



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**PENGEMBANGAN KONSELING EKSPRESIF  
MELALUI BULLET JOURNAL MENULIS KREATIF  
UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE PADA  
REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-HUFFADZ  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

**Oleh:**

**Dinda Trijayani Abdi (NIM: B73218084)**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## **PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Dinda Trijayani Abdi

NIM : B73218084

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Pengembangan Konseling Ekspresif Melalui Bullet Journal Menulis Kreatif Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja di Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal- hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi sitasi yang ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas Karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsidan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

**Surabaya, 10 Januari 2022**



**Dinda Trijayani Abdi**  
**B73218084**

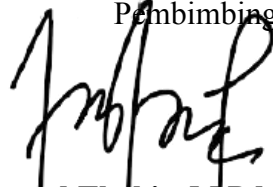
## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Dinda Trijayani Abdi  
NIM : B73218084  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengembangan Konseling Ekspresif Melalui  
Bullet Journal Menulis Kreatif Untuk  
Meningkatkan Self Disclosure Remaja di  
Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dilanjutkan

Surabaya, 12 Desember 2021

Menyetujui  
Pembimbing,



**Mohamad Thohir, M.Pd.I**  
**NIP. 197905172009011007**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Pengembangan Konseling Ekspresif Melalui Bullet Journal  
Menulis Kreatif Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja  
di Pondok Pesantren Al-Huffadz Surabaya

### Skripsi

Disusun Oleh

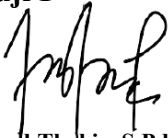
**Dinda Trijayani Abdi**

**B73218084**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 6 Januari 2022

Tim Penguji

**Penguji I**



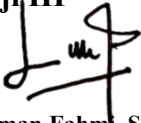
Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007

**Penguji II**



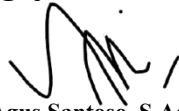
Drs. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

**Penguji III**



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197311212005011002

**Penguji IV**



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP.197008251998031002

Surabaya, 6 Januari 2022

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003

# LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **DINDA TRIJAYANI ABDI**  
NIM : **B73218084**  
Fakultas/Jurusan : **FDK/ BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**  
E-mail address : **b73218084@uinsby.ac.id**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**PENGEMBANGAN KONSELING EKSPRESIF MELALUI BULLET JOURNAL  
MENULIS KREATIF UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE PADA  
REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-HUFFADZ SURABAYA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2022

Pemulis

(Dinda Trijayani Abdi)











































































































































Prosedur pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok yang sudah dirancang oleh peneliti adalah sebagai berikut;

- 1) Konselor membangun rapport kepada konseli. Konselor membangun *rapport* dengan *self disclosure* oleh konselor secara ringan (memberikan ucapan terima kasih kepada konseli atas waktu mereka, menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan secara singkat, dan membahas tentang beberapa kegiatan yang dilakukan oleh konselor dan konseli).
- 2) Konselor melakukan pengenalan kelompok (Perkenalan melalui *game concentration*). Pada tahap ini, sudah masuk ke tahap peralihan. Konseli mengikuti game ini dengan sangat antusias dan suka cita. Beberapa dari konseli bahkan ingin terus mengulang permainan ini karena mereka kalah di awal. Pada praktiknya, game ini dilakukan sebanyak empat putaran.
- 3) Konselor menjelaskan proses pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok kepada anggota kelompok. Konselor menjelaskan, bahwa sebelum masuk kepada inti atau penyampaian materi. Konseli akan diminta untuk mengisi beberapa butir pernyataan mengenai *self disclosure* yang berjumlah 20 pernyataan. Pengisian angket ini diberikan waktu sebanyak 50 menit, karena konselor akan menjelaskan setiap butir dari pernyataan tersebut, dan konseli tetap diberikan kesempatan untuk bertanya apabila masih belum memahami pernyataan tersebut. Lalu sesi kedua adalah, penjelasan materi *self disclosure* oleh

---

<sup>145</sup> RPLBK Peneliti, Lampiran. Disusun pada 20 Agustus 2021











































































































































