PENGEMBANGAN MEDIA TERAPI PUISI DIGITAL MELALUI INSTAGRAM UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA

SKRIPSI

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

Oleh:
Fatimah Az-Zahra
04040322119



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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Fatimah Az-Zahra
NIM	: 04040322119
Prodi	: Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengembangan Media Terapi Puisi Digital melalui Instagram untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja* 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, 15 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Fatimah Az-Zahra
NIM. 04040322119

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama	: Fatimah Az-Zahra
NIM	: 04040322119
Prodi	: Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi	: Pengembangan Media Terapi Puisi Digital Melalui Instagram Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Remaja

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 15 Desember 2025
Menyetujui Pembimbing I,

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

Surabaya, 15 Desember 2025
Menyetujui Pembimbing II,

Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGEMBANGAN MEDIA TERAPI PUISI DIGITAL MELALUI INSTAGRAM UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Fatimah Az-Zahra
04040322119

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji III

Dr. Husni Abdillah, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

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

Surabaya, 29 Desember 2025
Dekan,

Dr. Moch. Chairul 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 : **Fatimah Az-Zahra**
NIM : **04040322119**
Fakultas/Jurusan : **FDK/Bimbingan dan Konseling Islam**
E-mail address : **zahrafatimahaz18@gmail.com**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Pengembangan Media Terapi Puisi Digital melalui Instagram untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, **08 Januari 2026**

Penulis

(**Fatimah Az-Zahra**)
nama terang dan tanda tangan

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRAK

Fatimah Az-Zahra, NIM. 04040322119. 2025. Pengembangan Media Terapi Puisi Digital melalui Instagram untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media digital berbasis terapi puisi melalui Instagram guna meningkatkan penerimaan diri pada remaja dengan tingkat penerimaan diri rendah, yang ditandai dengan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, sensitivitas terhadap komentar sosial, serta ketidakstabilan emosi.

Penelitian ini menggunakan model *Research and Development* (R&D) Sugiyono, yang mencakup tahapan identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi ahli, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, dan uji coba pemakaian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, lembar penilaian, serta pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas media.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media yang dikembangkan valid secara teoretis, menarik bagi pengguna, dan efektif dalam meningkatkan penerimaan diri remaja, yang terbukti dari peningkatan skor pre-test dan post-test serta umpan balik positif peserta. Dengan demikian, media terapi puisi digital melalui Instagram dinyatakan layak, relevan, dan efektif sebagai alternatif intervensi bagi remaja dengan penerimaan diri rendah.

Kata Kunci: Terapi Puisi Digital, Media Instagram, Penerimaan diri remaja.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRACT

Fatimah Az-Zahra, Student ID 04040322119, 2025. Development of Digital Poetry Therapy Media through Instagram to Enhance Self-Acceptance among Adolescents.

This study aims to develop a digital media based on poetry therapy delivered through Instagram to enhance self-acceptance among adolescents with low levels of self-acceptance, characterized by tendencies to compare themselves with others on social media, low self-appreciation, sensitivity to social comments, and emotional instability.

The study employed the Research and Development (R&D) model proposed by Sugiyono, which includes the stages of identifying potentials and problems, data collection, product design, expert validation, design revision, product testing, product revision, and usage testing. Data were collected through observation, assessment sheets, as well as pre-test and post-test instruments to evaluate the effectiveness of the developed media.

The results indicate that the developed media is theoretically valid, attractive to users, and effective in improving adolescents' self-acceptance, as evidenced by increased pre-test and post-test scores and positive participant feedback. Therefore, the digital poetry therapy media delivered through Instagram is considered feasible, relevant, and effective as an alternative intervention for adolescents with low self-acceptance.

Keywords: *Digital Poetry Therapy, Instagram Media, Adolescent Self-Acceptance.*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

التجريد

فاطمة الزهراء، رقم القيد 04040322119. 2025. تطوير وسائط علاج الشعر الرقمية عبر منصة إنستغرام لتعزيز تقبّل الذات لدى المراهقين.

يهدف هذا البحث إلى تطوير وسائط رقمية قائمة على علاج الشعر من خلال منصة إنستغرام، وذلك لتعزيز تقبّل الذات لدى المراهقين ذوي المستويات المنخفضة من تقبّل الذات، والتي تتسم بميلهم إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وانخفاض تقدير الذات، والحساسية تجاه التعليقات الاجتماعية، وعدم الاستقرار الانفعالي.

استخدم البحث منهج البحث والتطوير (Research and Development) وفق نموذج سوجيونو، والذي يشمل مراحل تحديد الإمكانات والمشكلات، وجمع البيانات، وتصميم المنتج، والتحكيم من قبل الخبراء، وتعديل التصميم، وتجربة المنتج، وتعديل المنتج، وتجربة الاستخدام. وتم جمع البيانات من خلال الملاحظة، واستمارات التقييم، بالإضافة إلى الاختبارات القبلية والبعدية لقياس فاعلية الوسائط المطوّرة.

وأظهرت نتائج البحث أن الوسائط المطوّرة صالحة من الناحية النظرية، وجاذبة للمستخدمين، وفعّالة في تحسين تقبّل الذات لدى المراهقين، ويتضح ذلك من خلال ارتفاع درجات الاختبارات القبلية والبعدية، فضلاً عن التغذية الراجعة الإيجابية من المشاركين. وبناءً على ذلك، فإن وسائط علاج الشعر الرقمية عبر منصة إنستغرام تُعد مناسبة وذات صلة وفعّالة كبديل تدخلي للمراهقين ذوي تقبّل الذات المنخفض.

الكلمات المفتاحية : علاج الشعر الرقمي، وسائط إنستغرام، تقبّل الذات لدى المراهقين

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI ..... **iii**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI ..... **v**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
التجريد ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR GRAFIK ..... **xvi**
PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 11
E. Definisi Konsep Produk 12
F. Sistematika Pembahasan 14
BAB II TERAPI PUISI DIGITAL, MEDIA INSTAGRAM, DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA **17**
A. Terapi Puisi Digital 17
B. Media Instagram 37
C. Penerimaan Diri Remaja 42
BAB III METODE PENELITIAN **60**
A. Konsep Penelitian 60
B. Subjek dan Lokasi Penelitian 61
C. Tahapan Penelitian 62
1. Potensi dan Masalah 63
2. Pengumpulan Data 64

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

3. Desain Produk 66
4. Validasi Desain 69
5. Revisi Desain 71
6. Uji Coba Produk 72
7. Revisi Produk 73
8. Uji Coba Pemakaian 74
9. Revisi Produk Akhir 75
10. Produksi Massal 76
D. Penelitian Terdahulu 76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 84
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian 84
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 84
2. Subjek Penelitian 84
B. Penyajian Data 85
1. Potensi dan Masalah 85
2. Pengumpulan Data 87
3. Desain Produk 92
4. Validasi Desain 104
5. Revisi Desain 110
6. Uji Coba Produk 113
7. Revisi Produk 116
8. Uji Coba Pemakaian 121
C. Pembahasan Hasil Peneleitian (Analisis Data) 128
1. Perspektif Teori 128
2. Penelitian Islam 138
BAB V PENUTUP 144
A. Simpulan 144
B. Rekomendasi 145
C. Keterbatasan Peneliti 146
DAFTAR PUSTAKA 148

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Ringkasan Potensi dan Masalah Remaja……86
Tabel 4.2 Kategorisasi Kriteria Penilaian Media ……..…...105
Tabel 4.3 Kriteria Penilaian Terapi Islami. ……..…...106
Tabel 4.4 Kriteria Penilaian Media Digital……..……...107
Tabel 4.5 Kriteria Penilaian Kebahasaan...……..……109
Tabel 4.6 Profil singkat lima responden serupa…..……113
Tabel 4.7 Profil singkat lima responden asli……121
Tabel 4.8 Kategorisasi Jumlah Hasil Pre-test dan Post-test Penerimaan Diri……...125
Tabel 4.9 Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test…….....133

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tahapan Pengembangan Media (Model R&D Sugiyono…..……..62
Gambar 4.1 Aktivitas komentar, *like*, dan *share* oleh responden pada salah satu *feed*……..…...…90
Gambar 4.2 Logo akun Instagram Media Terapi Puisi Digital @digitalwhispers.id……...…93
Gambar 4.3 *Feed* Instagram @digitalwhispers.id..…….……...…97
Gambar 4.4 *Reels* Instagram @digitalwhispers.id…….……...…99
Gambar 4.5 *Story* Instagram @digitalwhispers.id…..……100
Gambar 4.6 *Highlight*/Sorotan Instagram @digitalwhispers.id..…102
Gambar 4.7 Opening sebelum revisi (sebelah kiri) dan setelah revisi (sebelah kiri) video reflektif…….……...……...…111
Gambar 4.8 Desain Visual *Feed* sebelum direvisi (sebelah kiri) dan setelah direvisi (sebelah kanan)…..……...…112
Gambar 4.9 Isi puisi sebelum direvisi (sebelah kiri) dan setelah direvisi (sebelah kanan).……..……...…113
Gambar 4.10 Sebelah kiri (Kuis Reflektif) dan sebelah kanan (Polling) emosi mereka.……...…120
Gambar 4.11 *Screenshot* anonim interaksi komentar atau DM yang representatif.……..……...…137

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Peningkatan skor penerimaan diri remaja sebelum dan sesudah intervensi.……..……...…135

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Afra Ulfa, Luthfiyah, and Netrawati. "Kondisi Penerimaan Diri Fisik dan Kesehatan Remaja." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Universitas Negeri Padang, vol. 8, no. 2 (2024): 35660–35666.

Agustiningsih, Dheka Dwi, dan Jatmika Nurhadi. *Potensi Puisi Indonesia Sebagai Media Biblioterapi Kesehatan Mental: Kajian Psikologi Sastra.* 2024.

Agustiningsih, Dwi Diah, dan Joko Nurhadi. "Potensi Puisi Indonesia sebagai Media Biblioterapi Kesehatan Mental: Kajian Psikologi Sastra." *Semantik* 13, no. 2 (2024): 256–276.

Asmita, Wenda, Mita Rahmi, Ghina Raudhatul Jannah, Dita Widya Putri, and Reza Firmansyah. "Adaptation of Counseling Services to Social Media Challenges Among Adolescents." *Empowerment Counseling Journal* 1, no. 1 (January–June 2025): 65.

Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismāʿīl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Translated by Muhammad Muhsin Khan. Riyadh: Darussalam, 1997.

Alfrey, Abigail, Victoria Field, Ioanna Xenophontes, and Sue Holttum. "Identifying the Mechanisms of Poetry Therapy and Associated Effects on Participants: A Synthesised Review of Empirical Literature." *The Arts in Psychotherapy* 75 (2021): 101832. https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101832.

Ardhana, I. G. P. "Terapi Puisi untuk Pengelolaan Emosi Remaja." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 8, no. 1 2021: 45–52.

Atmaja, Loliek Kania, Septina Lisdayanti, dan Man Hakim. "Pelatihan Apresiasi Puisi Berbasis Media Digital bagi Anak Sekolah Dasar di Lingkungan RT 14 Bumi Ayu Kota Bengkulu." Jurnal Al-Maun: Pengabdian kepada Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

At Thaariq, Zahid Zufar. *"Optimalisasi Peran Puisi bagi Pelajar sebagai Upaya dalam Peningkatan Literasi dan Mengurangi Angka Tawuran Antarpelajar di Indonesia."* Esai. Tulis.me. 22 Juli 2018. Diakses [tanggal akses].

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

https://www.tulis.me/2018/07/22/esai-optimalisasi-peran-puisi-bagi-pelajar-sebagai-upaya-dalam-peningkatan-literasi-dan-mengurangi-angka-tawuran-antarpelajar-di-indonesia-zahid-zufar-at-thaariq/.

Ayuni, B. Q., S. R. Umaria, dan A. Putri. "Cybercounseling sebagai Inovasi Pengembang media Menghadapi Tantangan Disrupsi pada Era Society 5.0." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 7, no. 2 (2021): 100.

Azis, Muhammad Abdul, Firdaus Yuni Dharta, dan Oky Oxcygentri. "Pengaruh Kualitas Konten pada Akun Instagram @Folkative terhadap Minat Baca pada Kalangan Generasi Z." *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research* 5, no. 4 (2025): 6949–6958.

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Mulawarman. "Bimbingan dan Konseling di Era Digital." *Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Mulawarman*. Diakses 21 Desember 2025. https://bk.fkip.unmul.ac.id/bimbingan-dan-konseling-di-era-digital/.

Chen, X., et al. "Self-Acceptance and Mental Health Problems among Adolescents: The Moderating Role of Resilience." *Children and Youth Services Review* 137 2022: 106487.

Chintyasari, Reysya. *Peran Teknologi Informasi dalam Revolusi Digital Konseling dan Dampaknya terhadap Praktik Bimbingan Konseling.* Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan 5, no. 2 (2025): 4.

Clarke, K. J., et al. "Exploring the Role of Digital Mental Health Support for Post-School Students." *Journal of Health Research* 2024.

Datu, J. A. D., and N. J. Mateo. "Family Cohesion and Self-Acceptance among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem." *Current Psychology* 39 2020: 1762–1769.

Devi, Linda Meilisa, Nadiva Afni Azizah, dan Suryadi MA. "Cyber Counseling: Sebuah Solusi Layanan bimbingan di Tengah Pandemi Covid-19." *Proceeding of International Conference*

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

on Islamic Guidance and Counseling 2 (2022): 260–271. http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/icigc.

Dona Dyah Kusumawardhani. *Pendekatan Konseling: Terapi Puisi*. 2016.

Efendi, Muhammad Syahrul, Abdul Haris Fatgehipon, and Nova Scorviana H. "Media Sosial Instagram dalam Membangun Eksistensi Diri Remaja." *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 2 (April–May 2024): 3064–3065.

Ehsan-Ul Haq, L.-H., G. T. Lee, R. H. Mogavi, T. Braud, and P. Hui. "Exploring Mental Health Communications among Instagram Coaches." *arXiv* 2022.

Evers, Esther Rachel, and Ashley Thuthao Keng Dam. "Prescribing Poetry: A Multi-Level Intervention Addressing Loneliness." *Journal of Poetry Therapy* 2025).

Fatimah, Siti, Ngatmini, dan Latif Anshori Kurniawan. "The Poetry's Potencies as Emotion Therapy Media in Society 5.0." *Diksi* 29, no. 1 (Maret 2021): 29–40.

Fitriyah, Cantika Putri Intania, Moh. Riyadlotush Sholihin, Sheila Widi, Nurfaridah, dan Nora Yuniar Setyaputri. "Pengembangan Cyber Counseling Sebagai Inovasi Baru Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling." *SENJA KKN (Seminar Dalam Jaringan Konseling Kearifan Nusantara)*, Universitas Nusantara PGRI 1, 327.

Fitria, N., and Y. Wardhani. "Pemanfaatan Instagram sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan* 10, no. 2 2022: 145–158.

Gunawan, Faraz Maulana, Nadia Aulia Nadhirah, and Ipah Saripah. "Profil Penerimaan Diri Remaja Pengguna Media Sosial." *Djiwa Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, Universitas Sebelas Maret, vol. 8, no. 1 (2024).

Habibah. "Penggunaan Konseling Online dalam Menangani Masalah Psikososial pada Remaja Pasca Pandemi." *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (Agustus 2025): 14. ISSN 3089-3534(E).

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Hapsari, N. F. “Instagram sebagai Media Digital untuk Membangun Penerimaan Diri.” *Scriptura: Jurnal Ilmu Komunikasi* 9, no. 2 2020: 131–138.

Husna, Kholifatul. “Seni Memahami Diri Melalui Terapi Puisi.” *Rahma.id*, November 23, 2021.

Hynes, John, dan Hynes Berry. *Interactive Bibliotherapy and Poetry Therapy*. New York: Springer, 1986.

Jasman, Indri Mizkazola, dan Fadil Maiseptian. “Penggunaan Instagram sebagai Media Konseling Islam: Content Analysis pada Akun Instagram @shiftmedia.id.” *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 7, no. 1, 2024.

Karyanta, Nugraha Arif. “Terapi Puisi: Dasar-dasar Penggunaan Puisi sebagai Modalitas dalam Psikoterapi.” *Wacana*, 2012, 1. https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1067286&val=16003&title=TERAPI%20PUISI%20DASAR-DASAR%20PENGGUNAAN%20PUISI% 20SEBAGAI%20MODALITAS%20DALAM%20PSIKOTERAPI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*, https://kampungkb.bkkbn.go.id /kampung/7525/intervensi/668105/kegiatan-operasional-ketahanan -keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb

Kumalasari, A., and S. Z. Akmal. “Penerimaan Diri dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 1 2023: 45–58.

Kusmiran. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.

Leary, Samantha. “Art Therapy, Mass Media and Self-Acceptance with Adolescents: A Literature Review.” *Expressive Therapies Capstone Theses*, 2020.

Lerner, *The Healing Power of Poetry* (Boston: Shambhala, 1997), 45.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

MacInnes, D. L., and L. Beddoe. "Adolescent Self-Acceptance: Indicators and Implications for Positive Youth Development." *Child & Youth Services* 42, no. 2 2021: 146–163.

Marcella, Agis. Pengaruh Media Sosial Instagram terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Negeri 2 Pagaralam. Skripsi, Universitas Sriwijaya, 2025.

Marsyaf, Agitio. *Pemanfaatan Media Sosial Instagram @maksimalindiri dalam Meningkatkan Pengembangan Diri: Studi Fenomenologi pada Remaja Pengguna Instagram @maksimalindiri.* Diploma thesis, Universitas Nasional, 2023.

Maslina, Siska Putri Ayu, dan Rifqah Nabila. "Bimbingan dan Konseling di Era Society 5.0: Menyeimbangkan Soft Skill dan Kecerdasan Digital (AI)." *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* **3**, no. 4 (2025): 3246–3251.

Mazza, Nancy. *Poetry Therapy: Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge, 1999.

McArthur, B. A., et al. "Digital Self-Presentation and Adolescent Mental Health: Cross-Sectional and Longitudinal Associations." *BMC Public Health* 24 2024: 1234.

Mentari Aulia Oktaviani. "Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 4 2019: 549–556.

Mierrina, M., S. Astutik, M. Thohir, and C. R. Pradana. "Development of Early Adolescent Emotional Maturity through Islamic Counselling." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 12, no. 2 2022: 111–132.

Muhammad, A., and S. Lestari. "Terapi Seni sebagai Alternatif Intervensi Psikologis pada Remaja." *Jurnal Konseling dan Psikoterapi* 13, no. 1 2021: 25–36.

Mulungu, C., et al. "Effectiveness of Online Counselling during COVID-19 in Zambia." *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024). https://doi.org/10.1186/s40359-024-01614-y.

Mulyono, Fany. "Dampak Media Sosial bagi Remaja." *Simki Economic* 4, no. 1 (2021): 57–65.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Naufal, Kifansa. “Inovasi Bimbingan Konseling Digital, Jejak Nyata Pengabdian Masyarakat Telkom University Surabaya di Dunia Pendidikan.” *bis-sby.telkomuniversity.ac.id*. Diakses 21 Desember 2025. https://bis-sby.telkomuniversity .ac.id /inovasi-bimbingan-konseling-digital-jejak-nyata-pengabdian-masyarakat-telkom-university-surabaya-di-duniapendidikan/.

Nender, Elizabeth Widya Ariany, Sri Widyawati, dan Anna Dian Savitri. “Penerimaan Diri pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai.” *Philantrophy: Journal of Psychology*, 2017. Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

Noviansah, Wildan. “Tersangka Kasus Bullying Siswa SMK di Cikarang Bertambah, Total Jadi 6 Orang.” *DetikNews*, 2025.

Oktaviani, Mentari Aulia. “Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram.” *Psikoborneo* 7, no. 4 (2019): 549–556.

Papalia, D. E., and G. Martorell. *Experience Human Development.* 14th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2021.

Park, Jung Hyun, Ji Young Kim, and Hyeon Ok Kim. “Effects of a Group Poetry Therapy Program on Stress, Anxiety, Ego-Resilience among Nursing Students.” *Journal of Substance Abuse Treatment* 2022.

Pasmawati, H. “Cyber Counseling sebagai Metode Pengembangan Layanan bimbingan di Era Global.” *Jurnal Ilmiah Syi’ar* 16, no. 2 (2016): 34–54.

Permata, Muthi’ah Bunga, dan Alfi Rahmawati. “Strategi Pengelolaan Konten pada Akun Instagram @rekamnusantara sebagai Media Edukasi dan Informasi.” *All Fields of Science J-LAS: Jurnal Penelitian* 5, no. 3 (2025): 88–105.

Pew Research Center. *Teens, Social Media and Technology 2022.* 2022.

Pilari, Nusa. *Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli untuk Meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Pratiwi, M., and R. Handayani. “Self-Acceptance and Psychological Well-Being in Adolescents: A Correlational Study.” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4, no. 1 2022: 45–53.

Prayoga, Ammi, Bakhrudin All Habsy, dan Budi Purwoko. “Keberhasilan Konseling Berbasis Digital: Kajian Systematic Literature Review.” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (2025): 1410–1424. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7226.

Prayoga, Putri Aulia, dan Budi Suhartono. *Efektivitas Cyber Counseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Era Digital.* Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik 2, no. 1 (2025): 619–28.

Prihatiningsih, Riskiyana, Irene Maya Simon, Arbin Janu Setyowati, dan Rizka Apriani. “Pelatihan Pengembang media Kreator untuk Meningkatkan Kualitas Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Digital.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 3, no. 2 (2023): 205–211.

Putri, D. A., and S. Rahmawati. “Efektivitas Terapi Puisi dalam Meningkatkan Self-Acceptance Remaja.” *Jurnal Konseling Islam* 5, no. 2 2022: 88–97.

Putri, G. S., and M. R. Pratiwi. “Instagram as a Digital Media to Build Self-Acceptance.” *Scriptura* 13, no. 2 2023: 122–136.

Putri, Gavrilla Syahriani, and Mutia Rahmi Pratiwi. “Instagram as A Digital Media to Build Self-Acceptance.” *Scriptura* 2023.

Putri, R. A. Penggunaan Media Video Akun Instagram Shiftmedia.id untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Puisi Siswa Kelas X SMAN 2 Tambang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.

Rahayu, Yiyi Dwi Panti, dan Latifah Nur Ahyani. “Kecerdasan Emosi dan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).” *Jurnal Psikologi Perseptual*, Universitas Muria Kudus, 2017.

Regita, Egi, Nabilah Luthfiyyah, dan Nur Riswandy Marsuki. “Pengaruh Media Sosial terhadap Persepsi Diri dan

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia." Jurnal Kajian dan Penelitian Umum 2, no. 1 (Februari 2024): 46–52.
Ryff, Carol D., and E. S. Kim. "Extending Self-Acceptance Theory to the Adolescent Population." *Journal of Youth and Adolescence* 49, no. 7 2020: 1302–1317.
Sa'id. *Psikologi Remaja: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015
Santoso, Agus. "Ekphrasis Tulisan Emosi dalam Memahami Regulasi Emosi." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 2 2019: 98–120.
Santrock, J. W. *Adolescence.* 17th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2021.
Sarasvati, Hita Lafia, dan Rukiyati. "Peran Teknologi sebagai Media dalam Praktik Layanan Bimbingan Konseling." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 15, no. 3 (2024): 348–361.
Sari, N. P., and M. Lestari. "The Impact of Adolescence Development on Mental Health Problems." *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 10, no. 2 2021: 155–170.
Sari, Ratna, dan Lestari, Dian. *Psikologi Perkembangan Remaja: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Prenadamedia, 2020.
Septia Rizqi N.A., Nasikhatul Ulla Al Jamiliyati, Sevi Ika Ariana Shafa, Aisyah Yasmin, Triska Amanda Maulida, Velantika Puja Dwi Nara Syafina, dan Zahwa Alifia Aura Syfa Setyawati. "Pengaruh Puisi Terhadap Kesehatan Emosional: Sebuah Tinjauan Pustaka." *KIRANA: Social Science Journal* 2, no. 1 (2025): 16–19.
Septiana, Wiwit Cahya, Nurito, Helen Putri Amelia, dan Didik Tri Setiyoko. "Peran Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja." *PEDAGOGI: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 11, no. 1 (2025): 1–7.
Sholihah, Roudlotus, Indah Dian Kusumawardani, Nindya Nisfiatul Fajriyah, and Violentia Wahyu Nurmaulidiva. "Islamic Literature on Social Media: Changes in Style, Meaning, and Function." Paper presented at the 3rd ICONITIES International Conference on Islamic Civilization and

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Humanities, Faculty of Adab and Humanities, UIN Sunan Ampel Surabaya, May 27, 2025.
Siaran Pers. "200 Guru dan Siswa di Gunungkidul Menjadi Agen Antiperundungan." *Koran Bernas ID*, Gunungkidul, 2025.
Smith, Nicholas A. J., et al. "Identifying the Mechanisms of Poetry Therapy and Associated Effects: A Systematic Review and Logic Model." *The Arts in Psychotherapy* 75 2021: 101814.
Sosialita, Tiara Diah. "Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, vol. 13, no. 1 (2023): 69–80.
Stanley, Nile, Laurel Stanley, and Kate Nguyen. "Evaluating the Use of Biblio-Poetry Therapy to Improve Resilience in Undergraduates." *Journal of Poetry Therapy* 2024.
Steinberg, Laurence. *Adolescence.* 12th ed. New York: McGraw-Hill, 2020.
Sugiyono. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2017.
Suhartono, Budi, dan Putri Aulia Prayoga. "Efektivitas Cyber Counseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Era Digital." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2, no. 1 (Februari 2025): 619–628. e-ISSN 3032-7377, p-ISSN 3032-7385.
Sukaesih. "Pengaruh Interaksi Sosial Teman Sebaya terhadap Kemandirian Remaja di Sekolah Menengah Atas." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 4 (2023): 1099–1116. https://doi.org/10.47476/reslaj.v5i4.2133
Sukamto, dan Suryadi Hisbah. "Cyber Counseling: Media & Solusi Layanan bimbingan di Tengah Pandemi COVID-19." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 19, no. 1 (2022): 88–106.
Tambunan, May Dea Citra, Egi Pratama Putra Tanjung, Ulfa Fadhillah Thohir, dan Afwan Syahril Manurung. "Cyber Counseling Sebagai Metode Meningkatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah." *Effect: Jurnal Kajian Konseling* 4, no.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

1 (2025). https://www.ejournal.yana.or.id/index.php/effect/article/view/1192.

Tursi, F., L. Scalone, et al. “Digital Mental Health Interventions for Adolescents: An Integrative Review Based on the Behavior Change Approach.” *Children* 12, no. 6 2024: 770.

Twenge, J. M., and E. Farley. “Not All Screen Time Is Created Equal: Associations with Mental Health Vary by Activity and Gender.” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 56, no. 2 2021: 207–217.

Leary, Samantha. *Art Therapy, Mass Media and Self-Acceptance with Adolescents: A Literature Review.* 2020.

Liputan 6. “Menyayat Hati Isi Tulisan Siswi Bunuh Diri di Sukabumi Diduga Korban Bullying.” 2025.

Meliala, Azra Liwani Bazla S., Nadya Az-Zahra, dan Yuda Prastya. “Etika Kerahasiaan dalam Konseling: Studi Literatur terhadap Tantangan dan Solusinya.” *International Journal of Management and Islamic Education (IJMIE)* (2025): 72–73.

Ningrum, Annisa. *“Sering Dianggap Remeh! Berikut 5 Manfaat Membaca Puisi.”* Bukunesia Store. Ditulis 17 September 2025. Diakses 22 Desember 2025. https://bukunesiastore.com/ review/manfaat-membaca-puisi/

Valkenburg, P. M., and A. Meier. “Associations between Youths’ Daily Social Media Use, Upward Social Comparisons, and Well-Being.” *Nature Human Behaviour* 7, no. 8 2023: 1320–1332.

Wahidin, Unang. “Pendidikan Karakter bagi Remaja.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2017.

Wibowo, Ari. “Keterampilan E-Counseling Bagi Pengembang media Pendidikan Dalam Meningkatkan Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah pada Era Digital 5.0.” *Deleted Journal* 5, no. 2 (Agustus 2021): 67–78. https://doi.org/10.22460/q.v5i2p67-78.2636

World Health Organization. *Adolescent Mental Health.* WHO Fact Sheet, 2021.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

World Health Organization. *WHO Guideline Recommendations on Digital Interventions for Health System Strengthening*. Geneva: WHO, 2019. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541905/

Wulandari. *Perkembangan Remaja: Perspektif Fisik, Kognitif, dan Sosial*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Yani, Indri. "Terapi Puisi Bantu Ekspresikan Emosi melalui Media Literatur." *IDN Times*, 07 Juni 2021.

Yuliyanti. *Korelasi Sikap Syukur dengan Self Acceptance (Penerimaan Diri) terhadap Postingan Instagram.* Skripsi sarjana, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

Yulianto, Hanif Sri. "Contoh Puisi Bertema Islami yang Menyentuh Hati." *BOLA.com*, 29 Mei 2024.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/