



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEORI ADLER DENGAN *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENGURANGI *INFERIORITY* SEORANG
REMAJA DI MOJOKERTO**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Yasinta Rokhmal Fauzia
B93218177**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahiim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yasinta Rokhmal Fauzia

NIM : B93218177

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Teori Adler dengan *Expressive Writing* Untuk Mengurangi *Inferiority* Seorang Remaja di Mojokerto adalah benar merupakan karya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan 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, 12 Agustus 2022


Yasinta Rokhmal Fauzia
NIM. B93218177

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Yasinta Rokhmal Fauzia
NIM : B93218177
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Teori Adler dengan *Expressive Writing* untuk
Mengurangi *Inferiority* Seorang Remaja di Mojokerto

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Agustus 2022
Dosen Pembimbing



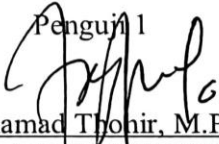
Mohamad Thohir, M. Pd. I
NIP. 1979051722009011007

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEGUJI SKRIPSI
Teori Adler dengan *Expressive Writing* Untuk Mengurangi
***Inferiority* Seorang Remaja di Mojoketo**
SKRIPSI

Disusun Oleh :
Yasinta Rokhmal Fauzia
(B93218177)

Tim Penguji

Penguji 1



Mohamad Thonir, M.Pd.I
NIP. 1979051722009011007

Penguji 2



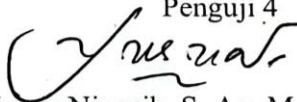
Dr. Agus Santosa, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji 3



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

Penguji 4



Dr. Yusfia Ningsih, S. Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 12 Agustus 2022,
Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 195110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300E-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 : Yasinta Rokhmal Fauzia

NIM : B93218177

Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : yasintafauzia12@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 :

Teori Adler dengan Expressive Writing untuk Mengurangi Inferiority Seorang Remaja

di Mojokerto

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, 26 Agustus 2022

Penulis

(Yasinta Rokhmal Fauzia)

ABSTRAK

Yasinta Rokhmal Fauzia, B93218177, Teori Adler dengan *Expressive Writing* untuk mengurangi *Inferiority* seorang remaja di Mojokerto.

Proses munculnya perasaan inferior dipengaruhi oleh keadaan yang belum bisa diterima konseli. Berawal dari kehilangan salah satu orang tuanya dan karena kakaknya sudah menikah, konseli menjadi merasa memiliki beban namun tidak tau harus menceritakan ke siapa. Dari keadaan tersebut muncul dampak negatif yang mempengaruhi kehidupan konseli.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif – deskriptif. Hasil dari implementasi pendekatan Teori Adler dengan teknik *Expressive Writing* untuk *Inferiority* seorang remaja dapat diketahui dari perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan konseling. Konseli sebelum melakukan kegiatan konseling memiliki inti masalah rendah diri dan mengakibatkan dampak negatif seperti *insecure*, membandingkan diri dengan orang lain hingga irihati.

Tetapi setelah melakukan kegiatan konseling terdapat beberapa perubahan meskipun tidak terlalu signifikan, meliputi; konseli mulai menghargai diri sendiri dengan merawat diri, berolahraga dan mulai bersosialisasi kembali, mengikuti organisasi kembali, dan mengurangi membandingkan diri dengan tetangga dan orang lain serta lebih bersyukur

Kata Kunci : *Expressive Writing*, *Inferiority*

ABSTRACT

Yasinta Rokhmal Fauzia, B93218177, Adler's Theory with Expressive Writing to reduce the Inferiority of a teenager in Mojokerto.

The process of the emergence of feelings of inferiority is influenced by circumstances that have not been accepted by the counselee. Starting from the loss of one of his parents and because his sister is married, the counselee feels that he has a burden but does not know who to tell. From these circumstances emerge negative impacts that affect the counselee's life.

This study uses a qualitative - descriptive approach. The results of the implementation of Adler's Theory approach with Expressive Writing technique for Inferiority of a teenager can be seen from changes in the counselee's behavior before and after carrying out counseling activities. The counselee before conducting counseling activities had a core problem of low self-esteem and resulted in negative impacts such as insecurity, comparing themselves with others to envy.

However, after conducting counseling activities there were several changes, although not too significant, including; counselees begin to appreciate themselves by taking care of themselves, exercising and starting to socialize again, following the organization again, and less comparing themselves with neighbors and others and being more grateful

Keywords: Expressive Writing, Inferiority

بَيزَة ِخُصْشَة

Adler's Theory ،B93218177 ،Yasinta Rokhmal Fauzia
بِخُشْبِ
ت

مخبت ِغَشَة وُغُيُوو حُدِّي احخشا ِازات وُذ ِشَباق في ِذِيَت Mojokerto.

حُخْش عَويوت ظمُوس ِشَب عَش اِي ِذِيَت بيبطُف اخي وُا وُوبِوب اوسخسب.

ابخداء ِنُذأ اَحذ اِي ِذِيَت ِال ُاخزج ِخزج ، يش عَش اوسخسب ا عي ِبي

عبي وُن ِال ي عَش ف

ِسي خبش. ِز اظنُف حظُش اليبس اسي ِبيت اخي حائش عها حية اوسخسب.

حس خذ ِز اودس ارك ِز ِج ب ِع ِوي ِص نو ِب. ي ِن ِسو ِوت ِج ِج ِج ِج
ظش ِبيت اديش

ع ِج ِبيت اوزخببت اوزع ِبيش ِوت وُذ ِبيت انشاق ِ اوزغ ِيشاك في س ِك اوسخسب وُبو

ب ِعد ح ِنو ِز ا ِش طك ا ِش ب. ح ِب اوسخسب وُبو نُشاء ا ِش طك السخسب ِعب ِبي ِ

ِشنيك اسي ِبيت ح ِنو في ح ِذِي احخشا ِازات ِ ارفش ع ِ ايبس س ِبيت ِنو ا ِعد ا ِل ِ

، ِ ِبيس ِت ا ِنس ِو ِبالخس ِبي ِ ا ِج و

اوحسذ. ِع رل ، بعد نُشاء ا ِش طك السخسب ، حذج ع ِذ غ ِيشاك ، ا ِنو ِو ِن ِ

ح ِبيشة ِعب ِبيت ، ِبي في رل ؛ ِب ِذا اوسخسب ِ في احخشا ِ ا ِنس ِو ِ خاله

الاع ِبياء ِا ِنس ِو ِ ، ِو ِبيس ِت ا ِبيض ِت ِا ِب ِذ في ا ِخ و ِاصو ا ِج ِبي ع ِي ِشة

اخش ِة ، ِو ِعب ِع ا ِو ِظ ِت ِشة اخش ِة ، ِو ِغ ِيو ا ِبيس ِت ا ِزاج ِبي ع ِ ا ِج ِبيش ِا ِالخس ِبي ِ

، ِو ِو ِن ِو ِو ِا

أحسن الخُـبَرِ

النَّيِّبِ الْفَاجِحِ: ابنُ خببٍ الخ عيشوت ، اى دّيت.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Kerangka Teoretik	
1. Teori Adler	17
2. Expressive Writing.....	23
3. Inferiority	28
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data	37
D. Tahap - tahap Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Validitas Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	48
B. Penyajian Data.....	52
C. Pembahasan Hasil Akhir Penelitian	66
1. Perspektif Teori	66
2. Perspektif Islam.....	70

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran dan Rekomendasi	75
C. Keterbatasan Penelitian	76

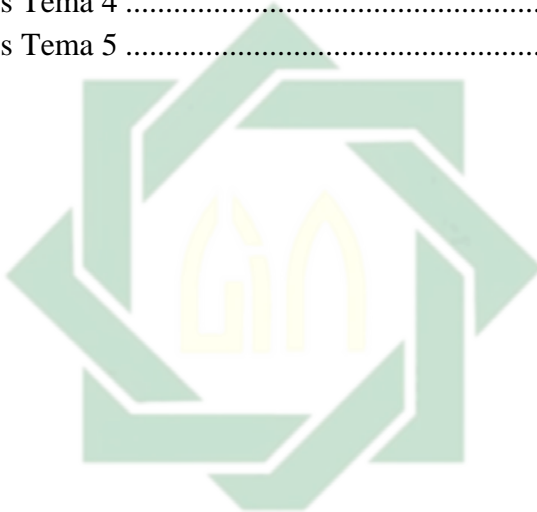
DAFTAR PUSTAKA.....	77
----------------------------	-----------



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Menulis Bebas.....	58
1.2 Menulis Tema 1	60
1.3 Menulis Tema 2	60
1.4 Menulis Tema 3	61
1.5 Menulis Tema 4	62
1.6 Menulis Tema 5	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Biodata Peneliti	49
1.2 Biodata Konseli.....	50
1.3 Rencana Pencapaian Konseli	64
1.4 Perubahan Sikap.....	66
1.5 Langkah – langkah Konseling.....	67
1.6 Analisis Hasil Proses Konseling	70



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahan. Departemen Agama RI, Syamil Qur'an. Bandung, 2007. 152.
- Alwisol. Teori Kepribadian. Malang: UMM Press, 2009.
- Arikunto. Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 1980.
- Arini, Faridah, Dzul. *Terapi Expressive Writing dengan Media Scrapbook dalam Mengatasi Remaja Broken Home di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021.
- Arini. Faridah, Dzul. *Terapi Expressive Writing dengan Media Scrapbook dalam Mengatasi Remaja Broken Home di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021.
- Bachtiar S., *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*. Jurnal Teknologi Pendidikan Vol. 10 No. 1, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2010.
- Baikie dan Wilhelm. *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*. Journal Continuing Professional Development, Vol. 9, No. 1, November, 2005.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media, 2005.

- Daniel, Dwiki. *Faktor Penyebab, Dampak dan Upaya Mengatasi Rendah Diri Pada Pemuda Gereja (Studi Kasus di Gereja Efata Salatiga)*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana, 2017.
- Darminto, Eko. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: UNESA University Press, 2007.
- Dewi, Kadek Yuni Muliarti, Ni. *Penerapan Konseling Analisis Transaksional Teknik Bermain Peran Untuk Menurunkan Feeling Of Inferiority Siswa Kelas XI A Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Singaraja*. Jurnal Bimbingan Konseling, Vo. 1 No. 2, 2014.
- Erford, T, Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- Fikri. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja*. Jurnal Humanitas Vol. 9, No.2, 2012.
- Florentiana, Lidwiana, Sindiro. *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016.
- Gobel, G, Frank. *Madzab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta : Kanisius , 2006.

- H. T, Fikri. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*. Jurnal Humanitas Vol. 9 No. 1, 2012.
- Hairin, Octavia. *Expressive Writing Treatment untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif Pada Siswa SMP di Desa Segoro Tambak Kab. Sidoarjo Jawa Timur*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016.
- Hairin, Octavia. *Expressive Writing Treatment untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif Pada Siswa SMP di Desa Segoro Tambak Kab. Sidoarjo Jawa Timur*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016.
- Indriantoro, Nur. *Metodologi Penelitian Bisnis untuk Akuntansi dan Manajemen*. Yogyakarta: BPFE, 1999.
- J, L, J Bischof. *Interpreting Personality Theory*. New York: Harper & Row Publishers, 1964.
- Lubis, Lumongga , Namora. *Memahami Dasar-DasarKonseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2011.
- Moleong, J. Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Munawarah, Rahima, Raja. *Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPI Khaira Ummah Padang*. Jurnal Perempuan Agama dan Gender, Vol. 16, No. 1, 2017.

Munawarah, Rahima, Raja. *Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPI Khaira Ummah Padang*, Jurnal Perempuan Agama dan Gender, Vol. 16, No. 1, 2017.

Nawawi, Hadari. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University. 199.

Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.

Pennebaker, J.W. *Writing. About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*. Agustus, 1997.

Poerwandari. Kristi. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI. 1983.

Qanitatin. *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol. 9, No. 1, 2011.

Rabbani, Aletheia. *Pengertian Inferiority Feeling (Rendah diri), aspek, ciri, faktor dan kompensasinya*, <https://www.sosial79.com/2021/05/pengertian-inferiority-feelingrendah.html>, diakses pada 17 Juli 2022, pukul 15:00.

Reber, Reber. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.

- Reyza, Dahlia, Murti. *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 1, No.02, 2013.
- Rosaliza, Mita. Wawancara, *Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal Ilmu Budaya Vol. 11 No. 2, 2015.
- Safaruddin, Utami, Nurul. *Expressive Writing Meningkatkan Self-Esteem Pecandu Narkoba di Program Rehabilitasi BNN Baddoka*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 12, No. 1, Mei 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS. 2014.
- Suryabrata, Sumadi, *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pres, 1983.
- Susanti, Reni. *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Bicara di Muka Umum Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi, Vol. 9, No. 2, Desember 2013.
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan cet. 10*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.

Ulfa, Nurul. *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh*. Banda Aceh : UIN Ar-Raniry, 2021.

Wahyudi, Agung, Rony . “*Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen*”. Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013.

Wahyudi, Agung, Rony. “*Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas pada Remaja Delinkuen (studi pada Penerima Manfaat di PSMP Antasena Magelang)*”. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013.

Wahyudi. Agung, Roni. “*Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas pada Remaja Delinkuen (studi pada Penerima Manfaat di PSMP Antasena Magelang)*”. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013.

Wikipedia,https://id.wikipedia.org/wiki/Pacet,_Pacet,_Mojoker to#:~:text =, diakses pada 07 Juli 2022, pukul 13:50.

Wawancara dengan N (nama samara konseli), pada tanggal 27 Juni 2022 dirumah konseli.