



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH KONSELING ISLAM MENGGUNAKAN  
*EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PADA  
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI DESA BETRO  
SEDATI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Luthfia Ismira Maharani**

**04020321065**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2025**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfia Ismira Maharani

NIM : 04020321065

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Konseling Islam Menggunakan Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Desa Betro Sedati* 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.

Sidoarjo, 03 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



**Luthfia Ismira Maharani**

NIM. 04020321065

## LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi berikut:

Nama : Luthfia Ismira Maharani

NIM : 04020321065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :

**“Pengaruh Konseling Islam Menggunakan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Desa Betro Sedati”**

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

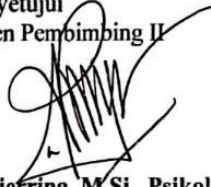
Surabaya, 02 Januari 2025

Dosen Pembimbing I



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

Menyetujui  
Dosen Pembimbing II



**Dr. Miefriana, M.Si., Psikolog**  
NIP. 196804132014112001

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH KONSELING ISLAM MENGGUNAKAN  
*EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA DI DESA BETRO SEDATI

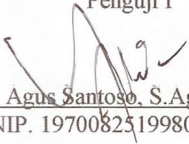
### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Luthfia Ismira Maharani  
NIM. 04020321065

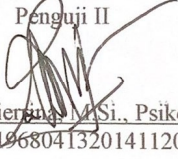
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal 08 Januari 2025

#### Tim Penguji

Penguji I

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

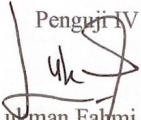
Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 17 Januari 2025

Dekan,



Dr. Moch. Ghofur Anif, S.Ag. M. Fil.I  
NIP. 196506151993031005



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 : LUTHFIA ISMIRA MAHARANI  
NIM : 04020321065  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah & Komunikasi / Bimbingan & Konseling Islam  
E-mail address : lumarani87@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 KONSELING ISLAM MENGGUNAKAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI

DESA BETRO SEDATI.

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, 28 Januari 2025

Penulis

( Luthfia Ismira Maharani )

## ABSTRAK

**Luthfia Ismira Maharani 04020321065, 2025.** Pengaruh Konseling Islam Menggunakan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Desa Betro Sedati.

Fokus dari penelitian ini adalah bagaimana rangkaian proses dari terapi *Expressive Writing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada siswa SMP serta bagaimana hasil dari penerapan terapi *Expressive Writing* yang diterapkan kepada siswa-siswi yang memiliki kemampuan berpikir kritis yang rendah.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menjawab dan menyelesaikan problem sebagaimana yang telah dirumuskan. Dalam proses konseling yang telah dilakukan, peneliti melakukan rangkaian tahap dari identifikasi masalah, menentukan diagnosis, merancang prognosis, mengaplikasikan treatment dan yang terakhir adalah evaluasi dan *follow up*. Penambahan treatment berupa membaca surah al-insyirah sebelum dimulainya terapi ke dalam terapi *Expressive Writing* sebagai bentuk dari relaksasi guna mengatasi problem yang dihadapi siswa-siswi yang memiliki kemampuan berpikir kritis yang rendah. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 40 siswa SMP Asa Cendekia yang memiliki kategori kemampuan berpikir kritis yang rendah.

Hasil dari serangkaian proses konseling yang telah dilakukan adalah dapat dikatakan baik dan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan membandingkan data saat sebelum dilakukannya konseling dan setelah dilakukannya konseling.

**Kata kunci:** Konseling Islam, *Expressive Writing Therapy*, Kemampuan Berpikir.

## ABSTRACT

**Luthfia Ismira Maharani 04020321065, 2025.** *The Influence of Islamic Counseling Using Expressive Writing Therapy on Improving Critical Thinking Skills in Junior High School Students in Betro Sedati Village.*

*The focus of this study is how the series of processes of Expressive Writing therapy to improve critical thinking skills in junior high school students and how the results of the application of Expressive Writing therapy are applied to students who have low critical thinking skills.*

*This study uses a quantitative research method to answer and solve the problem as formulated. In the counseling process that has been carried out, the researcher carried out a series of stages from identifying the problem, determining the diagnosis, designing the prognosis, applying the treatment and the last is evaluation and follow up. The addition of treatment in the form of reading Surah Al-Insyirah before starting therapy into Expressive Writing therapy as a form of relaxation to overcome the problems faced by students who have low critical thinking skills. The sample used in this study was 40 Asa Cendekia Junior High School students who had a low critical thinking ability category.*

*The results of a series of counseling processes that have been carried out can be said to be good and successful. This can be proven by comparing data before and after counseling.*

**Keywords:** *Islamic Counseling, Expressive Writing Therapy, Thinking Ability.*

## خلاصة

لطيفة اسميرة مهراي 04020321065, 2025. أثر الإرشاد الإسلامي باستخدام العلاج بالكتابة التعبيرية في زيادة قدرات التفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الإعدادية في قرية بترو سيداتي

يركز هذا البحث على سلسلة عمليات علاج الكتابة التعبيرية لتحسين مهارات التفكير الناقد لدى طلاب المدارس الإعدادية ونتائج تطبيق علاج الكتابة التعبيرية على الطلاب الذين لديهم مهارات تفكير نقدي منخفضة

يستخدم هذا البحث أساليب البحث الكمي للإجابة وحل المشكلات كما تمت صياغتها. في عملية الاستشارة التي تم تنفيذها، نفذ الباحث سلسلة من المراحل بدءاً من تحديد المشكلة وتحديد التشخيص وتصميم التشخيص وتطبيق العلاج وأخيراً التقييم والمتابعة. إضافة العلاج بقراءة سورة الإنشراح قبل البدء بالعلاج إلى علاج الكتابة التعبيرية كنوع من الاسترخاء للتغلب على المشكلات التي يواجهها الطلاب الذين لديهم مهارات تفكير ناقد منخفضة. كانت العينة المستخدمة في هذا المتوسطه الذين لديهم فئات منخفضة Asa Scholar البحث هي 40 طالباً من طلاب مدرسة القدرة على التفكير النقدي

ويمكن القول أن نتائج سلسلة من عمليات الاستشارة التي تم تنفيذها كانت جيدة وناجحة. ويمكن إثبات ذلك من خلال مقارنة البيانات قبل الاستشارة وبعد الاستشارة

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج بالكتابة التعبيرية، مهارات التفكير



## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
خلاصة .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
E. Definisi Operasional .....	6
F. Hipotesis Penelitian .....	7
G. Sistematika Pembahasan .....	7

<b>BAB II</b> .....	9
<b>KAJIAN TEORITIK</b> .....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Konseling Islam.....	9
a) Pengertian Konseling Islam .....	9
b) Dasar-dasar Konseling Islam .....	10
c) Tujuan Konseling Islam.....	10
d) Fungsi Konseling Islam .....	11
e) Terapi Menulis Ekspresif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.....	11
2. <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	12
a) Pengertian <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	12
b) Sejarah <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	15
c) Tujuan <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	16
d) Langkah-langkah <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	20
3. Kemampuan Berpikir Kritis ( <i>Critical Thinking Skill</i> ).....	24
a) Pengertian Kemampuan Berpikir Kritis .....	24
b) Aspek Berpikir Kritis.....	26
c) Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Critical Thinking</i> .....	26
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam .....	27
C. Penelitian Terdahulu .....	29
<b>BAB III</b> .....	33
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	33
B. Lokasi Penelitian .....	34
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	34

D. Variabel dan Indikator Variabel .....	36
E. Tahap-Tahap Penelitian .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian .....	40
1. Uji Validitas .....	40
2. Uji Reliabilitas.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV</b> .....	46
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	46
B. Penyajian Data.....	50
1. Data Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Berpikir Kritis	51
2. Proses Terapi .....	55
C. Pengujian Hipotesis .....	61
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	62
1. Perspektif Teoretis .....	62
2. Perspektif Keislaman.....	64
<b>BAB V</b> .....	67
<b>PENUTUP</b> .....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran dan Rekomendasi.....	67
C. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	69
<b>LAMPIRAN</b> .....	73
<b>BIOGRAFI PENELITI</b> .....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan Expressive Writing Treatment.....	22
Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest.....	34
Tabel 3.2 Jumlah Populasi .....	35
Tabel 3.3 Jumlah Sampel .....	35
Tabel 3.4 Indikator Penelitian .....	36
Tabel 3.5 Skala Pengukuran Likert .....	39
Tabel 3.6 Uji Validitas.....	41
Tabel 3.7 Uji Reabilitas.....	42
Tabel 3.8 Uji Normalitas.....	43
Tabel 3.9 Uji Heterokedastisitas.....	45
Tabel 4.1 Data Keadaan Guru .....	48
Tabel 4.2 Data Sarana dan Prasarana .....	49
Tabel 4.3 Daftar Responden Penelitian .....	49
Tabel 4.4 Kategori Skor Pretest-Posttest.....	51
Tabel 4.5 Data Prestest Kemampuan Berpikir Kritis .....	51
Tabel 4.6 Data Posttest Kemampuan Berpikir Kritis .....	54
Tabel 4.7 Gambaran Tentang Diri Responden .....	57
Tabel 4.8 Uji Hipotesis .....	61
Tabel 4.9 Uji Paired Sample Test.....	62

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M., & Puspita, V. (2018). Analisis Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa SD IT Adzkie Seminar Nasional PGSD UNIKAMA. *Seminar Nasional "Pembelajaran Literasi Lintas Disiplin Ilmu Ke-SD-an" 186, November*, 186–199.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–7.
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2013). Landasan Teori Berfikir. *NBER Working Papers*, 89.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmpt Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48.
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118–131.
- Haq, R. I. (2023). Efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. *Skripsi*, 1–78.
- Lestari, D. D., Ansori, I., & Karyadi, B. (2017). Penerapan Model Pbm Untuk Meningkatkan Kinerja Dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sma. *Diklabio: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Biologi*, 1(1), 45–53.
- Nabilah Hibatulloh, Nurihsan, J., & Rusmana, N. (2023). Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 380–390.

- Ningsih, V. N., & Christina, E. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 163–174.
- Nisaa', C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022). Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Ar-Risalah*, 20(1), 195–207.
- Novianti, W. (2020). Urgensi Berpikir Kritis Pada Remaja Di Era 4.0. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 1(1), 38–52.
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2022). Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa. *Qiara Media*.
- Nur Rahimi, A. F. (2022). Urgensi Membaca Dan Menulis Dalam Pendidikan Islam Berdasarkan Surah Al-'Alaq Ayat 1-5 Menurut Perspektif Tafsir Al-Wasith Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 12(2), 91.
- Panggabean, Y. R. N., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2020). Penerapan Expressive Writing Therapy Dalam Pemulihan Post Traumatic Stress Disorder Pada Perempuan Korban Kekerasan Masa Pacaran (Studi Kasus Di Kota Salatiga). *Molucca Medica*, 13(April), 82–96.
- Pastari, M., Martini, S., & Endriyani, S. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 59–64.
- Rochmah Habsari, A., & dan Konseling, B. (2019). *The Effect of Expressive Writing on Learning Motivation in Students of Class Viii Smp Negeri 4 Sragen*. 112–120.
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan

Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20–28.

- Sagala, H. B., & Rambe, M. L. (2018). Writing Therapy As a Technique in Islamic Guidance and Counseling. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 73–78.
- Sari, N. K. (2014). *Pengaruh Penerapan Strategi Higher Order Thingking (HOT) Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematika Siswa SMPN 16 Pekanbaru*. 8–24.
- Siahaan, Y. L. O., & Meilani, R. I. (2019). Sistem Kompensasi dan Kepuasan Kerja Guru Tidak Tetap di Sebuah SMK Swasta di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(2), 141.
- Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2020). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 1(1), 27–32.
- Susilowati dkk. (2017). *Analisis keterampilan berpikir kritis siswa madrasah Aliyah negeri di kabupaten magetan. Prosiding seminar nasional pendidikan sains*. 4(Sandika IV), 223–229.
- Studi, P., Islam, F., & Ushuluddin, F. (2023). *Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2023) CISS 4. 19*, 530–540.
- Studi, P., Program, K., Kesehatan, F. I., & Gombong, U. M. (2022). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Prodi Keperawatan Program Sarjana Dalam*.
- Suyuti, H. (2019). *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*. 5–10.
- Syahnita, R. (2021). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa di SMA Negeri

8 Banda Aceh. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.

Waruwu, D., & Adhi, N. K. J. (2019). Jurnal Civics : Media Kajian Kewarganegaraan terhadap revitalisasi Pancasila. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 16(1), 51–58.

Warmansyah, D. E. (2017). Keterampilan Berpikir Dalam Pembelajaran Sains. (Vol. 91).

Wayudi, M., Suwatno, S., & Santoso, B. (2020). Kajian Analisis Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(1), 67–82.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A