

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 10 Juli 2023



FERNI FEBRIANI

NIM: 191520169

ABSTRAK

Nama: Feni Febriani, NIM: 191520169, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Untuk Membentuk *Psychological Well-Being* Pada Remaja** (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten).

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu hal yang penting bagi kehidupan remaja di era sekarang ini, karena pada masa remaja ini mereka harus sudah bisa menentukan apa tujuan hidupnya, mengetahui potensi yang ia miliki, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memanfaatkan kesempatan secara positif, agar mereka memiliki kehidupan yang baik dimasa depan. Dengan demikian konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* diharapkan efektif untuk membentuk *psychological well-being* pada remaja.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan (*action research*). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk metode analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi.

Hasil dalam penelitian ini yaitu setelah penerapan konseling individual dengan teknik *gratitude journaling* pada remaja, di mana sesuai dengan dimensi *psychological well-being* yang menjadi indikator pada penelitian ini, terjadi perkembangan yaitu, penerimaan diri remaja jauh lebih baik, hubungan positif dengan orang lain jauh lebih baik, kemandirian dan penguasaan lingkungan juga jauh lebih baik. Namun pada aspek tujuan hidup dan pengembangan pribadi belum terjadi perkembangan. Oleh karena itu bisa dikatakan sudah mulai terbentuknya kesejahteraan psikologis pada remaja walau belum sepenuhnya terbentuk.

Kata kunci: Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling*, *Psychological Well-Being*, Remaja.

ABSTRACT

Name: FERNI FEBRIANI, NIM: 191520169, Thesis Title: **Individual Counseling Using Gratitude Journaling Techniques to Form Psychological Well-Being in Adolescents** (Study at UPTD Social Protection, Banten Province Social Service).

Psychological well-being is one of the important things for the lives of teenagers in today's era, because in this youth they must be able to determine what their life goals are, know their potential, establish good relationships with others, take advantage of opportunities positively, so that they have a good life in the future. Thus individual counseling with gratitude journaling techniques is expected to be effective in forming psychological well-being in adolescents.

The research method used in this research is qualitative research with an action research approach. Data collection methods used are observation, interviews, and documentation. For data analysis methods used are data reduction, data presentation and verification.

The results in this study are that after the application of individual counseling with the gratitude journaling technique to adolescents, where according to the psychological well-being dimension which is an indicator in this study, developments occur, namely, adolescent self-acceptance is much better, positive relationships with other people are much more well, independence and mastery of the environment is also much better. However, in the aspect of life goals and personal development there has been no progress. Therefore, it can be said that psychological well-being has begun to form in adolescents, although it has not yet been fully formed.

Keywords: Individual Counseling Using Gratitude Journaling Techniques, Psychological Well-Being, Adolescents.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: Ujian Skripsi a.n Ferni Febriani NIM : 191520169	UIN SMH Banten Di - Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Ferni Febriani NIM: 191520169 dengan judul **“Konseling Individual Dengan Teknik Gratitude Journaling Untuk Membentuk Psychological Well-Being Pada Remaja (Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wa'alaikumussalam Wr.Wb

Serang, 10 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S., M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

Maya Afa S.Th.I.M.S.I

NIDN. 2013068302

PERSETUJUAN MUNAQOSAH

KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *GRATITUDE JOURNALING* UNTUK MEMBENTUK *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA

(Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)

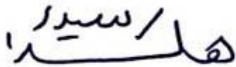
Oleh:

Ferni Febriani
191520169

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S., M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011



Maya Afa S.Th.I.M.S.I

NIDN. 2013068302

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endang Musaddad, M.A

NIP. 19720626 199803 1 002



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Ferni Febriani, NIM: 191520169, yang berjudul: **“Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Untuk Membentuk *Psychological Well-Being* Pada Remaja”** (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten), telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juli 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juli 2023

Sidang Munaqosyah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,


Dr. Akrom, S.Ag., M.Si.

NIP. 19750806 200501 1 005


Khairil Anam, M.Si.

NIDN. 2023039401

Anggota-Anggota,

Penguji 1

Penguji 2


Dr. H. Badrudin, M.Ag.

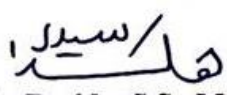
NIP. 197504052009011014


Gian Nova Sudrajat Nur, M.Hum.


NIP. 19911106 201903 1 011

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Hilda Rosida, S.S., M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011


Maya Aufa S.Th.I., M.S.I.

NIDN. 2013068302

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Alhamdulillahrabbi'alamin, puji syukur selalu dipanjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan nikmat kesehatan, rahmat, hidayah, memberikan ilmu pengetahuan dan juga seluruh nikmat yang sangat luas dan tak terbatas sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Suhilmi dan Ibu Sadiyah serta kakak dan adik saya, Susi Suhildah, S.Pd., Ferna Febriana, S.M. dan Annisya Yuniarti Qwartina yang selalu mendo'akan, mendukung dan selalu menjadi kekuatan juga penyemangat dalam segala hal. Terimakasih atas segala macam bantuan, kepercayaan, motivasi dan nasihat yang telah diberikan kepada saya. Saya juga persembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri yang telah berusaha sampai titik ini.

Saya juga persembahkan skripsi ini untuk *support system* saya, teman dan sahabat saya yaitu Dhaniya, Nida, Dania, Zahra, Alifah, Dhiya, Mega, teman-teman kelas BKI E angkatan 2019, teman-teman KKN 111 dan semua yang terlibat dalam proses penelitian ini yang tidak saya cantumkan namanya terimakasih karena selalu mendukung, membantu, menyemangati dan turut mendoakan saya sehingga saya berada sampai tahap ini. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada seluruh dosen-dosen BKI yang telah memberikan pembelajaran yang banyak dan bermanfaat kepada saya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan memberkahi semua langkah Bapak dan Ibu.

Pada akhirnya, tidak ada kata-kata setulus maaf dan juga ucapan terima kasih yang saya sampaikan. Semoga segala rasa dan asa akan terkenang dan segala usaha akan menjadi kebaikan untuk sesama.

MOTTO

إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ

“Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku.”

(QS. [26] Asy-Syu'ara': 62)

“Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran (yang kau jalani), yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit.”

(Ali bin Abi Thalib)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ferni Febriani, lahir di Serang, 05 Februari 2000. Saat ini penulis tinggal di Kp. Padarincang, Ds. Padarincang, Kecamatan Padarincang, Kabupaten Serang. Penulis adalah anak ketiga dari 4 bersaudara, dari orang tua Bapak Suhilmi dan Ibu Sadiyah.

Pendidikan Formal yang ditempuh penulis adalah TK Satu Atap SDN Padarincang 1 lulus tahun 2006, SDN Padarincang 1 lulus tahun 2012, MTsN Model Padarincang lulus tahun 2015, SMAN 1 Ciomas lulus tahun 2018 dan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT., usaha dan do'a kedua orang tua dalam menjalankan aktivitas akademik di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul “**Konseling Individual Dengan Teknik *Gratitude Journaling* Untuk Membentuk *Psychological Well-Being* Pada Remaja**” (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten).

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan berbagai karunia-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Rasulullah Saw yang telah menyelamatkan umat manusia dari kegelapan menuju jalan hidayah. Tidak lupa pula kepada keluarga, para sahabat, dan para pengikutnya sampai hari kiamat kelak.

Dengan ucapan syukur Alhamdulillah pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: *Konseling Individual Dengan Teknik Gratitude Journaling Untuk Membentuk Psychological Well-Being Pada Remaja (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)*. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam segi waktu dan tenaga serta bantuan moril maupun materiil, terutama kepada pihak yang terhormat.

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
5. Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan nasehat, pengarahan, dan meluangkan waktunya dalam penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan.

6. Ibu Maya Aufa, S.Th.I.,M.S.I selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan nasehat, pengarahan, dan meluangkan waktunya dalam penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta *staff* akademik dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
8. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi Bapak Suhilmi dan Ibu Sadiyah yang senantiasa memberikan kasih sayang dan do'a tiada henti. Serta para keluarga yang telah mendukung dan memberi doa serta motivasi.
9. Kepada UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian ini.
10. Seluruh responden penelitian yang bersedia dan telah membantu penulis dalam proses penelitian.
11. Kepada seluruh sahabat dan teman-teman yang sudah membantu dan selalu mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini.
12. Keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 terkhusus BKI-E yang telah menemani selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan dan kenangannya selama ini. Akhir kata, semoga Allah mengaruniakan keberkahan dari ilmu yang disampaikan. Aamiin Ya Rabbal 'aalamiin.

Serang, 10 Juli 2023

FERNI FEBRIANI
NIM. 191520169

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS.....	iv
PENGESAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Konseling Individual	11
B. Teknik Gratitude Journaling	20
C. Psychological Well-being	26
D. Remaja	33
E. Konseling Individual Dengan Teknik <i>Gratitude</i> <i>Journaling</i> Untuk Membentuk <i>Psychological Well-being</i> Pada Remaja....	35
F. Kerangka Berfikir	37
G. Penelitian Dahulu Yang Relevan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Setting Penelitian.....	0
C. Instrumen Penelitian	40

D.Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
E.Teknik Pengumpulan Data.....	48
F.Teknik Analisis Data.....	50
G.Teknik Keabsahan Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum UPTD Perlindungan Soial Dinas Sosial Provinsi Banten	53
B. Gambaran umum Responden.....	54
C. Hasil Temuan Penelitian	57
D. Penerapan dan Hasil Konseling Individual Dengan Teknik <i>Gratitude Journaling</i> Untuk Membentuk <i>Psychological</i> <i>Well-being</i> Pada Remaja.....	60
E.Faktor Penghambat Dan Pendukung	103
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	43
Tabel 3.2 Lembar Laiseg (layanan segera)	47
Tabel 4.1 Indikator <i>Psychological Well-Being</i> Rendah	55
Tabel 4.2 Kondisi <i>Psychological Well-Being</i> Remaja	58
Tabel 4.3 Hasil Kegiatan Konseling Pada Remaja	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	38
Gambar 3.3 Triangulasi Sumber.....	52