	0,361	Valid
X19	0,496	0,361	Valid
X20	0,431	0,361	Valid
X21	0,649	0,361	Valid
X22	0,500	0,361	Valid
X23	0,554	0,361	Valid
X24	0,554	0,361	Valid
X25	0,760	0,361	Valid
X26	0,525	0,361	Valid
X27	0,078	0,361	Tidak Valid
X28	0,481	0,361	Valid
X29	0,437	0,361	Valid
X30	0,454	0,361	Valid
X31	0,554	0,361	Valid
X32	0,594	0,361	Valid
X33	0,300	0,361	Tidak Valid
X34	0,255	0,361	Tidak Valid
X35	0,554	0,361	Valid

### Rekapitulasi Data Uji Validitas variabel Y

Item	Skor Total	R Tabel	Keterangan
Y1	0,360	0,361	Tidak Valid
Y2	0,242	0,361	Tidak Valid
Y3	0,316	0,361	Tidak Valid
Y4	0,582	0,361	Valid
Y5	0,377	0,361	Valid
Y6	0,519	0,361	Valid
Y7	0,457	0,361	Valid
Y8	0,353	0,361	Tidak Valid
Y9	0,738	0,361	Valid
Y10	0,678	0,361	Valid
Y11	0,294	0,361	Tidak Valid
Y12	0,510	0,361	Valid
Y13	0,752	0,361	Valid
Y14	0,473	0,361	Valid
Y15	0,483	0,361	Valid
Y16	0,565	0,361	Valid
Y17	0,372	0,361	Valid
Y18	0,584	0,361	Valid
Y19	0,392	0,361	Valid
Y20	0,245	0,361	Tidak Valid
Y21	0,507	0,361	Valid
Y22	0,660	0,361	Valid
Y23	0,280	0,361	Tidak Valid
Y24	0,403	0,361	Valid
Y25	0,650	0,361	Valid
Y26	0,426	0,361	Valid
Y27	0,518	0,361	Valid
Y28	0,801	0,361	Valid
Y29	0,302	0,361	Tidak Valid
Y30	0,641	0,361	Valid
Y31	0,662	0,361	Valid
Y32	0,671	0,361	Valid

Tabel hasil reliabilitas variabel X dan Y

<b>Reliability Statistics</b>		<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.909	30	.905	24

- Gambar distribusi nilai R tabel signifikansi 5% dan 1%

**Distribusi Nilai  $r_{tabel}$   
Signifikansi 5% dan 1%**

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

Lampiran 5. Hasil Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis

1. Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		72	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	8,96690138	
Most Extreme Differences	Absolute	,090	
	Positive	,044	
	Negative	-,090	
Test Statistic		,090	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	,154	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,145
		Upper Bound	,163

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1502173562.

2. Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penerimaan diri * Intensitas mengikuti kajian online tema self love	Between Groups	(Combined)	3666.980	29	126.448	2.499	.003
		Linearity	1384.426	1	1384.426	27.357	<.001
		Deviation from Linearity	2282.555	28	81.520	1.611	.079
	Within Groups		2125.464	42	50.606		
Total		5792.444	71				

3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	-11,678	7,891		-1,480	,143
	Intensitas	,165	,076	,252	2,181	,033

a. Dependent Variable: ABS\_RES

#### 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana dan Uji Parsial (Uji T)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,411	11,408		2,403	,019
	Intensitas mengikuti Bimbingan agama Islammelalui kajian online	,512	,109	,489	4,689	<,001

a. Dependent Variable: Penerimaan Diri

#### 5. Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,489 <sup>a</sup>	,239	,228	7,93547

a. Predictors: (Constant), Intensitas mengikuti Bimbingan agama Islammelalui kajian online

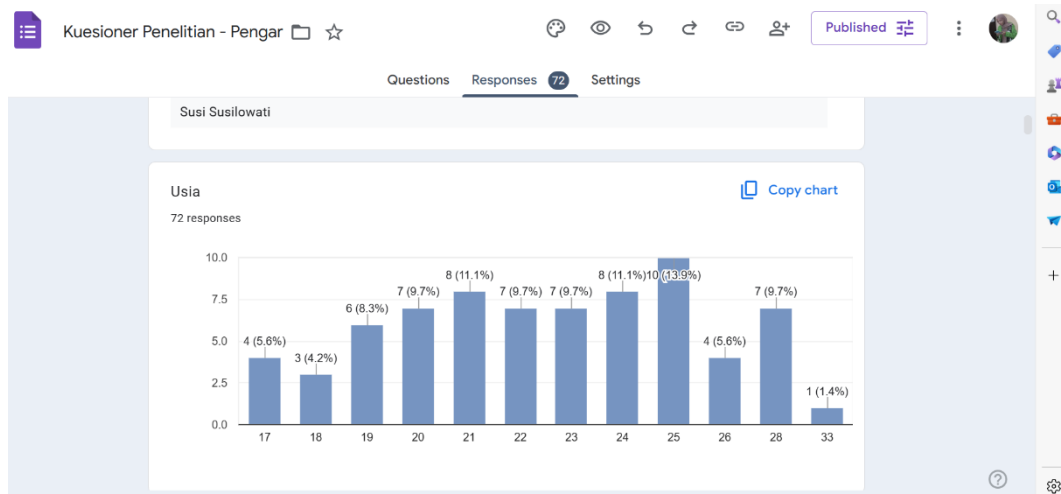
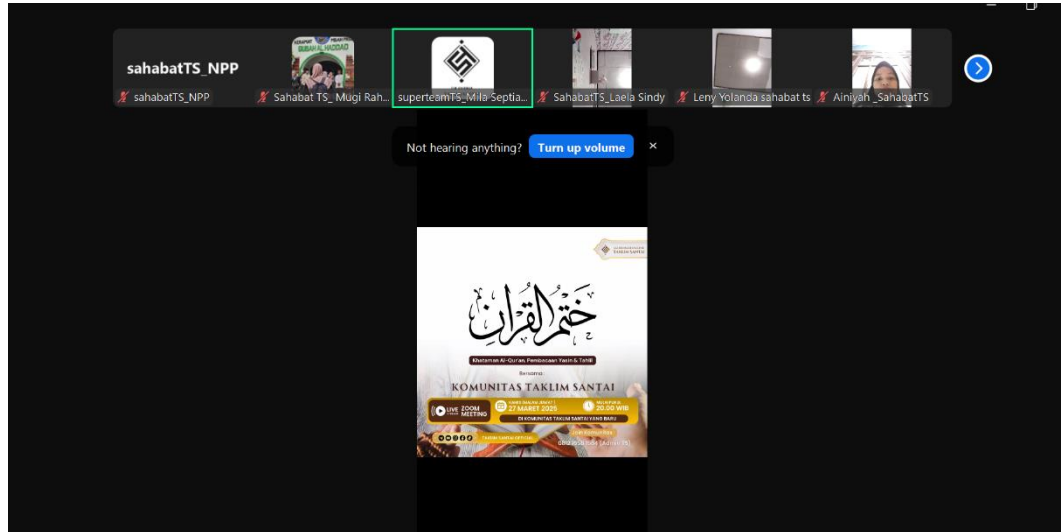
Lampiran 6. Dokumentasi

➤ Gambar sosial media seperti Whatsaap, Instagram dan Youtube

The image displays three screenshots of social media content:

- Top Screenshot:** A WhatsApp profile for 'taklimsantai'. The profile is set to 'Following'. It shows 791 posts, 20.9K followers, and 2,369 following. The bio identifies it as 'Taklim Santai | Madrasah Online & Komunitas Muslimah' and 'Madrasah Online & Komunitas Muslimah Pembelajar'. It includes a link to a store '@taklimsantai.store', a list of offline events, and a physical address in Banjarbaru. The profile picture is a circular logo with a geometric design.
- Middle Screenshot:** A YouTube channel page for 'Taklim Santai Official'. The banner features the text 'Selalu Ada di Nadimu' against a purple starry background. The channel has 10.3K subscribers and 91 videos. The navigation bar shows 'Beranda', 'Video', 'Shorts', 'Live', 'Playlist', and 'Postingan'.
- Bottom Screenshot:** A WhatsApp chat conversation. The chat title is 'DAUROH KOMUNITAS TS #infokomunitas'. A message from 'Kak Sita Admin Taklim Santai' contains a promotional poster for a 'YASIN & TAHLIL' event. The poster lists the founder and team, a Zoom meeting link, and a price of Rp 25.000. Below the message, the text reads 'LINK ZOOM PEMBACAAN YASIN, DAN TAHLIL' and 'bersama: Komunitas Taklim Santai'.

➤ Gambar kegiatan kajian online dan Kuesioner Google Form



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Noviana Putri Pradini  
Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 09 November 2002  
NIM : 2101016106  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Semester : VIII (GENAP)  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Tahun Ajaran : 2024/2025  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Pernikahan : Belum Nikah  
Email : [2101016106@student.walisongo.ac.id](mailto:2101016106@student.walisongo.ac.id)  
No HP : 085710496298

### Riwayat Pendidikan:

Tahun 2012 – 2015 : SMP Negeri 1 Gringsing

Tahun 2018 – 2021 : SMA Negeri 1 Kendal (Jurusan MIPA)

Tahun 2021 – 2025 : Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang,