



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH *ISLAMIC BIBLIOTHERAPY* DENGAN
BUKU “TUHAN, KENAPA AKU TIDAK BAHAGIA?”
UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA
SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ari Kusuma Dewi
NIM. 04020320021

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

**SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OSENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Ari Kusuma Dewi
NIM 04020320021
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh *Islamic Bibliotherapy* Dengan Buku “Tuhan, Kenapa Aku Tidak Bahagia?” Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Seorang Mahasiswa di Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 27 Desember 2023
Yang Men buat Pernyataan



Ari Kusuma Dewi
NIM. 04020320021

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Ari Kusuma Dewi
NIM : 04020320021
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Islamic Bibliotherapy* Dengan Buku “Tuhan, Kenapa Aku Tidak Bahagia?” Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Seorang Mahasiswa di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 26 Desember 2023
Dosen Pembimbing



Dra. Faizah Nger Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh *Islamic Bibliotherapy* Menggunakan Buku “Tuhan,
Kenapa Aku Tidak Bahagia?” Untuk Meningkatkan
Penerimaan Diri Pada Seorang Mahasiswa di Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Ari Kusuma Dewi

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal, 4 Januari 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji II

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 197311212005011002

Penguji III

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV

Amriana, S.Sos. I., M.Pd
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 4 Januari 2024

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ARI KUSUMA DEWI
NIM : 04020320021
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : arikusumad30@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH ISLAMIC BIBLIOTHERAPY DENGAN BUKU "TUHAN, KENAPA AKU

TIDAK BAHAGIA ?" UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA

SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA

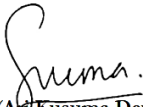
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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.

Sidoarjo, 13 Januari 2024

Penulis



(Ari Kusuma Dewi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ari Kusuma Dewi, NIM. 04020320021, 2024. **Pengaruh *Islamic Bibliotherapy* Dengan Buku “Tuhan, Kenapa Aku Tidak Bahagia?” Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Seorang Mahasiswa di Surabaya**

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *islmaic bibliotherapy* dalam meningkatkan penerimaan diri pada seorang mahasiswa di Surabaya.

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek tunggal. Dalam pengumpulan data menggunakan triangulasi dan alat ukur tingkat penerimaan diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *islamic bibliotherapy* dengan buku “Tuhan, kenapa aku tidak bahagia?” berpengaruh dalam meningkatkan penerimaan diri pada seorang mahasiswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan level yang signifikan pada tahap sebelum dilakukannya intervensi dan sesudah dilakukannya intervensi, dengan penjabaran data pada saat baseline 1 (A1) selisih 7 poin, pada saat intervensi (B) selisih 8 poin, dan pada saat baseline 2 (A2) selisih 9 poin. Selain itu peningkatan penerimaan diri ini dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing-masing kondisi 0,6%

Kata Kunci: *Bibliotherapy*, Penerimaan Diri, Buku Tuhan Kenapa Aku Tidak Bahagia?

ABSTRACT

Ari Kusuma Dewi, NIM. 04020320021, 2024. **The Influence of Islamic Bibliotherapy With the Book "God, Why Am I Not Happy?" To Increase Self-Acceptance in Students in Surabaya**

This research focuses on the influence of Islamic bibliotherapy in increasing self-acceptance in students in Surabaya.

To answer the problem formulation, this research uses quantitative research methods with a single subject. In collecting data using triangulation and stick measuring instruments accepting yourself.

The research results show that Islamic bibliotherapy with the book "God, why am I not happy?" influence in increasing self-acceptance in a student. This can be proven by the existence of significant changes in levels at the stage before the intervention and after the intervention, with the data translation at baseline 1 (A1) a difference of 7 points, at the time of intervention (B) a difference of 8 points, and at baseline 2 (A2) difference of 9 points. Apart from that, this increase in self-acceptance can be seen from the analysis between conditions with each condition being 0.6%

Keywords: Bibliotherapy, Self Acceptance, God's book Why Am I Not Happy?

خلاصة

آري كوسوما ديوي (04020320021). تأثير العلاج بالقراءة الإسلامية مع كتاب "يا إلهي لماذا لا أكون سعيداً؟" لزيادة قبول الذات لدى الطلاب في سورابايا للإجابة على صياغة المشكلة، يستخدم هذا البحث أساليب البحث الكمي مع موضوع واحد. في جمع البيانات باستخدام التثليث وأدوات قياس مستوى قبول الذات.

للإجابة على صياغة المشكلة، يستخدم هذا البحث أساليب البحث الكمي مع موضوع واحد. في جمع البيانات باستخدام التثليث وأدوات قياس مستوى قبول الذات.

أظهرت نتائج البحث أن العلاج بالقراءة الإسلامية بكتاب "يا إلهي لماذا لا أكون سعيداً؟" تأثيرها على زيادة قبول الذات لدى الطالب. ويمكن إثبات ذلك من خلال وجود تغييرات كبيرة في المستويات في مرحلة ما قبل التدخل وبعد التدخل، مع بفارق 7 نقاط، في وقت التدخل (ب) (A1) ترجمة البيانات عند خط الأساس 1 بفارق 9 نقاط. وبصرف النظر عن (A2) بفارق 8 نقاط، وعند خط الأساس 2 ذلك، يمكن ملاحظة هذه الزيادة في قبول الذات من خلال التحليل بين الظروف % حيث تبلغ نسبة كل شرط 0.6.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقراءة، قبول الذات، كتاب الله لماذا لست سعيداً؟

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PENGARUH <i>ISLAMIC BIBLIOTHERAPY</i> DENGAN BUKU “TUHAN, KENAPA AKU TIDAK BAHAGIA?” UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA	i
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
خلاصة.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	7
F. Sistematika Pembahasan.....	8
BAB II	10
KAJIAN TEORITIK	10
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
B. Kerangka Teoritik	13

C. Korelasi Pengaruh <i>Islamic Bibliotherapy</i> menggunakan buku “Tuhan, kenapa aku tidak bahagia?” untuk meningkatkan penerimaan diri pada seorang mahasiswa di Surabaya	32
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Gambaran Umum Penelitian	39
C. Variabel dan Indikator Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Teknik Validitas	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	49
B. Penyajian Data.....	52
C. Analisis Data.....	94
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	97
BAB V.....	100
PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	101
C. Keterbatasan Penelitian	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen USAQ.....	45
Tabel 4. 1 Komponen dan Fokus Penelitian	52
Tabel 4. 2 Rincian Nilai Pada Alat Ukur Penerimaan Diri	53
Tabel 4. 3 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang, Kriteria, dan Panjang Kelas	54
Tabel 4. 4 Kriteria Penilaian Alat Ukur Penerimaan Diri	54
Tabel 4. 5 Data jadwal kegiatan konseli selama seminggu.....	56
Tabel 4. 6 Rincian Perhitungan Nilai Alat Ukur Penerimaan Diri Sesi 1 Baseline 1.....	57
Tabel 4. 7 Rincian Perhitungan Nilai Alat Ukur Penerimaan Diri Sesi 2 Baseline 1.....	59
Tabel 4. 8 Perbandingan Skor Hasil Baseline 1	59
Tabel 4. 9 Tahap Inkubasi dan Diskusi sesi 1	65
Tabel 4. 10 Rincian Perhitungan Nilai Alat Ukur Penerimaan Diri intervensi sesi 1	70
Tabel 4. 11 Tahap Inkubasi dan Diskusi sesi 2	73
Tabel 4. 12 Rincian Perhitungan Nilai Alat Ukur Penerimaan Diri intervensi sesi 2.....	77
Tabel 4. 13 Tahap Inkubasi dan Diskusi sesi 3	80
Tabel 4. 14 Rincian Perhitungan Nilai Alat Ukur Penerimaan Diri intervensi sesi 3	85
Tabel 4. 15 Perbandingan Skor Hasil Intervensi.....	86
Tabel 4. 16 Perbandingan Skor Tingkat Penerimaan Diri.....	87
Tabel 4. 17 Rincian Perhitungan Nilai Pada Alat Ukur Penerimaan Diri Sesi 1 Baseline 2	89
Tabel 4. 18 Rincian Perhitungan Nilai Pada Alat Ukur Penerimaan Diri Sesi 2 Baseline 2	91

Tabel 4. 19 Perbandingan Skor Nilai Tingkat Penerimaan Diri
pada Baseline 2..... 92

Tabel 4. 20 Skor Tingkat Penerimaan Diri Keseluruhan 93

Tabel 4. 21 Analisis Dalam Kondisi 94

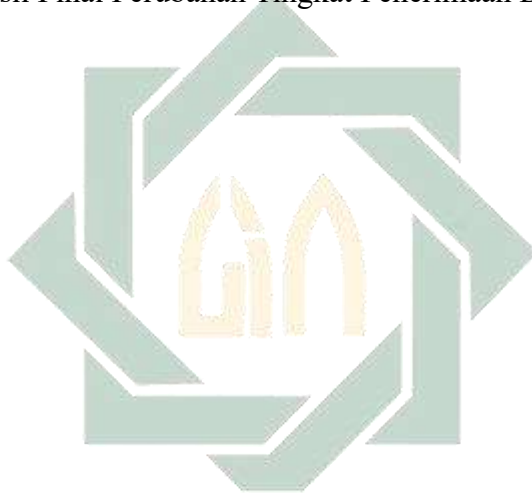
Tabel 4. 22 Analisis Antar Kondisi 96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Data hasil alat ukur penerimaan diri USAQ tahap baseline 1.....	60
Grafik 4. 2 Data Hasil Penerimaan Diri Tahap Intervensi	86
Grafik 4. 3 Hasil Perubahan Tingkat Penerimaan Diri	88
Grafik 4. 4 Hasil Perilaku Setelah Intervensi.....	92
Grafik 4. 5 Hasil Final Perubahan Tingkat Penerimaan Diri ..	93



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain A-B-A Metode Penelitian Single Subject
Research..... 39



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Ali, M. (1987). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Apriza, A. *Pengaruh Biblioterapi Dengan Buku Cerita Bergambar Terhadap Tingkat Kecemasan Efek Hospitalisasi pada Anak Prasekolah*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2).
- At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. (1998M). *Sunan at-Tirmidzi*, Dar Gharib Islamiyah: Beirut. Juz 5. No. 3479
- Bernard, Michael. (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. London: Springer.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dariyo, Agoes. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Darmawan, Wawan. (2012). *Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo*. e-Journal Mahasiswa Universitas Padjajaran. Vol.1, No.1 diakses pada 13 Oktober 2023 dari <http://jurnal.unpad.ac.id>
- Departemen Agama RI. (2010) *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: CV Diponegoro
- Djumhur dan Moh. Surya. (1975). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu
- Elizabeth B. Hurlock. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Erford, Bradley. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fahmi, Lukamn. (2014). *Konseling Ekologi*. Surabaya: Sunan Ampel Press.
- Gladding, Samuel. (2016). *The Creative Arts In Counseling*. American Counseling Association,
- Gusri, Puji. (2021). *Pengantar Bibliokonseling*. Padang: Haqi Paradise Mediatama.
- Hajjaj, Abu Hasan Muslim bin. (1431H). *Sahih Muslim*. Dar ihya at-tsurat: beirut. juz 2. No. 1054
- Hasil wawancara dan observasi dengan konseli saat pelaksanaan treatment
- Herdiansyah, Haris. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hynes & Hynes Berry. (2019). *Bibliotherapy the Interactive Process: A Handbook*. USA: Routledge.
- J, P, Chaplin. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Margono. (1997). *Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Martin F. Davies. (2008). Irrational Beliefs and Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 26.2
- Muhith A. dan Siyoto S. (2018). *Aplikasi komunikasi terapeutik nursing & health*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. (2021). *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.

- Qonita, Rizka. (2019). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis di Kota Banda Aceh*. *Jurnal Psikologi Unsiyah* 2. No. 1.
- Rizkiana. Ulfa. (2018). "Penerimaan Diri pada Remaja Penderita Leukimia". *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Rosidin, Undang. (2017). *Evaluasi dan Asesmen Pembelajaran*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Ross, Kubler. 1998. *On Death and Dying (Kematian Sebagai Bagian Dari Kehidupan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ryff, Carol Ryff. (2004). *Positive Psychology*. United Stated, Pearson Education.
- Sahadi. (2018). *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain
- Sarwono, Jonathan. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2*. Yogyakarta: Suluh Media
- Setiawan, Agus. (2018). *Metodologi Desain*. Yogyakarta: Arttex.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Juang. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: CRICED University of Tsukuba.
- Sutadipura, Balnadi. (1984). *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa.
- Yuwanto, Listyo. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yuwono, Imam. *t .th. Penelitian SSR (Single Subject Research)*.
Banjarmasin: Unlam Press.

Z. Sheckman. (2009). *Bibliotherapy as a Method of Treatment.
In Treating Child and Adolescent Aggression Through
Bibliotherapy*. Spring: New York



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A