



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGEMBANGAN MEDIA TERAPI KOGNITIF
BEHAVIOUR MELALUI PODCAST AUDIOVISUAL
UNTUK MENGATASI PERILAKU INSECURE
REMAJA DI DESA KARANGBOYO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana**

Oleh

Nur Kholifah

Nim B93218156

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

2022

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Kholifah

NIM : B93218156

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul **“Pengembangan Media Terapi Kognitif Behaviour Melalui Podcast Audiovisual Untuk Mengatasi Perilaku Insecure Remaja Di Desa Karangboyo”** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tujukan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 07 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Nur Kholifah

NIM. B93218156

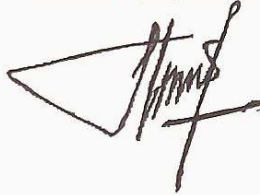
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nur Kholifah
NIM : B93218156
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : **Pengembangan Media Terapi Kognitif
Behaviour Melalui Podcast Audiovisual Untuk Mengeatasi Perilaku
Insecure Remaja Di Desa Karangboyo**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Surabaya, 07 Juli 2022

Dosen Pembimbing,



Drs. SUWATAH, M.Si
NIP 19641215 201411 1 002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nur Kholifah ini telah dipertahankan dan dinyatakan lulus
oleh tim penguji

Surabaya, 12 Juli 2022

Mengesahkan

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Penguji I

Drs. Suwatah, M.Si

NIP. 196412152014111002

Penguji II

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

NIP. 197311212005011002

Penguji III

Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos

S.Pd. M.Pd. Kons

NIP. 19791214011011005

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M.Fil.I

NIP. 19110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nur Kholifah
NIM : B93218156
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : Nurkholifah1811@gmail.com

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 MEDIA TERAPI KOGNITIF BEHAVIOUR MELALUI PODCAST

AUDIOVISUAL UNTUK MENGATASI PERILAKU INSECURE REMAJA DI DESA

KARANGBOYO

berserta 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, 22 November 2022

Penulis

Nur Kholifah

ABSTRAK

Nur Kholifah. B93218156

Pengembangan Media Terapi Kognitif Behaviour Melalui Podcast Audiovisual Untuk Mengatasi Perilaku Insecure Remaja Di Desa Karangboyo.

Penelitian ini berlatar belakang dari kurangnya self acceptance atau penerimaan diri yang menjadi masalah yang cukup sering dialami oleh remaja masa kini.

Dalam Penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan atau biasa disebut dengan R&D (research and development) dengan terapi Cognitive Behaviour, dan produk yang dikembangkan adalah podcast.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini penulis menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara terapi cognitive behaviour untuk mengelola perilaku insecure. Karena dengan adanya orang lain yang membantu menyadarkan dan menata kembali pikiran sehingga menimbulkan pemikiran-pemikiran positif konseli tentang dirinya yang sebenarnya dan perilaku insecure dapat terkelola dengan baik dan seimbang.

Kata Kunci : Perilaku Insecure, Podcast, Terapi Cognitive Behaviour.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....
PENDAHULUAN.....
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Spesifikasi Produk.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II	14
KAJIAN TEORITIK.....	14

A.	Kajian Teoritik.....	14
B.	Penelitian terdahulu Yang Relevan.....	29
BAIB III.....		
METODOLOGI PENELITIAN		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B.	Objek dan Lokasi Penelitian.....	34
C.	Prosedur Penelitian dan Pengembangan	34
D.	Tahapan Produksi Media	37
E.	Jenis dan Sumber data.....	41
BAB IV		
HASIL PENELITIAN		47
A.	Deskripsi Hasil.....	47
B.	Analisis Data	68
BAB V.....		
PENUTUP.....		73
A.	Kesimpulan	73
B.	Saran dan Rekomendasi	74
C.	Keterbatasan Penelitian	75
DAFTAR PUSTAKA.....		76
LAMPIRAN.....		80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Transcribe podcast secara garis besar.....	39
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian.....	45
Tabel 4.1 Skenario Awal.....	49
Tabel 4.2 Uji Ahli Pertama.....	52
Tabel 4.3 Uji Ahli Kedua.....	53
Tabel 4.4 Uji Ahli ketiga.....	54
Tabel 4.5 Uji Ahli Keempat.....	55
Tabel 4.6 Hasil Cheklist Pengukuran Insecure.....	63

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 langkah-langkah Pengembangan.....	34
Gambar 3.2 Desain Eksperimen.....	36
Gambar 3.3 Proses Editing Podcast.....	42
Gambar 4.1 Rancangan Baground Awal.....	50
Gambar 4.2 Background Setelah Perbaikan.....	58



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, 2017. *Konseling&Psikoterapi*, (Surabaya: Jaudar Press)
- Adhitya Rol Asmi, “Pengembangan Media Pembelajaran Audio Berbasis Podcast Pada Materi Sejarah Lokal Di Sumatera Selatan,” *Historia: Jurnal Pendidik dan Peneliti Sejarah* 3, no. 1 (2019): 49–56.
- Agustini, dkk. Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, dan Sosial, (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2020), 134-135
- Alief Budiyo et al., “Cognitive Behavior Therapy Model with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Inmates’ Pre-Release Social Anxiety Disorder” (2020).
- Arif Rahmad Hakim, “*Insecure Dalam Ilmu Psikologi*”.Skripsi (2021)
- Bradley T,Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2016)
- Brown, & Green. 2017. *Video Podcasting in Perspective: The History, Technology, Aesthetics, and Instructional Uses of a New Medium. Journal of Educational Technology Systems.*
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta:Kencana Prenda Media Grup, 2013).
- Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Airlangga

University Press, 2001)

Chika Riyanti and Rudi Saprudin Darwis, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring,” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 3 (2021): 569.

Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Rosdakarya, 2016)

Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya* (Bandung : CV Diponegoro, 2010)

Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya* (Jakarta : Intermedia, 2006)

Devi Arina A, 2020 “*Penerimaan Remaja Terhadap Motivasi Pada Podcast (Studi Deskriptif Kualitatif Penerimaan Remaja Terhadap Motivasi Pada Podcast Merry Riana Eps 11, 74, dan 84)*”. Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional.

dosenpsikologi.com/insecure-dalam-psikologi, diakses pada 16 Agustus 2021

Fadilah, *Podcast sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio*, jurnal.unpad.ac.id/kajianjurnalisme, 2017

Fibriana Miftahus Sa’adah and Imas Kania Rahman, “*Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa,*” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (2015): 49–59.

Fika Dian, *Insecure Dan Bagaimana Cara Mengatasinya*, dikutip dari <https://ismile4you.org/2019/07/15/mengapa-aku-merasa-insecure-bagaimana-cara-mengatasinya/> 14 feb 2022.

Greenberg, M. (2015). *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*, dikutip dari www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp

Gunarsa, S.D. 2004 . *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: Gunung Mulia)

<https://www.liputan6.com/health/read/2423122/4-cara-mengenal-pribadi-insecure>, diakses pada 16 Agustus 2021

Iis Prasetyo, “*Teknik Analisis Data dalam Research and Development*,” *PLS FIP Universitas Negeri Yogyakarta* (2012).

Jainul Dedi Abidin and Sutrisno Widodo, “*PENGEMBANGAN MEDIA AUDIO BERBASIS PODCAST MATERI STORYTELLING MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS KELAS X JURUSAN REKAYASA PERANGKAT LUNAK SMK KRIAN 1 SIDOARJO* Jainul Dedi Abidin Sutrisno Widodo” *Jurnal Mahasiswa* (2018).

Jainul Dedi Abidin and Widodo, “*PENGEMBANGAN MEDIA AUDIO BERBASIS PODCAST MATERI STORYTELLING MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS KELAS X JURUSAN REKAYASA PERANGKAT LUNAK SMK KRIAN 1 SIDOARJO* Jainul Dedi Abidin Sutrisno Widodo Abstrak Kata Kunci :

Pengembangan , Media Podcast , Storytelling A.” *jurnal penelitian teknologi informasi dan komunikasi*, 6 (1)

Kapita Seleka and Konseling Islam, “MATERI PENDALAMAN Kapita Seleka Konseling Islam MATERI PENDALAMAN Kapita Seleka Konseling Islam” (2020).

Maslow, A. H. (1942). *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity*. *Journal of Personality*, 10

Mayangsari, Dewi dkk. 2019. *Podcast sebagai Media Pembelajaran Di Era Milenial*. *Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi*. ISSN 2549-7367.

M. Fahmi Saepuloh, Lina Siti Nurwahidah, and Ari Kartini, “*Media Pembelajaran Podcast Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Puisi,*” *Caraka: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia serta Bahasa Daerah* Vol 10, no. 2 (2021): 107–116.

Mulawarman, dkk. *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*, Edisi Pertama, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 111.

Mustika, Rieka. 2015. *Media pembelajaran sistem audio untuk pemberdayaan pendidikan di komunitas masyarakat. Masyarakat Telematika dan Informasi: jurnal penelitian teknologi informasi dan komunikasi*, 6 (1)

Putri, N, R. & Irwansyah. 2020. *Podcast: potensi dan pertumbuhannya di Indonesia*. *Jurnal Teknologi informasi dan komunikasi*, 11

Riyanti and Darwis, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring.”

Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. Haris H. Setiadjud, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011)

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan ke-5. (Bandung: CV.Alfabeta, 2008)

Walker, Hess, *Research and Development*, (Azhar Arsyad, 2002)

Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006),



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A