



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Pengembangan Modul Terapi Menulis Ekspresif Melalui Daily Journaling Untuk Membangun Self- Love Seorang Remaja di Kediri

Skripsi

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

Oleh
Henida Nuha Nafisa
NIM. 04020320030

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya
2024

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Henida Nuha Nafisa

NIM : 04020320030

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengembangan Modul Terapi Menulis Ekspresif Melalui Daily Journaling Untuk Membangun Self-Love Pada Seorang Remaja di Kediri 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 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.

Kediri, 23 Februari 2024

Yang membuat pernyataan



Henida Nuha Nafisa

NIM.04020320030

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Henida Nuha Nafisa

NIM : 04020320030

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengembangan Modul Terapi Menulis Ekspresif Melalui Daily Journaling Untuk Membangun Self-Love Seorang Remaja di Kediri

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 23 Februari 2024

Menyetujui
Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lukman Fahmi', written over a horizontal line.

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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGEMBANGAN MODUL TERAPI MENULIS EKSPRESIF
MELALUI DAILY JOURNALING UNTUK MEMBANGUN
SELF-LOVE PADA SEORANG REMAJA DI KEDIRI

SKRIPSI

Disusun oleh,
Henida Nuha Nafisa (NIM. 04020320030)

Telah diuji dan dinyatakan LULUS Ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 28 Februari 2024
Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. Arif Ainur Rofiq,
Sos.I., S.Pd., M.Pd, Kons.
NIP. 197708082007101004

Surabaya 2 April 2024

Dekan FDK



Dr. Chotun Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 196306151993031005



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 : Henida Nuha Nafisa
NIM : 04020320030
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Henidanuha@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 Modul Terapi Menulis Ekspresif Melalui Daily Journaling Untuk
Membangun Self-Love Seorang Remaja di Kediri

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, 26 Februari 2024

Penulis

(Henida Nuha Nafisa)

ABSTRAK

Henida Nuha Nafisa, NIM. 04020320030, 2024.

Pengembangan Modul Terapi Menulis Ekspresif Melalui Daily Journaling Untuk Membangun Self-Love Pada Seorang Remaja di Kediri.

Banyak remaja masa kini yang sulit untuk mengenali dirinya sendiri karena perkembangan teknologi, hal ini dapat menyulitkan remaja untuk menaikkan nilai dirinya di masa yang akan datang. Akibatnya remaja akan lebih mudah untuk membandingkan pencapaian orang di sekitar, memiliki keyakinan negative terhadap diri sendiri hingga kesulitan untuk mengelola emosi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian R and D berupa pengembangan media berbentuk buku dalam membangun self-love pada remaja. Tujuannya yakni membantu remaja dalam mencintai diri sendiri.

Tahapan penelitian ini melalui delapan tahapan dari sepuluh jumlah tahapan dalam penelitian jenis R and D, yakni (1) potensi atau masalah, (2) pengumpulan data dan informasi, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain produk, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, dan (8) uji coba pemakaian, menyisakan dua tahapan yakni revisi produk dan produksi produk secara massal.

Hasil dari penelitian ini diantaranya yaitu: (1) Media Daily Journaling Self-Love yang didasari dari terapi menulis ekspresif untuk membantu menumbuhkan cinta diri remaja didukung oleh adanya kajian teori, (2) Hasil uji ahli media dengan rata-rata akhir penilaian 86% membuktikan tingkat kemudahan penggunaan media ini tinggi, dan (3) Media Daily Journaling Self-Love membantu menumbuhkan cinta diri dengan hasil pretest-posttest konseli dalam uji pemakaian produk dengan nilai 59-74.

Kata Kunci: Self-love, Terapi Menulis, Remaja

ABSTRACT

Henida Nuha Nafisa, NIM. 04020320030, 2024. Development of Expressive Writing Therapy Module through Daily Journaling to Build Self-Love in a Teenager in Kediri.

Many teenagers today find it difficult to recognize themselves due to technological developments, this can make it difficult for teenagers to increase their self-worth in the future. As a result, adolescents will find it easier to compare the achievements of people around them, have negative beliefs in themselves to difficulty managing emotions. This research is a type of R and D research in the form of developing book-shaped media in building self-love in adolescents. The goal is to help teenagers love themselves.

This research stage goes through eight stages out of ten stages in R and D type research, namely (1) potential or problems, (2) data and information collection, (3) product design, (4) design validation, (5) product design revision, (6) product trials, (7) product revisions, and (8) usage trials, leaving two stages, namely product revision and mass product production.

The results of this study include: (1) Media Daily Journaling Self-Love which is based on expressive writing therapy to help foster adolescent self-love supported by theoretical studies, (2) Media expert test results with a final average assessment of 86% prove the level of ease of use of this media is high, and (3) Media Daily Journaling Self-Love helps foster self-love with the results of counseling pretest-posttest in product usage tests with a value of 59-74.

Keywords: Self-love, Writing Therapy, Teens

تجريدي

نفيسة تهنهنيدي ، رقم الطالبة هوية: 0402032030 ، 2024 تطوير

العلاج وحدة بالكتابة التعبيرية من كتابة خلال اليوميات اليومية

حب الذات لدى كيديري فمراهق ي

يجد العديد من المراهقين اليوم صعوبة في التعرف على أنفسهم بسبب التطورات التكنولوجية ، وهذا يمكن أن يجعل من الصعب على المراهقين زيادة قيمتهم الذاتية في المستقبل. نتيجة لذلك ، سيدج المراهقون أنه من الأسهل مقارنة إنجازات الأشخاص من حولهم ، ولديهم معتقدات سلبية في أنفسهم لصعوبة إدارة العواطف. هذا البحث هو نوع من أبحاث البحث والتطوير في شكل تطوير وسائط على شكل كتاب في بناء حب الذات لدى المراهقين. الهدف هو مساعدة المراهقين على حب أنفسهم.

تمر مرحلة البحث هذه بثماني مراحل من أصل عشر مراحل في البحث عن نوع البحث والتطوير ، وهي (1) المحتملة أو المشاكل ، (2) جمع البيانات والمعلومات ، (3) تصميم المنتج ، (4) التحقق من صحة التصميم ، (5) مراجعة تصميم المنتج ، (6) تجارب المنتج ، (7) مراجعات المنتج ، و (8) تجارب الاستخدام ، تاركا مرحلتين ، وهما مراجعة المنتج والإنتاج الضخم للمنتج.

وسائل الإعلام اليومية يوميات حب الذات (1) :تشمّل نتائج هذه الدراسة

الذي يعتمد على العلاج بالكتابة التعبيرية للمساعدة في تعزيز حب الذات لدى المراهقين يدعم من الدراسات النظرية ، (2) نتائج اختيار خبراء وسائل الإعلام مع متوسط تقييم نهائي بنسبة 86٪ تثبت أن مستوى سهولة استخدام هذه الوسائط مرتفع وسائل الإعلام اليومية يوميات حب الذات ، و (3) يساعد حب الذات في

على تعزيز حب الذات مع نتائج الاختبار القبلي البعدي للاستشارة في اختبارات استخدام المنتج بقيمة 74-59

الكلمات المفتاحية: حب الذات ، العلاج بالكتابة ، المراهقون

Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
تجريدي.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
MOTTO.....	xi
PERSEMBAHAN.....	xi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II.....	14
KAJIAN TEORITIK DAN PROFIL PRODUK.....	14
A. Kerangka Teoretik.....	14
1. Terapi Menulis Ekspresif.....	14

2. Daily Journaling	19
3. Self Love	21
4. Hubungan Terapi Menulis dengan Self-Love Pada Remaja	36
5. Orisinalitas Produk	37
B. Profil Produk Dakwah	38
1. Nilai Dakwah.....	38
2. Pendukung	40
3. Penghambat	40
4. Peluang	40
BAB III	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Konsep Media.....	41
1. Pemilihan Media dan Alasan.....	41
2. Khalayak Sasaran	41
B. Tahapan Produksi	42
BAB IV.....	47
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN APLIKASI KARYA KREATIF.....	47
A. Identifikasi Subjek Penelitian.....	47
1. Subjek Penelitian.....	47
B. Proses Pelaksanaan Media.....	48
1. Potensi dan Masalah.....	48
2. Pengumpulan Data	64
3. Desain Produk	64

4. Validasi Desain.....	64
5. Revisi Desain.....	78
6. Uji Coba Produk.....	82
7. Revisi Produk.....	101
8. Uji Coba Pemakaian.....	102
9.Revisi Produk.....	106
10. Produksi Massal.....	107
BAB V.....	108
PENUTUP.....	108
A. Kesimpulan.....	108
B. Rekomendasi.....	108
C. Keterbatasan Peneliti.....	108
Daftar Pustaka.....	109
Lampiran 1. Surat Penelitian.....	113
Lampiran 2. Surat Penelitian Desa.....	114
Lampiran 3. Uji Ahli 1.....	115
Lampiran 4. Uji Ahli 2.....	117
Lampiran 3. Uji Ahli 3.....	120
Lampiran 4. Angket Penelitian Self-Love.....	123
Lampiran 5. Lembar Penilaian Uji Ahli.....	126
Lampiran 6. Dokumentasi.....	129

Daftar Gambar

4.1 Gambar Desain Cover Media Daily Journaling	51
4.2 Gambar Desain Cover Media Daily Journaling	52
4.3 Gambar Pengertian Self-Love	53
4.4 Gambar Akibat Rendahnya Self-Love	53
4.5 Gambar Pengertian dan Manfaat Terapi Menulis	54
4.6 Gambar Pengertian dan Manfaat Daily Journaling	55
4.7 Gambar Pengertian dan Indikator Self-Awareness	56
4.8 Gambar Checklist dan Evaluasi Klien Terkait Self-Awareness	57
4.9 Gambar Pengertian dan Unsur Self-Worth	58
4.10 Gambar Unsur Self-Worth Serta indikator Untuk Mencapai Self-Worth	59
4.11 Gambar Unsur Self-Worth Serta indikator Untuk Mencapai Self-Worth	60
4.12 Gambar Lembar Evaluasi Self-Worth	60
4.13 Gambar Pengertian dan Unsur Self-Esteem	61
4.14 Gambar Lembar Evaluasi Self-Esteem	62
4.15 Gambar Pengertian, Unsur dan Lembar Evaluasi Self-Care	63
4.16 Gambar Penerapan, Manfaat dan Lembar Evaluasi Self-Love	64

Daftar Tabel

4.1 Tabel Penilaian Aspek Ketepatan Uji Ahli 1	67
4.2 Tabel Penilaian Aspek Kelayakan Uji Ahli 1	68
4.3 Tabel Penilaian Aspek Kegunaan Uji Ahli 1	69
4.4 Tabel Penilaian Aspek Ketepatan Uji Ahli 2	71
4.5 Tabel Penilaian Aspek Kelayakan Uji Ahli 2	72
4.6 Tabel Penilaian Aspek Kegunaan Uji Ahli 2	73
4.7 Tabel Penilaian Aspek Ketepatan Uji Ahli 3	75
4.8 Tabel Penilaian Aspek Kelayakan Uji Ahli 3	76
4.9 Tabel Penilaian Aspek Kegunaan Uji Ahli 3	77
4.10 Tabel Akumulasi Penilaian Uji Ahli	78
4.11 Tabel Kategori Penilaian Dengan Skoring	84
4.12 Tabel Uji Coba Subjek Terbatas Subjek 1	87
4.13 Tabel Uji Coba Subjek Terbatas Subjek 2	90
4.14 Tabel Uji Coba Subjek Terbatas Subjek 3	93
4.15 Tabel Uji Coba Subjek Terbatas Subjek 4	96
4.13 Tabel Uji Coba Subjek Terbatas Subjek 5	99
4.14 Tabel Uji Coba Media	100
4.15 Tabel Uji Coba Pemakaian	106
4.15 Tabel Uji Coba Pemakaian Media	107

Daftar Pustaka

- Adinda, R. Tt. *Pengertian Self Love, Quotes Self Love dan Cara Mencintai Diri Sendiri*, diakses melalui [https://www.gramedia.com/best-seller/self-love/#MANFAAT MENCINTAI DIRI SENDIRI](https://www.gramedia.com/best-seller/self-love/#MANFAAT_MENCINTAI DIRI SENDIRI)
- Andina Salsabila dkk. 2017. “*Self Love untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja*”, Academia. Diakses [https://www.academia.edu/43352009/Self Love untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja](https://www.academia.edu/43352009/Self_Love_untuk_Meningkatkan_Harga_Diri_Remaja).
- Alifah, Yenti dan Nerisa. 2023. *Mengembangkan Sikap Self Love Melalui Konten Sosial Media Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja*, Journal of Student Research, Vol. 1 No. 1
- Aleima dan Lusy. 2021. *Re-Parenting Journey*. Banten: Kawah Media Pustaka
- Azwafitria. 2023. *Sebuah Seni Untuk Menemukan Kebahagiaan*. Jakarta: Phoenix Publisher
- Carla Stevens. 2005. *Buku Hatiku*. Bandung: Mizan Learning Center
- Devina dan Faqih. 2023. *Implementasi Self Love Pada Remaja*, Batara Wisnu Jurnal, Vol.3 No.2
- Dweck, Carol S. 2020. *Self Theories*. Jakarta: Penerbit Baca

- Elsa, Irgiano, Resky, Rizqi, Vera dan Yoga. 2022.
Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri. Scince dan Education Journal, Vol. 1 No. 2
- Esti dan Indah, *Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah Full Day School*. Jurnal Bimbingan Konseling UPM, Vol. 5, No. 2
- Evi dan Heru. 2022. Peran Konselor Dalam Meningkatkan Rasa Cinta Terhadap Diri Sendiri, Conference Series, Vol. 5 No 2
- Faradila, Audita dkk. 2023. *Self Love Untuk Mengurangi Insecurity Terhadap Negative Body Image Perception*. Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, diakses melalui <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Febrianingsih, Wulan. 2020. *Progresif Yuk*. Bogor: Guepdia
- Fromm, Erich. 2020. *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama
- Gobin. Robyn. Diriku. 2022. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Hairina Yulia dkk. 2023. *Interpersonal skill*. Makassar: Nas Media Pustaka
- Jumiah. 2023. *Fokus Menjadi Terbaik-Baik Manusia*. Jakarta: Jejak Publisher
- Indrarani, Sarwendah dkk. 2023. *Merawat Hari, Merawat*

- Diri*. Yogyakarta: Stiletto Book
- Kusuma, Monica. 2023. *Hidup Damai Tanpa Insecure*.
Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia
- Kristiani, Shella. 2022. *Psikoedukasi Tentang Pentingnya Self Love Sejak Dini di SDN 1 Kutagandok*, Jurnal Pengabdian Mahasiswa, Vol. 2 No. 2
- Lulus dan Herlan. 2019. *Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik*, Jurnal Psibernetika, Vol 12 No 1
- Nilu dan Jesi. 2021. *Membangun Self Love Pada Remaja Pengguna Instagram Ditinjau Dari Perspektif Dramaturgi*, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 2, No. 1
- Nathaniel. 1998. *The six Pillars of Self Esteem*. New York: Bantam
- P. Handayani Iin. 2020. *Be The Best You, Menjadi Pribadi Elegan Terbaik*. Bogor: Guepedia
- Purwati Eka. 2021. *Menulis Itu Asik (Kumpulan Karya Esai, Opini, Artikel Ilmiah Dan Populer) Disertai Tips Dan Motivasi Menulis*. Bogor: Guepedia
- Psikologi, Pijar. 2020. *Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin?*. Jakarta: Elex Media Komputindo

- Psikologi, Pijar. 2022. *Sepi*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Rachmatulm Raras. 2023. *Self Love dalam Perspektif Islami: Menjaga Kesehatan Mental dan Mengoptimalkan Potensi*. Nuansa Vol. 16 No. 1
- Reni dan Sri. 2013. *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 2
- Santroct, Jhon W. 2011. *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Silvana, Eka. 2023. *Mengenal Diri Sendiri*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia
- Skeen Michelle. 2023. *Jadi Diri Sendiri*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Syifa Muhammad Dkk.2021. *Menemukan Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literature*, *Journal Of Contemporary Islamic Counseling*, Vol 1,(1)