



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI SELF
ESTEEM RENDAH PADA SEORANG REMAJA DI
DESA SIMOREJO KECAMATAN WIDANG
KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

PUTRI FITRIANI
NIM. B03219048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

LEMBAR KEASLIAN KARYA

Nama : Putri Fitriani
NIM : B03219048
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Terapi Syukur Untuk Mengatasi Sel Esteem Rendah Seorang Remaja Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban adalah benar merupakan karya saya 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 cabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut

Surabaya, 02 Juli 2023
Yang membuat
pernyataan



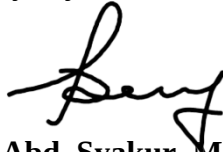
Putri Fitriani
NIM. B03219048

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Putri Fitriani
NIM : B03219048
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Syukur Untuk Mengatasi
Self Esteem Rendah Seorang
Remaja Di Desa Simorejo
Kecamatan Widang Kabupaten
Tuban

Skripsi ini telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan.

Surabaya, 02 Juli 2023
Menyetujui Pembimbing



Dr. Abd. Syakur, M.Ag.

NIP.

196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

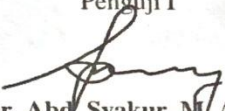
TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI SELF ESTEEM RENDAH PADA SEORANG PEMUDA DI DESA SIMOREJO KECAMATAN WIDANG KABUPATEN TUBAN

SKRIPSI

Disusun Oleh
Putri Fitriani

Tim Penguji

Penguji I


Dr. Abd. Svakur, M. Ag
NIP. 196607042003021001

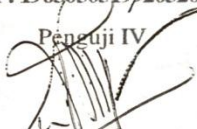
Penguji III


Dr. Arif Ainurofiq, M.Pd. Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji II

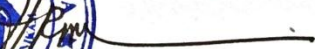

Dr. Hj. Ragwan Albahr, M. Fil. I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV


Dra. Murtina, M. Si
NIP. 196804132014112001



Surabaya, 1 Juli 2023


Dr. Murtina, M. Si
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Puri Fitriani
NIM : B03219048
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : putrifitriani938@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 :

Terapi Syukur Untuk Mengatasi Self Esteem Rendah Pada Seorang Remaja di Desa
Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban

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, 02 Juli 2023

Penulis



Putri Fitriani

ABSTRAK

Putri Fitriani (B03219048). Terapi Syukur Untuk Mengatasi Self Esteem rendah pada Seorang Remaja Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah Bagaimana implementasi dan hasil terapi syukur untuk mengatasi self esteem rendah pada seorang remaja di desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi self esteem rendah pada seorang remaja, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi dengan deskripsi analisis dalam pelaksanaan terapi dengan teliti dan penuh makna.

Obyek dalam penelitian ini adalah seorang remaja putus kuliah. Berdasarkan permasalahan yang di alami konseli penulis menggunakan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Self Esteem Rendah Seorang Remaja Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban Hasil dari penerapan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Self Esteem Rendah Pada Seorang Remaja Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban cukup membawa hasil pada diri konseli, dilihat dari kemajuan dan perubahannya, konseli sudah mengetahui tanggung jawabnya dan mengetahui makna hidupnya.

Kata Kunci : Terapi Syukur, Remaja, Self Esteem Rendah

ABSTACT

Putri Fitriani (B03219048). **Gratitude Therapy to Overcome Low Self-Esteem of a Teenager at Simorejo Village, Widang District, Tuban Regency.**

The research problem is how are the implementation and result from the gratitude therapy to overcome low self-esteem of a teenager in Simorejo village, Widang District, Tuban Regency. This research aims to overcome low self-esteem in a teenager. This research used a qualitative case study research method. This research is expected to reveal various information with detailed and meaningful analytical descriptions in the implementation of therapy.

The object of this research is a teenager who has desisted from the college. Based on the problems experienced by the counselee, the author uses Gratitude Therapy to overcome the low self-esteem of a Teenager in Simorejo Village, Widang District, Tuban Regency. The results of applying Gratitude Therapy to overcome low self-esteem of a Teenager in Simorejo Village, Widang District, Tuban Regency, are provide sufficient results for the counselee, seen from the progress and changes, the counselee already knows his responsibilities and knows the meaning of his life.

Keywords: Gratitude Therapy, Teenager, Low Self-esteem

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR KEASLIAN KARYA.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	i
ABSTACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teoritik.....	11
B. Peneliti Terdahulu.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B. Lokasi Penelitian.....	29
C. Jenis Dan Sumber Data	29

D. Tahap-tahap Penelitian.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Validitas Data	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	39
B. Penyajian Data	43
C. Penerapan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Self Esteem Pada Remaja di Desa Simorejo Kecamatan Widang Tuban.....	53
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ade suryadi sugiarto's., " BAB II kajian teori " di akses, pada tanggal 18 oktober 2022 dari <https://adoc.pub/bab-ii-kajian-teori-sedangkan-menurut-ws-winkel-terapi-eksis.html>
- Admin kesrasetda, "Remaja Potensi Masalah Peran dan Harapan Untuk Bangsa", di akses, pada tanggal 18 oktober 2022, dari <https://kesrasetda.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/remaja-potensi-masalah-peran-dan-harapan-untuk-bangsa-25>.
- Akhmad Fauzi, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Menangani Sikap Apatitis Terhadap Pekerjaan", *skripsi*, Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel, 2012.
- Ali, M, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, Bandung: Angkasa, 1987
- Andy Safria, "hakekat tafsir surat al-fatihah", *jurnal at-tibyan*. Vol. 4, No. 1, 2019.
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." *Konselor*. Vol. 5, No. 2, 2016.
- Asmaryadi, Efektifitas layanan bimbingan kelompok metode psikodrama untuk mengatasi kepribadian introvert di MAN Siabu, *jurnal bimbingan dan konseling*, vol. 04, no. 02, 2019.
- Bantuan simpkb, "wawancara", di akses pada, tanggal 18 oktober 2022, dari <https://bantuan.simpkb.id/books/panduan-pgp-asesor/ch03/3-wawancara.htm>.

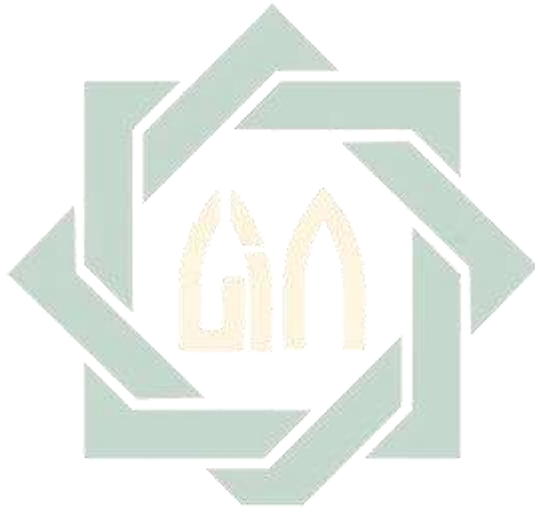
- Carnegie, Dale. *Petunjuk Hidup Bebas Stres dan Cemas*. Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Dainuri, Dainuri. *Implementasi Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Siswa Distress: Studi Kasus Siswa W Kelas Vii B Di Sekolah Menengah Pertama Baitussalam Surabaya*. Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014
- Daya Negri Wijaya. Mentalitas Remaja pada Masa Pergerakan dan Masa Reformasi di Indonesia: Dari Berani Berpengetahuan hingga Takut Berpengetahuan, *Jurnal Kajian Sejarah & Pendidikan Sejarah*, No.1, Vol.1, 2013.
- Docdoc, “ Apa itu Kecemasan: Gejala, Penyebab, Diagnosis, dan Cara Mengobati”, di akses pada tanggal 8 september, dari <https://www.docdoc.com/id/info/condition/kece-masan>.
- Dosen pendidikan, “ pengamatan (observasi)” di akses pada tanggal 18 oktober 2022, dari <https://www.dosenpendidikan.co.id/observasi/>.
- Fatoni, Ahmad. "Memahami Hakikat Masa Remaja." *Arsip Publikasi Ilmiah Biro Administrasi Akademik* . 2018.
- Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD, Psikologi Keperawatan. Edisi I. Jakarta: BP Gunung Mulia, 1986.
- Gunarsa, Singgi utler, Howard S. *Seni hidup bahagia. (Diterjemahkan oleh Alex Tri Cantono Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Lexy J Moleong., *Metodelogi Penelitian kuanlitatif*, Bandung: PT Remaja Kosdakarya, 2005.

- Maya atika, “Keutamaan Membaca Al Fatihah 41 Kali setelah Shalat Maghrib, Segala Hajat Akan Dikabulkan Allah”, 2022, di akses pada <https://demakbicara.pikiran-rakyat.com/islamia/pr-1394796214/keutamaan-membaca-al-fatihah-41-kali-setelah-shalat-maghrib-segala-hajat-akan-dikabulkan-allah>
- Mirza Munandir Mhd., "nilai-nilai pendidikan dalam AlQuran surat al-fatihah", *skripsi*, Aceh: ilmu pendidikan agama Islam, Universitas Islam negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh 2018.
- Mukholil, “kecemasan dalam proses belajar”, *Jurnal Eksponen*, Volume 8, Nomor 1, April 2018, diakses dari <https://jurnal.umko.ac.id/index.php/eksponen/article/download/135/114>, pada tanggal 3 novemver 2022.
- Najicha, Fatma Ulfatun, and MH SH., "Aku Generasi Unggul Masa Depan, Generasi Remaja Harapan Bangsa." Di akses 7 september 2022, dari https://www.academia.edu/download/60173113/Aku_Generasi_Unggul_Masa_Depan_Generasi_Perubahan_Fatma20190731-111468-615k4l.pdf, 2021.
- Naqiyya yaasmien, haris muslim, “karakteristik tafsir surat al-fatihah E. Abdullah” *Journal of ‘Ulūm al-Qur’ān and Tafsīr Studies*, Vol. 01 No. 1, 2022, Di akses dari <https://journal.staipibdg.ac.id/index.php/juquts/article/download/87/79> pada tanggal 2 oktober 2022.

- Nasrudin, M. Wahid., *Gangguan kecemasan dalam perspektif al Qur'an: pendekatan psikologi*. Diss. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Peran Politik Remaja: Dinamika Pergerakan Remaja Sejak Sumpah Remaja 1928 Sampai Kini Jurnal DEBAT Edisi Pertama, Agustus 2009.
- Pranajaya, Syatria Adymas, Ananda Firdaus, and Nurdin Nurdin., X "Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 3.No. 1, 2018.
- Rahim, Ma'rifah., "peran remaja karang taruna dalam meningkatkan kepedulian sosial masyarakat di desa maradekaya kecamatan banjeng kabupaten Gowa", *skripsi*, Makassar: Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah, 2019.
- Rahmasari, Diana., "Peran Filsafat Eksistensialisme terhadap Terapi Eksistensial-Humanistik untuk Mengatasi Frustasi Eksistensial." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 2.No. 2: 2012.
- Riska Usman., " membentuk karakter remaja Rabbani (studi atas Q.S Al-Kahfi ayat 13-16)", *skripsi*, Palopo: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Institut Agama Negeri Palopo 2015.
- Riza A., "Terapi Eksistensial Humanistik dalam mengatasi siswa putus asa: studi kasus siswa X di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo" *Sripsi*, Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2012.
- Safria andy, "hakekat tafsir surat al-fatihah", *jurnal at-tibyan*. Vol.4 No. 1, Juni 2019, diakses pada

- tanggal 2 oktober 2022, dari <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/tibyan/article/view/827/670>.
- Siti Sundari. Menuju pemahaman tentang kesehatan jiwa Yogyakarta: PPB FIPUNY, 2004.
- Syanifdawaty, "observasi", di akses pada. Tanggal 18 oktober 2022, dari <https://raharja.ac.id/2020/11/10/observasi/#:~:text=Kegiatan%20observasi%20dilakukan%20untuk%20memproses,dan%20melanjutkan%20ke%20proses%20investigasi>.
- Syatria Adymas Pranajaya1 , Ananda Firdaus , Nurdin Nurdin, "Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1, 2020.
- Teki Prasetyo Sulaksono, Holilulloh, Yunisca Nurmali, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Sikap Remaja Dalam", *jurnal FKIPU UNILA*, VOL 2, No 8, 2014.
- Wahyu Ishardino Satries, Peran Serta Remaja dalam Pembangunan Masyarakat , *Jurnal Madani Edisi*, 2009.
- Wicaksono, Arief Budi, and M. Saufi. "Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika." *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika*. Vol. 9. No. 4. 2013.
- Wijaya, " mentalitas remaja pada masa pergerakan dan masa reformasi di Indonesia: dari berani berpengetahuan hingga takut berpengetahuan",

jurnal kajian sejarah & pendidikan sejarah No.1,
Vol.1, Maret 2013.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A