



**PENGARUH TERAPI REALITAS BERBASIS AL-QUR'AN
UNTUK MENURUNKAN *INSECURE* ADAPTASI SOSIAL
PADA DEWASA AWAL DI KELURAHAN SEMEMI
KECAMATAN BENOWO SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Ajeng Permata Esthi
(NIM : 04010320001)**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ajeng Permata Esthi
NIM : 04010320001
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“PENGARUH TERAPI REALITAS BERBASIS AL-QUR’AN UNTUK MENURUNKAN *INSECURE* ADAPTASI SOSIAL PADA USIA DEWASA AWAL DI KELURAHAN SEMEMI KECAMATAN BENOWO SURABAYA.”** Adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberikan tanda rujukan dan ditujukan 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 terima dan skripsi tersebut.

Surabaya, 03 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a serial number '001174NX033867022'. To the left of the stamp is a vertical green and black barcode-like pattern.

Ajeng Permata Esthi
04010320001

v

v

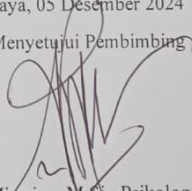
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ajeng Permata Esthi
NIM : 04010320001
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Realitas Berbasis Al-Qur'an untuk
Menurunkan *Insecure* Adaptasi Sosial pada Dewasa
Awal di Kelurahan Sememi Kecamatan Benowo
Surabaya

Proposal ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 05 Desember 2024

Menyetujui Pembimbing


Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog
NIP.196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH TERAPI REALITAS BERBASIS AL-QUR'AN
UNTUK MENURUNKAN *INSECURE* ADAPTASI SOSIAL PADA
DEWASA AWAL DI KELURAHAN SEMEMI KECAMATAN
BENOWO SURABAYA

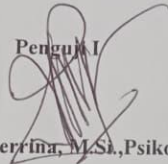
SKRIPSI
Disusun Oleh

Ajeng Permata Esthi
NIM : 04010320001

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu,
pada tanggal

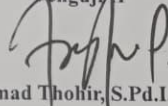
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Mierlina, M.Si., Psikolog

Penguji II



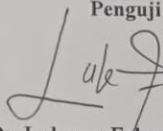
Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

Penguji III



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

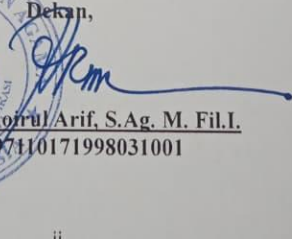
Penguji IV



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

Surabaya,
Dekan,




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



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 : AJENG PERMATA ESTHI
NIM : 04010320001
Fakultas/Jurusan : FDK/BKI
E-mail address : ajengpe20@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 :

PENGARUH TERAPI REALITAS BERBASIS AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN

INSECURE ADAPTASI SOSIAL PADA USIA DEWASA AWAL DI KELURAHAN

SEMEMI KECAMATAN BENOWO 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, 15 September 2025

Penulis

(AJENG PERMATA ESTHI)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ajeng Permata Esthi (04010320001). **Pengaruh Terapi Realitas Berbasis Al-Qur'an untuk Menurunkan Insecure Adaptasi Sosial pada Dewasa Awal di Kelurahan Sememi Kecamatan Benowo Surabaya.**

Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah perilaku insecure pada konseli. Fokus selanjutnya adalah seperti apa pelaksanaan dan hasil dari terapi realitas berbasis Al-Qur'an untuk menurunkan *insecure*. Dan dari hasil penelitian tersebut akan terlihat efek yang signifikan dari pemberian intervensi yang telah dilakukan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *single subject research* yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapatkan melalui pengumpulan data, konseli memiliki perilaku *insecure* berkategori ringan ke sedang.

Penelitian dikatakan berhasil karena melalui analisis data yang menunjukkan bahwa adanya perubahan level yang signifikan dari baseline 1, intervensi, dan baseline 2 yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 selisih 1 poin, pada saat intervensi 6 poin, dan untuk baseline 2 selisih 0 poin. Selain itu penurunan perilaku insecure dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing-masing kondisi menurun yang berarti membaik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa perilaku *insecure* yang dimiliki konseli menurun melalui terapi realitas berbasis Al-Qur'an yang diberikan oleh konselor.

Kata kunci: Terapi Realitas, *Insecure*, Dewasa Awal

ABSTRACT

Ajeng Permata Esthi (04010320001). **The Effect of Qur'an-Based Reality Therapy to Reduce Social Adaptation *Insecurity* in Early Adulthood in Sememi Village, Benowo District, Surabaya.**

The focus of the research in this thesis is *insecure* behavior in counseling. The next focus is on what the implementation and result of Quran-based reality therapy are like to reduce *insecurity*. And from the results of the study, a significant effect of the intervention that has been carried out will be seen.

This study uses a quantitative method with a single subject research design that focuses in changing counseling behavior. Based on the results of the research obtained through data collection, counselors have insecure behaviors in the category of mild to moderate.

The study is said to be successful because through data analysis which shows that there is a significant change in the level of baseline 1, intervention, and baseline 2, namely by elaboration at baseline 1 with a difference of 1 point, at the time of intervention with a difference of 6 point, and for baseline 2 with a difference of 0 point. In addition, the decrease in insecure behavior can be seen from the analysis between conditions with each condition decreasing, which means improving. So, it can be concluded that the *insecure* behavior of counselors decreases through Quran-based reality therapy provided by counselors.

Keyword: Reality Therapy, *Insecure*, Early Adulthood

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING...	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	9
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II.....	14
KAJIAN TEORETIK	14
A. Penelitian Terdahulu.....	14

B.	Kerangka Teori.....	20
1.	Terapi Realitas.....	20
2.	Insecure.....	28
3.	Usia Dewasa Awal.....	31
C.	Paradigma Penelitian.....	32
D.	Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III.....		34
METODE PENELITIAN.....		34
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B.	Lokasi Penelitian.....	36
C.	Populasi, Sample, dan Teknik Sampling.....	36
D.	Variabel dan Indikator Penelitian.....	37
E.	Tahap-Tahap Penelitian.....	39
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
G.	Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	40
H.	Teknik Analisis Data.....	41
I.	Jadwal Penelitian.....	42
BAB IV.....		44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		44
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	44
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
2.	Deskripsi Konselor.....	44
3.	Deskripsi Konseli.....	45
B.	Penyajian Data.....	47

C. Analisis Data.....	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian	88
BAB V.....	91
Penutup.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran dan Rekomendasi	91
C. Keterbatasan Penelitian.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 PARADIGMA PENELITIAN 1	32
GAMBAR 3.1 DESIGN A-B-A 1	35



DAFTAR PUSTAKA

- Burhanuddin, Arif. 2013. "Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian". 21 Mei 2013. Diakses 2 Februari 2024, dari <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21/pengumpulan-data-dan-instrumen-penelitian-3/>
- Chaplin, J. P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Cetakan ke-7. Bandung: PT Refika Aditama.
- Damayanti, Nurlaela. 2019. "Pengaruh Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Tunalaras di SLB E Prayuwana Yogyakarta", *JASSI_anakku*, Vol. 20 No. 2, hlm. 59–67.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Greenberg, M. 2015. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*.
www.pshycologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the3-mostcommon-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp (diakses 11 April 2024).
- Gunarsa, Singgih D. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. t.t. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Komalasari, Gantina, dkk. t.t. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: [Penerbit].
- Kusumastuti, Adhi, Khoiron, Ahmad Mustamil, & Achmadi, Taofan Ali. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

- Laela, Faezah Noer. 2014. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Maslow, A. H. 1942. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", *Journal of Personality*, hlm. 331.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mu'awiyah. 2017. "Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini", *Aş-şibyān, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2 No. 1, hlm. 47–58.
- Mu'awwanah, Uyu. 2017. "Perilaku Insecure pada Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2 No. 1.
- Muyassaroh. 2023. *Aku Bukan Menyerah, Hanya Sedang Berserah*. Semarang: Dyalmahat Publishing.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. t.t. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: [Penerbit].
- Nur, Adilla. 2022. *Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam*. Skripsi. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Qalb. t.t. "Pengambilan Keputusan Ditinjau Dari Manajemen Diri dan Kematangan Emosi", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 10 No. 1.
- Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Suryabrata. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryaningrum, C. 2005. *Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial*. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Suryani & Hendryadi. 2015. *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam (Edisi Pertama)*. Jakarta: Prenada Media.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sunanto, Juang. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: CRICED University of Tsukuba.
- Sunanto, Juang & Takeuchi, Koji. t.t. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: [Penerbit].
- Indra, Rully Charitas. 2021. “Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)”, *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol. 53, hlm. 25–30.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A