

**PENGEMBANGAN BUKU EKSPLORASI POTENSI DIRI  
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
MENTAL  
SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Yoniska Alifia Anuraga (04010320014)**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGRI 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 : Yoniska Alifia Anuraga  
NIM : 04010320014  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **"Pengembangan Buku Eksplorasi Potensi Diri Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental."** Adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberikan tanda rujukan dan ditujukan 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 dan skripsi tersebut.

Surabaya,

Yang membuat pernyataan,

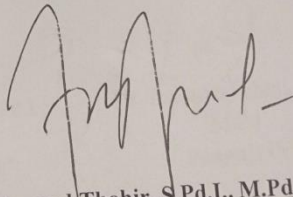
  
Y.    
04010320014

### LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN

Nama : Yoniska Alifia Anuraga  
NIM : 04010320014  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengembangan Buku Eksplorasi  
Potensi Diri.

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 03 Januari 2025  
Menyetujui



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

**LEMBARAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**  
**PENGEMBANGAN BUKU EKSPLORASI POTENSI DIRI UNTUK**  
**MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MENTAL**

SKRIPSI

Disusun Oleh

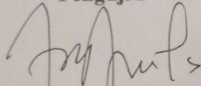
**Yoniska Alifia Anuraga**

**NIM. 04010320014**

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu, pada  
tanggal

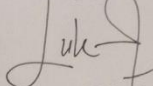
Tim Penguji

**Penguji I**



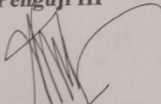
Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I.,  
M.Pd.I

**Penguji II**



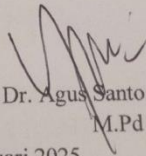
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag,  
M.Pd

**Penguji III**



Dr. Hj. Mierinda, M.Si.,  
Psikolog

**Penguji IV**



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



Surabaya, 8 januari 2025

Dekan,

**Dr. Moch Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.**

NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yoniska Alifia Anuraga  
NIM : 04010320014  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
E-mail address : yoniskaalifia@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 BUKU EKSPLORASI POTENSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN  
KESEJAHTERAAN MENTAL

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.

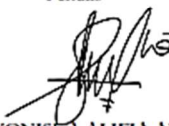
Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Agustus 2025

Penulis

SSSSSSS



(YONISKA ALIFIA ANURAGA)  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Yoniska Alifia Anuraga, NIM 04010320014, 2025. **Pengembangan buku eksplorasi potensi diri untuk meningkatkan kesejahteraan mental.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul konseling islam berbasis nilai-nilai islam guna meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan metode (RnD) Research and Development, berbasis analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation (ADDIE) menggunakan kualitatif deskriptif, penelitian ini guna mendalami potensi diri sendiri yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul konseling Islam yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan mental serta mendorong individu untuk lebih memahami ajaran Islam. Baik dalam Al-Qur'an maupun hadits, dijelaskan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seorang Muslim. Namun demikian, terdapat kendala dalam implementasi, seperti masih rendahnya pemahaman masyarakat terhadap media modul berbasis activity book dan adanya anggapan bahwa kesehatan mental bukanlah hal yang penting.

Modul ini diharapkan dapat menjadi panduan efektif bagi konseli dalam membantu meningkatkan kesejahteraan mental, dalam diri sendiri maupun sosial, serta memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan metode konseling Islami berbasis nilai-nilai Islam.

**Kata kunci :** modul konseling islam, meningkatkan kesejahteraan mental, buku eksplorasi.

## **ABSTRACT**

Yoniska Alifia Anuraga, NIM 04010320014, 2025. **Development of a self-potential exploration book to improve mental well-being.**

This study aims to develop an Islamic counseling module based on Islamic values to improve mental well-being. With the (RnD) Research and Development method, based on analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation (ADDIE) using descriptive qualitative, this study aims to explore one's own potential which aims to improve mental well-being.

The results of the study indicate that this module is effective in increasing the importance of mental well-being and improving oneself to better understand Islam, that in the hadith and the Qur'an it is explained that mental health is important. However, there are obstacles in the form of many people who do not understand this Activity Book media, and some consider mental health to be not that important.

This module is expected to be an effective guide for counselees in helping to improve mental well-being, both in themselves and socially, and to make a significant contribution to the development of Islamic counseling methods based on Islamic values.

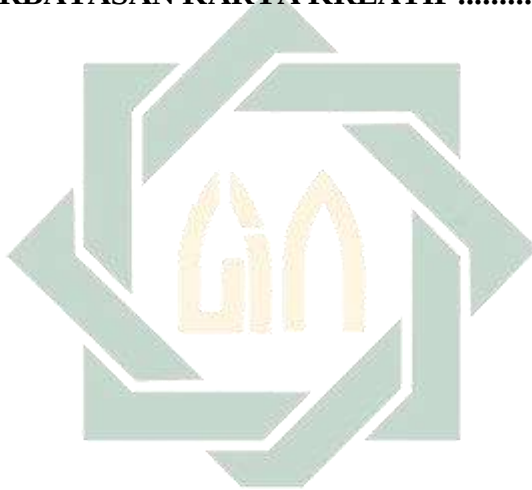
**Keywords:** Islamic counseling module, improving mental well-being, exploration book.

## DAFTAR ISI

|                                         |                              |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN .....          | Error! Bookmark not defined. |
| LEMBARAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI ..... | Error! Bookmark not defined. |
| MOTTO.....                              | xiv                          |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....     | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRAK .....                           | xvi                          |
| KATA PENGANTAR .....                    | xviii                        |
| DAFTAR ISI .....                        | xxi                          |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xxiv                         |
| DAFTAR TRABSLITERASI .....              | xxv                          |
| BAB I .....                             | 27                           |
| PENDAHULUAN .....                       | 27                           |
| A. Latar Belakang Masalah .....         | 27                           |
| B. Rumusan Masalah .....                | 30                           |
| C. Tujuan Karya Kreatif.....            | 31                           |
| D. Manfaat Karya Kreatif.....           | 33                           |
| E. Metode Perancangan .....             | 34                           |
| 1. Konsep karya kreatif .....           | 34                           |
| 2. Sinopsis.....                        | 35                           |
| 3. Durasi .....                         | 36                           |
| F. Sistematika Pembahasan .....         | 37                           |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>BAB II .....</b>                                | <b>38</b>  |
| <b>KAJIAN TEORITIK DAN PROFIL PRODUK .....</b>     | <b>38</b>  |
| <b>A. POTENSI DIRI .....</b>                       | <b>38</b>  |
| <b>B. KESEJAHTERAAN MENTAL .....</b>               | <b>61</b>  |
| <b>C. PROFIL PRODUK .....</b>                      | <b>64</b>  |
| 1. Nilai Dakwah.....                               | 64         |
| <b>BAB III .....</b>                               | <b>70</b>  |
| <b>DESAIN PRODUK .....</b>                         | <b>70</b>  |
| <b>A. Konsep Media .....</b>                       | <b>70</b>  |
| 1. Pemilihan media dan alasan .....                | 70         |
| 2. Khalayak sasaran .....                          | 72         |
| <b>B. Tahap Produksi.....</b>                      | <b>74</b>  |
| 1. Pra produksi.....                               | 74         |
| 2. Produksi.....                                   | 76         |
| 3. Pasca produksi .....                            | 77         |
| <b>C. Anggaran Biaya .....</b>                     | <b>78</b>  |
| <b>BAB IV .....</b>                                | <b>82</b>  |
| <b>APLIKASI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>82</b>  |
| <b>A. EKSEKUSI KARYA KERATIF .....</b>             | <b>82</b>  |
| <b>B. PEMBAHASAN KARYA KREATIF .....</b>           | <b>125</b> |
| <b>BAB V .....</b>                                 | <b>131</b> |
| <b>PENUTUP .....</b>                               | <b>131</b> |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>A. SIMPULAN.....</b>                    | <b>131</b> |
| <b>B. REKOMENDASI.....</b>                 | <b>134</b> |
| <b>C. KETERBATASAN KARYA KREATIF .....</b> | <b>135</b> |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Gambar 4. 1.....  | 97  |
| Gambar 4. 2.....  | 99  |
| Gambar 4. 3.....  | 100 |
| Gambar 4. 4.....  | 102 |
| Gambar 4. 5.....  | 107 |
| Gambar 4. 6.....  | 108 |
| Gambar 4. 7.....  | 108 |
| Gambar 4. 8.....  | 109 |
| Gambar 4. 9.....  | 109 |
| Gambar 4. 10..... | 113 |
| Gambar 4. 11..... | 113 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I., *The Alchemy of Happiness*, Diakses melalui platform digital buku, 2016.
- Al-Qardhawi, Y., *The Lawful and the Prohibited in Islam*, Diakses melalui literatur Islam online, 2015.
- Alwi, A., *Psikologi dan Konseling Islam: Pendekatan Holistik untuk Kesejahteraan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Amabile, T. M., *Creativity and Innovation in Organizations*. In *Handbook of Industrial, Work and Organizational Psychology*, 3rd ed., 1, 12-30. SAGE Publications, 2018.
- Brown, B., *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*, Gotham Books, 2012.
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A., *A Review of the Time Management Literature*. *Persoonlijkheid en Organisatie*, 2007.
- De Vries, R. E., & Weekers, J., *Personality and Individual Differences*, 2019.
- Dodge, B., *Muslim Education in Medieval Times*, Washington: The Middle East Institute, 1962.
- Driskell, J. E., & Johnson, M., *The Effect of Goal Setting on Performance in Sport: A Meta-Analysis*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2014.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E., *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-*

- Being in Daily Life*, Journal of Personality and Social Psychology, 2003.
- Furnham, A., & Chamorro-Premuzic, T., *Personality Traits and Career Success*, Applied Psychology: An International Review, 2011.
- Gagne, F., *Nature and Nurture in Giftedness*. In *The Cambridge Handbook of Creativity* (pp. 415-429). Cambridge: Cambridge University Press. 2015.
- Goleman, D., *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*. More Than Sound, 2011.
- Grant, A. M., & Cavanagh, M. J., *Coaching Psychology: A New Approach to Goal Setting*, International Coaching Psychology Review, 2011.
- Holland, J. L., *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*, Odessa: Psychological Assessment Resources, 2017.
- Kamali, M. H., *The Middle Path of Moderation in Islam: The Qur'anic Principle of Wasatiyyah*, Oxford University Press, 2016.
- Kolb, D. A., *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Upper Saddle River: Pearson Education, 2015.
- Lestari, D., & Setiawan, I., *Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D) dalam Karya Kreatif*, Jurnal Ilmu Kreatif, 5(2), 2020.

- Locke, E. A., & Latham, G. P., *New Directions in Goal-Setting Theory*, Current Directions in Psychological Science, 22(2), 2013.
- Macan, T. H., *Time Management: Test of a Process Model*, Journal of Applied Psychology, 79(3), 1994.
- McAdams, D. P., The Psychology of Life Stories. Review of General Psychology, 19(2), 2015.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., *The Five-Factor Theory of Personality*. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 159-181), Guilford Press, 2008.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P., *Messages: The Communication Skills Workbook*, New Harbinger Publications, 2018.
- Neff, K. D., & Faso, D. J., *Self-Compassion and Gratitude: Complements or Enemies? Self and Identity*, 14(2), 2015.
- Oettingen, G., & Mayer, D., *Free Your Fantasy: Mental Contrasting Facilitates Goal-Setting and Goal-Attainment*, Journal of Personality and Social Psychology, 109(2), 2015.
- Pritchard, A., *Psychology for the Classroom: Learning and Development*, New York: Routledge, 2013.
- Rogers, C. R., *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Houghton Mifflin Harcourt, 2016.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L., *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, Guilford Press, 2017.
- Schmid, K., *The Role of Personal Values in Goal Pursuit*, Journal of Personal and Social Psychology, 117(3), 2019.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J., *Self-Regulation and Learning: Theory, Research, and Applications*, New York: Routledge, 2012.
- Seligman, M. E. P., *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, 2011.
- Supriyadi, R., *Pengembangan Potensi Diri dalam Meningkatkan Kualitas Hidup*, Jakarta: Penerbit Aksara, 2020.
- World Health Organization (WHO), *Mental health: strengthening our response*, 2018.
- World Health Organization. *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030*. Geneva: World Health Organization, 2021.
- Zaccaro, S. J., & Banks, D., *Leadership and Personality: The Relationship between Leader Traits and Leadership Effectiveness*, Leadership Quarterly, 28(5), 2018.