

**TERAPI SYUKUR DENGAN *ASSERTIVE TRAINING*
DALAM MENGATASI *INSECURE* PADA SEORANG
SANTRI DI PONDOK PESANTREN BAITUL JANNAH
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)

Oleh :

Noor Fariyah Fitriana
NIM. 04020321073



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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Noor Fariyah Fitriana
NIM : 04020321073
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Mundri, Sidodadi, Bangilan, Tuban, Jawa Timur.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Tuban, 27 Mei 2025

Yang menyatakan



Noor fariyah fitriana

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Noor Farihah Fitriana

NIM : 04020321073

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Syukur dengan *Assertive Training* dalam mengatasi *Insecure* pada seorang santri di pondok pesantren baitul jannah Surabaya

Skripsi ini telah diterima dan telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan

Surabaya, 19 Mei 2025

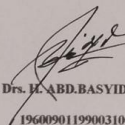
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



AMRIANA, S.Sos.L., M.Pd.

198904112020122019



Drs. H. ABD.BASYID, MM

196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI SYUKUR DENGAN ASSERTIVE TRAINING
DALAM MENGATASI INSECURE PADA SEORANG
SANTRI DI PONDOK PESANTREN BAITUL JANNAH
SURABAYA

SKRIPSI

Disusun oleh:
Noor Fariyah Fitriana

(04020321073)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 12 Juni 2025

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. H. Abd. Basyid, MM.
NIP. 196609011990031002

Penguji III

Drs. I. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Penguji IV

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

Surabaya, 12 Juni 2025

Moel, Choud, Krl, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110121998031001

iv



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 : Noor Farihah Fitriana
NIM : 04020321073
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi (Bimbingan Konseling Islam)
E-mail address : pipitanna24@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 (.....)

yang berjudul :

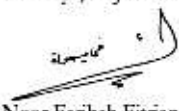
Terapi Syukur Dengan Assertive Training Dalam Mengatasi Insecure Pada Seorang
Santri Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Surabaya

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, 24 Juni 2026


(Noor Farihah Fitriana)

ABSTRAK

(bahasa Indonesia)

Noor Fariyah Fitriana, NIM. 04020321073, 2025. Terapi Syukur dengan Assertive Training dalam Mengatasi Insecure pada Seorang Santri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Terapi Syukur dengan Assertive Training dalam Mengatasi Insecure pada salah seorang santri di pondok pesantren baitul jannah Surabaya. Penelitian ini dilakukan agar dapat menambah wawasan dan macam-macam terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi Insecure.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang dimana salah seorang santri pondok pesantren baitul jannah menjadi objek dalam penelitian. Dengan observasi secara langsung dilapangan, wawancara objek dan teman sekitar, dan dokumentasi.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Syukur dengan Assertive Training mampu mengatasi sikap Insecure pada diri seseorang, dengan perubahan yang ditunjukkan konseli dari segi emosional dan spiritual. Intervensi konseling dengan teknik assertive training dan terapi syukur terbukti efektif membantu konseli membangun rasa percaya diri, mengelola emosi, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional. Hasil observasi menunjukkan bahwa dukungan lingkungan dan pendekatan konseling yang tepat mampu memberikan perubahan positif secara kognitif, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif penanganan masalah psikologis secara holistik dan manusiawi.

Kata kunci : Latihan Asertif, Insecure

ABSTRACT

(bahasa Inggris)

Noor Farihah Fitriana, NIM. 04020321073, 2025. Gratitude Therapy with Assertive Training in Overcoming Insecurity in a Student at Baitul Jannah Islamic Boarding School, Surabaya.

This study aims to determine the effectiveness of Gratitude Therapy with Assertive Training in Overcoming Insecurity in one of the students at the Baitul Jannah Islamic Boarding School in Surabaya. This study was conducted in order to increase insight and types of therapy that can be used to overcome Insecurity.

The method used in this study is descriptive qualitative in which one of the students of the Baitul Jannah Islamic Boarding School became the object of the study. With direct observation in the field, interviews with objects and friends around, and documentation.

The results of this study indicate that Gratitude Therapy with Assertive Training is able to overcome Insecure attitudes in a person, with changes shown by the client in terms of emotions and spirituality. Counseling interventions with assertive training techniques and gratitude therapy have proven effective in helping clients build self-confidence, manage emotions, and increase readiness in facing academic and professional challenges. The results of observations show that environmental support and the right counseling approach can provide positive changes cognitively, emotionally, and spiritually. This approach can be an alternative for handling psychological problems holistically and humanely.

Keywords : Assertive Training, Insecure.

الملخص

(bahasa Arab)

نور فريحة فطرينا، المعهد الوطني للإدارة. 04020321073، 2025.
العلاج بالامتنان مع التدريب الحازم للتغلب على انعدام الأمن لدى طالب في مدرسة بيت
الجنة الإسلامية الداخلية، سورابايا.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية العلاج بالامتنان والتدريب على التعزيز في
التغلب على انعدام الأمن لدى أحد طلاب مدرسة بيت الجنة الإسلامية الداخلية في
سورابايا. أجريت هذه الدراسة بهدف تعزيز الفهم وأنواع العلاج التي يمكن استخدامها
للتغلب على انعدام الأمن.

المنهج المستخدم في هذه الدراسة وصفي نوعي، حيث كان أحد طلاب مدرسة بيت
الجنة الإسلامية الداخلية موضوعاً للدراسة. اعتمدت الدراسة على الملاحظة
المباشرة في الميدان، والمقابلات مع الأشخاص والأصدقاء المحيطين، والتوثيق.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاج بالامتنان والتدريب الحازم قادران على
التغلب على مشاعر عدم الأمان لدى الشخص، من خلال تغييرات يُظهرها العميل
في مشاعره وروحانيته. وقد أثبتت تدخلات الإرشاد النفسي، التي تتضمن تقنيات
التدريب الحازم والعلاج بالامتنان، فعاليتها في مساعدة العملاء على بناء الثقة بالنفس،
وإدارة مشاعرهم، وزيادة استعدادهم لمواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية.
وتُظهر نتائج الملاحظات أن الدعم البيئي ونهج الإرشاد الصحيح يُمكن أن يُحدثا
تغييرات إيجابية معرفيًا وعاطفيًا وروحيًا. ويُمكن أن يكون هذا النهج بديلاً للتعامل مع
المشكلات النفسية بشكل شامل وإنساني.

الكلمات المفتاحية: التدريب الحازم، عدم الثقة

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not defined.	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TRANSLITERASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
F. Definisi Konsep.....	18
1. Terapi Syukur.....	18
2. Assertive Training	18
3. Insecure.....	19
4. Relevansi Terapi Syukur dengan Assertive Training.....	20

G. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II KERANGKA TEORITIK.....	23
A. Terapi Syukur.....	23
1. Pengertian	23
2. Hakikat	23
3. Konsep dasar	24
4. Langkah-langkah.....	24
5. Macam – macam Syukur	25
B. Assertive Training	27
1. Pengertian	27
2. Tujuan.....	29
3. Langkah-langkah.....	30
4. Manfaat.....	31
5. Cara menerapkan Assertif Training dalam kehidupan sehari-hari.....	32
C. <i>Insecure</i>	33
1. Pengertian	33
2. Sebab-sebab	35
3. Dampak	37
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian	42
C. Jenis dan Sumber Data.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data	44

E. Teknik Validitas Data	46
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
2. Deskripsi Konselor	50
3. Deskripsi Konseli	52
4. Deskripsi Masalah Konseli	53
B. Penyajian Data.....	54
1. Deskripsi Proses Pendekatan.....	54
2. Deskripsi Hasil Terapi Syukur dengan Assertive Training dalam Mengatasi <i>Insecure</i> pada Seorang Santri Baitul Jannah Surabaya.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
1. Perpspektif Teori.....	65
2. Perspektif Keislaman	68
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	80

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Feni. “Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru 1441 H/2020 M,” n.d.
- “Atasi Insecurity Dengan Dekatkan Diri Pada Ilahi – Al-Rasikh,” April 19, 2024. <https://alrasikh.uui.ac.id/2024/04/19/atasi-insecurity-dengan-dekatkan-diri-pada-ilahi/>.
- “Author Search Results.” Accessed March 19, 2025. <https://onesearch.id/Author/Home?author=GUNARSA%2C+Singgih+D.>
- “Catat! 4 Perbedaan Data Sekunder & Data Primer Dalam Ana...” Accessed May 21, 2025. <https://dqlab.id/catat!-4-perbedaan-data-sekunder-and-data-primer-dalam-analisis-data.>
- Faradillah, Siska Septia, and Amriana Amriana. “Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 83–94. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i1.6957>.
- Iqbaluddin, Hilal. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Menangani Seorang Siswa Kurang Percaya Diri Di MA Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo.” Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019. <http://digilib.uinsa.ac.id/29359/>.
- “Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Pdf - Penelusuran Google.” Accessed March 19, 2025. https://www.google.com/search?q=konseling+islam+dengan+terapi+syukur+pdf&rlz=1C1GCEO_enID976ID976&oq=konseling+islam+dengan+terapi+syukur&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgBECEYoAEyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAlQIRiPAjIHCAMQIRiPAjIHCAQQIRiPAjIBCjE4NDM2ajBqMTWoAgiwAgHxBTRXM8qutlh1&sourceid=chrome&ie=UTF-8#vhid=zephyr:0&vssid=atitem-

- http://digilib.uinsa.ac.id/53546/2/Bety%2520Lailatul%2520Fitriyah_B03218010.pdf.
- kumparan. “Apakah Insecure Itu Boleh dalam Islam? Ini Ayat yang Menjawabnya.” Accessed May 9, 2025. <https://kumparan.com/berita-hari-ini/apakah-insecure-itu-boleh-dalam-islam-ini-ayat-yang-menjawabnya-223mo4FEEh6>.
- kurnia.ekaptiningrum. “Dosen Psikologi UGM Bagi Tips Hadapi Insecure.” *Universitas Gadjah Mada* (blog), July 13, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/22698-dosen-psikologi-ugm-bagi-tips-hadapi-insecure/>.
- Lestari, Anita. “Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimis Dan Gangguan Depresi Positive Thinking Training as a Treatment for Pessimistic Attitude and Depression.” *Jurnal Psikologi* 24, no. 2 (March 11, 2016): 1–9. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9982>.
- Maksud, Amlul. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Aktualisasi Diri.” *At-Taujih; Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (June 24, 2023): 58–66. <https://doi.org/10.37216/taujih.v1i2.984>.
- Media, Kompas Cyber. “5 Perbedaan Data Primer dan Sekunder dalam Penelitian Ilmiah.” Kompas.com, January 11, 2024. <https://www.kompas.com/skola/read/2024/01/11/100000269/5-perbedaan-data-primer-dan-sekunder-dalam-penelitian-ilmiah>.
- “Pandangan Islam Mengenai Insecure – Fakultas Psikologi UHAMKA.” Accessed May 9, 2025. <https://psikologi.uhamka.ac.id/pandangan-islam-mengenai-insecure/>.
- “Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Konseling Kelompok Untuk Membentuk Kecerdasan Emosional Anak Jalanan Di Roemah Tawon Tangerang - Walisongo Repository.” Accessed March 18, 2025. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24455/>.
- Pengga, Leonardo San Diego. “Konseling kelompok strategi asertif training efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP Dapena 1 Surabaya.” *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan*

- Konseling* 4, no. 2 (November 1, 2020): 272–77.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.42443>.
- Psikologi, Catatan. “Insecure : Penyebab Dan Cara Mengatasinya.”
 Catatan Psikologi, February 23, 2022.
<https://www.catatanpsikologi.com/insecure-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>.
- Putri, Kuswidyanti Oktavia. “Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo.” Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021. <http://digilib.uinsa.ac.id/52151/>.
- Putri, Raniyah Gadianne. “Pengaruh Konseling Islami Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengatasi Perilaku Konformitas Negatif Pada Seorang Wanita Di Sidoarjo.” Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2024. <http://digilib.uinsa.ac.id/70812/>.
- Rahayu, Sri. “Efektivitas Teknik Assertive Trainning Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kampar Timur,” n.d.
- Rahmadyani, Cahya Galuh, Abdal Rohim, and Nur Wulan. “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja Di Sma Negri 1 Kuningan Tahun 2023.” *National Nursing Conference* 1, no. 2 (October 23, 2023): 243–52. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.893>.
- Ramadani, Mochammad Fuad. “Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Sikap Rendah Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejo Gresik.” *Journal:eArticle*, Universitas Negeri Surabaya, 2013. <https://www.neliti.com/id/publications/245943/>.
- Ratnasari, Sri, and Andi Agustan Arifin. “Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 2, no. 2 (January 20, 2021): 49–55. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.802>.
- Rika, Puspita Dewi. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Latihan Asertif Dalam Meningkatkan

- Percaya Diri Peserta Didik Di Smp Al-Huda Jatiagung, Lampung Selatan.” Diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2024. <https://repository.radenintan.ac.id/32159/>.
- Sabil, Rahmania, and Rosa Karnita. “Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja.” *FAD* 1, no. 01 (September 23, 2022): 15–15.
- Sari, Dwi Ratna. “Efektivitas Assertive Training Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah (Mts) Muhammadiyah Sukarama Bandar Lampung T/A 2016/2017.” Undergraduate, IAIN Raden Intan Lampung, 2017. <https://repository.radenintan.ac.id/575/>.
- Scribd. “Review - Terapi Syukur Dalam Penanganan Program Infertilitas | PDF.” Accessed May 14, 2025. <https://id.scribd.com/document/509222554/Review-terapi-Syukur-Dalam-Penanganan-Program-Infertilitas-1>.
- Syazaid, Adica, Muhammad Fathanllmi, and Fari Hussuba. “Pengaruh Terapi Bersyukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja.” *Journal of Psychology Today* 1, no. 3 (2023): 156–70.
- “Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis - Walisongo Repository.” Accessed March 19, 2025. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19085/>.
- Takdir, Mohammad. “Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani Dan Psikologi Positif.” *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (November 28, 2017): 175–98. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.
- . “Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani Dan Psikologi Positif.” *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (November 28, 2017): 175–98. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.
- webRZ. “Cara Bersyukur Dengan Lisan, Hati Dan Perbuatan.” Web Care Rumah Zakat. Accessed May 13, 2025. <https://care.rumahzakat.org/news/563>.
- Yunalia, Endang Mei, and Arif Nurma Etika. “Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif.”

- Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 3 (November 26, 2019): 229–36. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.229-236>.
- “Zikriani.Pdf.” Accessed March 17, 2025. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/1008/1/Zikriani.pdf>.
- Zuhroh, Nurin. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Mahasiswi Di Kelurahan Rungkut Kidul Kecamatan Rungkut Kota Surabaya.” Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023. <http://digilib.uinsa.ac.id/62774/>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A