



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS TEKNIK *JOURNALING* BERBASIS AYAT AL-  
QUR'AN DALAM MENINGKATKAN *SELF-ACCEPTANCE*  
REMAJA PADA SISWA MADRASAH ALIYAH**

**SKRIPSI**

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

**OLEH:**

**FADHLANA NI'MA NAJWAH**

**NIM. 04010322008**

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

**2026**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhlana Ni'ma Najwah  
NIM : 04010322008  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Efektivitas Teknik Journaling Berbasis Ayat Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Self-Acceptance Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan 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 terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 April 2026  
Yang membuat pernyataan,



Fadhlana Ni'ma Najwah  
NIM. 04010322008

## LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Fadhlana Ni'ma Najwah  
NIM : 04010322008.  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Journaling* Berbasis Ayat Al-Qur'an Dalam Meningkatkan *Self-Acceptance* Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

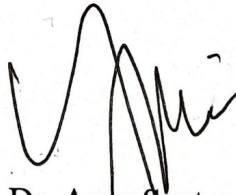
Surabaya, 9 April 2026

Dosen Pembimbing II



Umy Chairiyah, M.I.Kom  
NIP. 199110132020122021

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing I



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

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas Teknik *Journaling* Berbasis Ayat Al-Qur'an Dalam Meningkatkan *Self-Acceptance* Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah

### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Fadhлана Ni'ma Najwah  
04010322008

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 20 Mei 2026

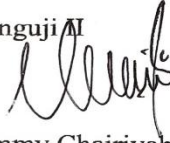
#### Tim Penguji

Penguji I



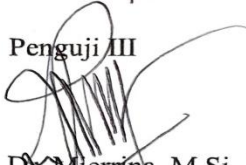
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197008251998031002

Penguji II



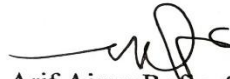
Umy Chairiyah, M.Ikom  
NIP. 199110132020122021

Penguji III



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

Penguji IV



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



Surabaya, 20 Mei 2026

Dekan,

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



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 : Fadhiana Ni'ma Najwah  
NIM : 04010322008  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : fdhlanana@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 :

Efektivitas Teknik Journaling Berbasis Ayat Al-Quran Dalam Meningkatkan Self-Acceptance

Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah

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 sebcnarnya.

Surabaya, 13 Juni 2026

Penulis

( Fadhiana Ni'ma Najwah )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

**Fadhilana Ni'ma Najwah 04010322008, 2026.** Efektivitas Teknik *Journaling* Berbasis Ayat Al-Qur'an Dalam Meningkatkan *Self-Acceptance* Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah.

Rendahnya *self-acceptance* pada remaja masih menjadi masalah umum, yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, kecenderungan membandingkan diri, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri, sementara *self-acceptance* merupakan aspek penting dalam menunjang kesehatan psikologis individu. Berbagai intervensi berbasis psikologis dan spiritual telah dikembangkan, namun diperlukan pendekatan yang lebih kontekstual dan aplikatif sesuai dengan karakteristik siswa Madrasah Aliyah. Oleh karena itu, teknik *Qur'an journaling* dipandang sebagai alternatif untuk meningkatkan penerimaan diri remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan teknik *journaling* berbasis ayat Al-Quran (*Quran Journaling*) terhadap peningkatan *self-acceptance* pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri 1 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one group pretest-posttest design*.

Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *Qur'an journaling* efektif dalam meningkatkan *self-acceptance* siswa melalui proses refleksi diri yang mengintegrasikan pemaknaan ayat Al-Qur'an dengan pengalaman pribadi.

**Kata kunci:** *Journaling* berbasis ayat Al-Quran, *Self-Acceptance*, remaja

## ABSTRACT

**Fadhiana Ni'ma Najwah 04010322008, 2026.** *The Effectiveness of Qur'an-Based Journaling in Enhancing Adolescents' Self-Acceptance among Madrasah Aliyah Students.*

*Low levels of self-acceptance among adolescents remain a prevalent issue, often reflected in low self-confidence, a tendency to engage in social comparison, and feelings of self-dissatisfaction. Self-acceptance, however, is a fundamental component of psychological well-being. Although various psychological and spiritually oriented interventions have been developed, there is a need for approaches that are more contextual and practically aligned with the characteristics of students in Islamic-based educational settings such as Madrasah Aliyah. In this regard, Qur'an journaling is proposed as a potential strategy to foster adolescents' self-acceptance.*

*This study aims to examine the effectiveness of Qur'an-based journaling techniques (Qur'an journaling) in improving the self-acceptance of tenth-grade students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Kediri. A quantitative approach was employed using a pre-experimental one-group pretest–posttest design.*

*Data analysis using the Paired Sample T-Test indicated a statistically significant difference between pretest and posttest scores ( $p < 0.05$ ), leading to the acceptance of the alternative hypothesis ( $H_a$ ). These findings demonstrate that Qur'an journaling is effective in enhancing students' self-acceptance through a reflective process that integrates the meaning of Qur'anic verses with personal experiences.*

**Keywords:** *Qur'an-based journaling, self-acceptance, adolescents.*

## الملخص

فَصْلًا نَا نِعْمَةً نُجْوَى 04010322008، 2026. فاعلية تقنية التدوين القائم على آيات القرآن الكريم في

تنمية تقبل الذات لدى المراهقين من طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية المدرسة العالية

لا يزال انخفاض تقبل الذات لدى المراهقين يُعدّ مشكلة شائعة، ويتجلى ذلك في ضعف الثقة بالنفس، والميل إلى مقارنة الذات بالآخرين، والشعور بعدم الرضا عن النفس. في حين يُعدّ تقبل الذات عنصراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية للفرد. وعلى الرغم من تنوع التدخلات النفسية والروحية، إلا أنّ الحاجة لا تزال قائمة إلى أساليب أكثر ملاءمة وسياقية تتوافق مع خصائص طلاب المدارس الإسلامية (المدرسة الثانوية الإسلامية). (ومن أحد البدائل (*Qur'an Journaling*) هذا المنطلق، تُعدّ تقنية التدوين المستند إلى آيات القرآن الكريم الممكنة لتعزيز تقبل الذات لدى المراهقين

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل فاعلية تطبيق تقنية التدوين القائم على آيات القرآن الكريم في تنمية تقبل الذات لدى طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى كديري. وقد استخدمت الدراسة (*one-group pretest-posttest design*) المنهج الكمي بتصميم شبه تجريبي من نوع مجموعة واحدة باختبار قبلي-بعدي

وجود فروق ذات دلالة (*Paired Sample T-Test*) وأظهرت نتائج تحليل البيانات باستخدام اختبار ( $H_a$ ) مما يشير إلى قبول الفرضية البديلة، ( $p < 0.05$ ) إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فعالة في تحسين تقبل الذات لدى الطلاب من *Qur'an Journaling* وتدلل هذه النتائج على أنّ تقنية. خلال عملية تأمل ذاتي تربط بين معاني آيات القرآن الكريم والخبرات الشخصية

الكلمات المفتاحية: التدوين القائم على آيات القرآن الكريم، تقبل الذات، المراهقون

## DAFTAR ISI

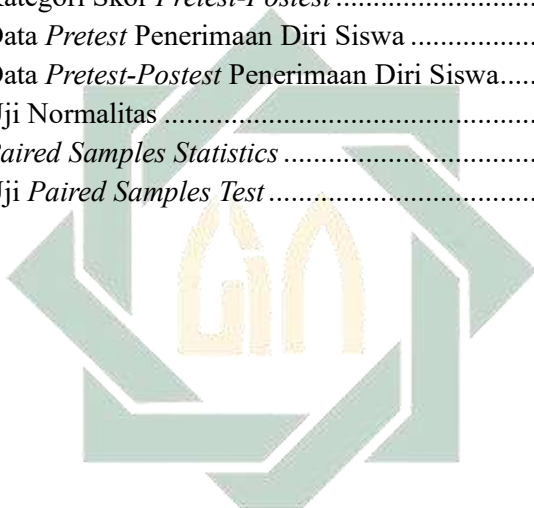
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
المخلص.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	8
F. Hipotesis Penelitian.....	11
G. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II.....	14
KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Landasan Teori.....	14
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	37
C. Penelitian Terdahulu.....	38
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN.....	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43
B. Lokasi Penelitian.....	44

C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	44
D.	Variabel dan Indikator Variabel .....	46
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	47
F.	Teknik Validitas Instrumen Penelitian .....	51
G.	Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV	.....	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	58
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	58
B.	Penyajian Data.....	62
C.	Uji Normalitas .....	72
D.	Pengujian Hipotesis .....	73
E.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	75
BAB V	.....	81
PENUTUP	.....	81
A.	Kesimpulan .....	81
B.	Saran dan Rekomendasi .....	82
C.	Keterbatasan Penelitian .....	82
DAFTAR PUSTAKA	.....	84
LAMPIRAN	.....	88
BIODATA PENULIS	.....	113


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Penelitian.....	48
Tabel 3. 2 Skala Pengukuran Likert.....	50
Tabel 3. 3 Uji Validitas Instrument .....	52
Tabel 3. 4 Uji Reabilitas .....	55
Tabel 4. 1 Kategori Skor <i>Pretest-Postest</i> .....	62
Tabel 4. 2 Data <i>Pretest</i> Penerimaan Diri Siswa .....	63
Tabel 4. 3 Data <i>Pretest-Postest</i> Penerimaan Diri Siswa.....	65
Tabel 4. 4 Uji Normalitas .....	72
Tabel 4. 5 <i>Paired Samples Statistics</i> .....	74
Tabel 4. 6 Uji <i>Paired Samples Test</i> .....	74



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Lembar <i>Quran Journaling</i> .....	67
Gambar 4. 2 Refleksi Diri Siswa .....	68



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. 15th ed. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2017.
- Brinkmann, Svend, and Steinar Kvale. *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. SAGE Publications, 2014.
- C. Winn, Linda. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. Dramatherapy, 2016.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. PT. Refika Aditama, 2013.
- E. Bernand, Michael. *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer Science & Business Media, 2014.
- Emanuel M., Berger. "The Relation Between Expressed Acceptance of Self and Expressed Acceptance of Others." *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1952, 778–82.
- Fauziah, Nur Rochmah Anggun, Fachrur Rozie, Rukmiyati Rukmiyati, and Astien Diena Koesmini. "Implementasi Expressive Writing Sebagai Sarana Regulasi Diri dan Penyaluran Emosi Pada Siswa Kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)* 5, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2550>.

- Firdaus, Annisaturrahillah, Steve Andriansyah, Zahra Nasekhatul, and Namira Choirani Fajri. "Penerapan Teknik Journaling Dalam Konseling: Strategi Mengelola Emosi Klien di IBM Tlogosari." *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, ahead of print, 2024. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v14i2.21855>.
- Gladding, Samuel T. *Counseling: A Comprehensive Profession*. Englewood Cliffs, 1996.
- Helmaliah. "Perkembangan Pada Masa Remaja." *Behavior* 1, no. 1 (May 2024): 37–56.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1990.
- Maulida, Iroma, Ulfatul Latifah, M. Ibnu Hasan, and Atikah Sari. "Peningkatan Sikap Penerimaan Diri Remaja Melalui Penyuluhan dan Permainan Pengenalan Diri Di Kota Tegal." *Jurnal Masyarakat Mandiri* 8 (2024).
- Muti, Nabella Salsabila, Devinta Maharani, Eva Dwi Amanda, Siti Nur Azizah, Anggar Putri Erlita Pitriasari, and Muhammad Syafiudin. "Penerapan Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2023): 17–24. <https://doi.org/10.26877/jsip.v3i1.18811>.
- Pannebaker, James W. *Expressive Writing in Psychological Science*. March 2018. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>.
- Pranoto, Naning. *Writing for Therapy*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2016.
- Priyo Nugroho, Anton. *Metode Pengumpulan Data*. 2022.

- Rogers, Natalie. *Person-Centered Expressive Arts Therapy: Atheoretical Encounter*. 2012.  
<http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2012.656407>.
- Rohim, Sorfina, Sefverly Aditya Noorinda, and Erna Wijayanti. "Pelatihan Kelas Expressive Writing untuk Santriwati Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falah di Selangor Malaysia." *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi* 2, no. 02 (November 2023): 42–50. <https://doi.org/10.35814/devotion.v2i02.5588>.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, ahead of print, 1989.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Sadiyah, Jamilatus, and Nina Fitriyani. "Strengthening Mental and Spiritual with Counseling Based on The Quran and Hadith." *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 14, no. 01 (June 2025).  
<https://doi.org/10.20414/altazkiah.v14i01.12398>.
- Santoso, Agus. *Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy*. Global Aksara Pres, 2021.
- Santoso, Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. Global Aksara Pers, 2021.
- Santoso, Agus. *Psikospiritual Konseling Islam*. Trussmedia Grafika, 2017.
- Sheerer, Elizabeth T. "An Analysis of the Relationship between Acceptance of and Respect for Self and Acceptance of and Respect for Others in Ten Counseling Cases." *Journal of Consulting Psychology (US)* 13, no. 3 (1949): 169–75.  
<https://doi.org/10.1037/h0062262>.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 12th ed. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 12th ed. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sukmayasa, Tari, and Bito. *Psikologi Humanistik: Implementasinya Dalam Pendidikan*. Bali: Markandeya Pustaka, 2024.
- Sulianta, Feri. *Journaling Untuk Pengembangan Diri: Panduan Praktis Dengan Menulis Tangan Dan Digital*. Feri Sulianta, 2025.
- Syam, Hasna Haifana, Annisaturrakhillah Firdaus, Laila Azizatun Nisa, Ricy Steve Andriansyah, Zahra Nasekhatul, and Namira Choirani Fajri. "Penerapan Teknik Journaling dalam Konseling: Strategi Mengelola Emosi Klien di IBM Tlogosari." *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 14, no. 2 (December 2024): 210–20. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v14i2.21855>.
- T. Erford, Bradley. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. Pearson Education, 2015.
- Veriza, Ervon, Pahrur Razi, Elvin Roza, and Winda Triana. "Journaling Technique to Form Positive Behaviors in Adolescents." *Faletehan Health Journal* 10, no. 01 (April 2023): 85–89. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i01.503>.
- Wisiyanti, Rahma Ayu. "Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Agama Islam Di Era Globalisasi." *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 5, no. 1 (October 2024). <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.1139>.