

**COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY MELALUI SHOLAT DAN  
MEMBACA AL-QUR'AN DALAM MENGATASI KECANDUAN GAWAI  
PADA REMAJA DI DRIYOREJO GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata  
Satu (S1) Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)



**Oleh:**

**Talitha Nabilla Apsari**

**NIM. B03215035**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2019**

**PERNYATAAN  
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRISPI**

*Bismillahirrahmannirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Talitha Nabilla Apsari

NIM : B03215035

PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jln. Smea No.43 Wonokromo Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 21 Januari 2019

Yang telah menyatakan,



Talitha Nabilla Apsari

B03215035

### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Talitha Nabilla Apsari  
Nim : B03215035  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : *Cognitive Behavior Therapy* Melalui Sholat Dan  
Membaca Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecanduan  
Gawai Pada Remaja Di Driyorejo Gresik

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 21 Januari 2019

Dosen Pembimbing



**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si**

**NIP.196012111992032001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Skripsi oleh Talitha Nabilla Apsari ini telah dipertahankan di depan  
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 4 Februari 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

**Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.**

NIP. 196307251991031003

Tim Penguji

Penguji I

**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si**

NIP. 196012111992032001

Penguji II

**Dra. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I**

NIP. 196303031992032002

Penguji III

**Dr. H. Abd. Svakur, M.Ag**

NIP. 196607042003021001

Penguji IV

**Drs. H. Cholil M.Pd.I**

NIP. 196506151993031005



**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 : Talitha Nabilla Apsari  
NIM : B03215035  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : nabillaapsari@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:

Cognitive Behavior Therapy Melalui Sholat dan Membaca Al-Quran  
Dalam Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Remaja Di Driyorejo  
Gresik

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, 08 - Februari 2019

Penulis

( Talitha Nabilla Apsari )  
nama Terang dan Landa Langan













transportasi pun dikemas dengan sedemikian rupa hingga muncullah istilah ojek online, dengan berbagai aplikasi yang dapat di pilih oleh masyarakat, dengan adanya ojek online masyarakat dengan mudah dalam hal bepergian, jika kerepotan dengan ojek online dipermudah untuk membeli makanan, mengantar barang, mengantar anak sekolah, dan aktivitas lainnya. Bagi kaum muda sendiri, yang senang menonton film juga di permudah dengan adanya akses *youtube*, *iflix*, *hoox* dan beberapa link yang memuat video terbaru dari belahan negara dan berbagai genre. Dengan kemudahan yang di dapatkan tidak perlu lagi pergi keluar rumah dan pergi ke bioskop untuk mengeluarkan biaya, cukup dengan internet dan *gadget* semua bisa di dapatkan dengan mudah. Untuk para pelajar juga di manjakan dengan kemudahan dalam mencari informasi, lebih tepatnya terkenal dengan sebutan *mbah google* setiap orang dapat mengakses informasi yang di perlukannya melalui satu buah benda yang berupa layar saja tetapi memiliki sejuta manfaat.

Sasaran paling sering menggunakan gawai adalah remaja, Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, disinilah banyak sekali pengalaman-pengalaman dimasa remaja, namun adakalanya pengalaman itu mulai berubah seiring perkembangan jaman dan teknologi yang berkembang pesat. Perubahan itu selalu diiringi oleh kecanggihan teknologi gawai, banyaknya media sosial yang telah membuat remaja memiliki dunia sendiri, sehingga remaja lebih banyak mengurung diri karena asyik dengan segala aplikasi di dalamnya.









































- a. Menata keyakinan irasional.
- b. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- d. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- e. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- f. Desensitization systematic. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- g. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- h. Assertiveness skill training atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- i. Penugasan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. In vivo exposure. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- j. Covert conditioning, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri



- d. *Therapeutic Relationship* dapat menimbulkan kepercayaan antara klien dan konselor akan tetapi CBT fokus kepada mengajar keterampilan yang rasional.
- e. CBT merupakan usaha antara klien dan konselor. Konselor berfungsi untuk melakukan *asessment* untuk mengetahui apa yang ingin dicapai klien (*goals*) dan membantu mencapainya. Peran konselor adalah sebagai pendengar, pengajar dan pendorong. Klien berfungsi sebagai mengekspresikan keprihatinannya, belajar dan mengimplementasikan yang dipelajari bersama dengan konselor.
- f. CBT menggunakan metode Socratic. Konselor mendapatkan apa yang menjadi keprihatinan klien secara tepat yang selalu diverifikasi. Maka konselor selalu mengajukan pertanyaan akan tetapi bukan pertanyaan yang mengulang.
- g. Dalam konseling CBT selalu terstruktur dan terarah, artinya setiap pertemuan telah di tetapkan secara spesifik, khususnya keprihatinan klien. Teknik yang diberikan dalam proses konseling adalah mengajak klien untuk berfikir rasional tentang rasa keprihatinannya.
- h. Tujuan dari CBT adalah membantu klien belajar kembali (*relearn*). Dimana yang dipelajari adalah menghindari reaksi yang tidak diinginkan dan selanjutnya belajar cara baru untuk bereaksi yang tepat atas permasalahannya.

















































Perguruan Tinggi :UPN Veteran Jawa Timur  
Surabaya

Nama Ibu : Grana Koeswardani

Nama Ayah : Alm. M. Yusuf  
: Muljanto

Nama Adik : 1. Mumtazah Izdihar Azizah  
: 2. Muhammad Muflih  
Sulaiman

Pekerjaan Ibu : Swasta

Pekerjaan Ayah : Pensiunan

## 2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Klien adalah anak pertama dari tiga bersaudara, klien memiliki dua adik, adik pertamanya berjenis kelamin perempuan yang duduk di bangku SMA kelas tiga sedangkan adik kedua berjenis kelamin laki-laki yang saat ini berada di bangku SMA kelas dua. Konseli tinggal bersama ibu, ayah tiri dan kedua adiknya. Ayah kandung konseli meninggal akibat kecelakaan pada saat konseli masih duduk di bangku SMP di kelas dua dan ibunya memutuskan untuk menikah lagi saat konseli duduk di bangku SMP kelas tiga. Awalnya konseli enggan untuk memanggil ayah tirinya sebagai sosok orang yang telah menggantikan kedudukan ayah kandungnya, namun dengan berjalannya waktu akhirnya konseli mau memanggil

















Tabel 3.1

Tabel pernyataan teman dekat konseli dan ibu konseli

<b>Tanggal</b>	<b>Sumber</b>	<b>Hasil Wawancara</b>
01, Desember-2018	Salah satu teman rumah konseli (Yudi)	Klien merupakan sosok yang keras kepala, namun tegas, suka bermain gawai dan bahkan tidak menghiraukan siapapun yang ada di sekitarnya ketika bermain gawai. Dan soal agama hanya mengikuti trend.
01, Desember-2018	Salah satu teman kampus konseli (Aben)	Teman kampus konseli menceritakan bahwa konseli lebih sering menggunakan gawai nya semenjak gawai konseli baru.
02-Desember-2018	Ibu konseli	Ibu konseli menceritakan bahwa setiap pagi konseli selalu bangun kesiangan bahkan kerjanya di rumah sering bermain gawai terus.

Di atas adalah rangkuman narasi peneliti dengan anggota keluarga dan teman konseli. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa sumber (Ibu, teman rumah dan teman kampus) kemudian di dukung oleh hasil observasi yang dilakukan oleh konseli selama bekerja, gestur dan cara bicara konseli, maka hasil identifikasi dapat di paparkan sebagai berikut:

- a. Konseli merupakan sosok yang tegas di mata temannya, namun disisi lain konseli juga memiliki watak keras kepala terlihat saat memandang konseli berbicara dengan tegas dan apa yang konseli inginkan harus tercapai serta konseli juga selalu bermain gawai ketika berkumpul dengan teman-temannya.
- b. Konseli merupakan remaja yang gemar bermain gawai apalagi semenjak gawai konseli baru, konseli lebih meningkatkan pemakaian gawai
- c. Di mata ibunya, konseli merupakan remaja yang suka bangun tidur kesiangan serta sering bermain gawai.

Pada tahap ini, peneliti mulai menerapkan terapi pada konseli. Dalam terapi CBT konseli dan peneliti sama-sama terlibat aktif. Pada sesi pertama, peneliti melakukan assesmen dan diagnosa awal. Peneliti fokus mendengarkan keluhan dari permasalahan konseli, sedangkan peneliti bertugas menyimpulkan apa yang disampaikan konseli sebagai bukti bahwa konselor memahami permasalahan yang disampaikan konseli.

- a. Pada sesi pertama, 05 Desember 2018

Di dalam sesi pertama ini, konselor mencoba membangun kepercayaan dengan konseli dengan cara *sharing* tentang masalah yang tengah dihadapi oleh konseli. Konselipun menceritakan segala perasaan berdosa karena selalu mengakhirkan sholat bahkan meninggalkan sholat akibat gawai konseli, kondisi tersebut selalu



sholat bahkan meninggalkannya dengan menggunakan membaca al-qur'an yang diharapkan konseli mampu mengubah irasional menjadi rasional.

Konselor memberikan ayat yang berada dalam al-qur'an yang memiliki arti bagaimana jika seorang meninggalkan sholatnya demi duniawi bahkan sengaja menyia-nyiakan waktu sholatnya. Disini konselor mulai memberikan komitmen agar apa yang konseli inginkan dapat berjalan dengan baik sehingga memperoleh hasil yang konseli inginkan dengan cara mengubah pikiran irasional menjadi rasional dengan membaca al-qur'an serta melakukan sholat tepat waktu untuk mengurangi waktu konseli bermain gawai.

Evaluasi sesi pertama :

Pada tahap ini konseli mulai merasa nyaman bercerita, terbukti dari cara bicaranya yang tenang dan mengutarakan apa yang terjadi pada dirinya saat ini, konseli menyadari bahwa selama ini hidupnya tidaklah berguna karena seringnya konseli bermain gawai hingga mengakhirkan waktu sholat sampai meninggalkan sholatnya. Kemudian konselor mengajukan pertanyaan bagaimana perasaan yang saat ini kamu rasakan? Walaupun dalam hal ini, konselor telah banyak memperoleh informasi mengenai permasalahan yang terjadi dari ibu, teman rumah bahkan teman kampus. Hal ini dilakukan untuk mengetahui mimik dan gestur



memainkan gawai sesuai pada porsinya, dalam artian tidak berlebihan dalam menggunakan, serta tidak sampai meninggalkan kewajiban yang telah Tuhan kita tetapkan. Bahkan sampai berbicara kasar pada ibu yang telah melahirkan kita hanya karena sebuah gawai. Konselor juga bertanya, bagaimana perasaan konseli jika mengakhirkan waktu sholat bahkan sampai meninggalkan sholat. Konseli menjawab dengan nada begitu ringan, seolah mengakhirkan waktu sholat tidak apa-apa, karena konseli merasakan tetap sholat meskipun ada di akhir waktu dan membandingkan daripada tidak sholat. Konselor memnginginkan agar konseli membuka al-qur'annya dan membuka al-qur'an di dalam surat al-ashr dan surat Maryam (19:59), sebagai mana konselor menjelaskan maksud dan arti surat al-ashr bahwa sesungguhnya demi massa (waktu) manusia benar dalam keadaan kerugian, kecuali orang yang beriman dan mengerjakan amal sholih dan saling menasehati dalam kebenaran dan saling menasehati dalam kesabaran, jadi bukankah manusia benar-benar dalam kerugian kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholih. Lantas bagaimana jika manusia menyia-nyiaikan waktu yang ada hanya untuk kesenangan duniawi bahkan meninggalkan amal sholih berupa sholat sebagai kewajiban kita sebagai umat islam.

Serta maksud dari surat Maryam (19:59), yang memiliki arti maka datanglah sesudah mereka pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan sholat dan memperturutkan hawa nafsunya maka kelak mereka akan menemui kesesatan. Menyia-nyiakan disini bukan berarti hanya meninggalkan, namun juga mengakhirkan waktu sholat hanya demi gawai yang berisi audio, visual maupun audio visual.

Dari wawancara bersama konseli, konseli terdiam sejenak dan mengangguk seolah konseli perlahan mulai mengerti dan memasukkan pada hati dan pikirannya. Konseli pun menerima, berusaha berubah agar apa yang konseli inginkan yaitu menjalani pola hidup yang produktif dan tentunya tidak sholat di akhir waktu atau bahkan meninggalkan sholat. Jadi mari kita mentaati segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan Allah.

Evaluasi ke dua, melanjutkan sesi pertama dimana konselor lebih mengetahui apa yang dilakukan konseli dalam menggunakan gawai nya. dan memperoleh komitmen untuk meneruskan pada tahap terapi, di dalam proses konseling ke dua dengan jelas konseli merasakan kecemasan saat tidak memegang gawainya. Serta mengubah irasional konseli yang beranggapan meninggalkan sholat adalah tidak apa-apa menjadi sebuah hal yang pantang untuk dilakukan.



Gambar 3.1

Hasil ceklist sholat tepat waktu konseli

Sholat	Tanggal						
	16	17	18	19	20	21	22
Fardhu							
Subuh	✓	✗	-	✓	✓	✗	✗
Dhuhur	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Ashar	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗
Magrib	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✓
Isya	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Jumlah							

Sholat	Tanggal						
	23	24	25	26	27	28	29
Fardhu							
Subuh	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Dhuhur	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✗
Ashar	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✗
Magrib	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Isya	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Jumlah							



hanya berkurang dengan konseli membaca Al-Qur'an dan dengan sholat tepat waktu.

- d. Sesi ke empat, yaitu memberikan reward kepada konseli agar konseli tetap bersemangat dalam mencapai perubahannya, peneliti memasukkan sesi ke empat di pertengahan minggu ke dua di dalam proses terapi yaitu tanggal 29-Desember 2018

Dalam sesi ini peneliti mengajak konseli untuk menonton film yang konseli inginkan, di sebuah mall di kawasan Surabaya barat, fakta yang konseli dapatkan yaitu ketika jam 11.00, memasuki loby mall dan menuju ke lantai bioskop, tiba-tiba konseli berbicara “nanti pilih jadwal yang setelah sholat duhur saja ya, supaya bisa sholat dan tidak telat sholat duhur, karena kan sebentar lagi dhuhur” alangkah terkejut peneliti mendengar konseli berbicara seperti itu padahal adzan dhuhur masih belum berkumandang. Dengan perubahan yang diutarakan secara langsung tersebut membuat peneliti makin memberikan semangat dan dorongan agar konseli senantiasa lebih mengutamakan sholat fardhu, namun intensitas dalam bermain gawai pun berkurang selama peneliti menanyakan soal dunia fashion, meski kadang masih tetap menggunakan gawainya.

Evaluasi sesi ke empat : terjadi perubahan pada konseli dalam kognitifnya meskipun hanya 1 waktu sholat yaitu waktu dhuhur







Langkah kedua yakni konselor memberi penilaian terhadap gejala yang dialami konseli dan melakukan diagnosis melalui identifikasi masalah. Diketahui bahwa konseli selalu menggunakan gawainya dan lebih mementingkan gawainya serta tidak memiliki manajemen waktu yang baik.

Langkah ketiga adalah melakukan prognosis, yaitu menentukan langkah apa saja yang akan diambil dalam mengatasi masalah yang dihadapi konseli seperti yang diketahui dalam tahap diagnosis. Langkah yang ditempuh adalah memberikan terapi yang dapat membantu konseli memperbaiki pola pikir irasional yang lebih mementingkan gawai daripada sholat dengan menggunakan membaca al-qur'an yang dapat menciptakan pikiran rasional agar tidak mengakhirkkan bahkan meninggalkan waktu sholat serta membantu apa yang konseli inginkan.

Langkah keempat adalah proses treatment / terapi oleh konselor. Treatment ini bertujuan untuk merubah pola pikir konseli yang irasional menjadi rasional dengan menggunakan membaca al-qur'an dan terjemahnya serta mengerjakan sholat wajib tepat waktu, bertujuan agar konseli mengurangi waktu bermain gawai yang berlebihan.

Langkah yang terakhir yaitu mengevaluasi proses treatment yang telah diberikan kepada konseli. Setelah melakukan evaluasi konselor berarti telah menjalankan tahapan konseling dan terapi sesuai dengan teori yang ada.





		teman-teman konseli.
3.	Prognosis (Memberikan jenis bantuan yang sesuai dengan keadaan konseli)	Setelah dilakukan tahap diagnosis, maka tahap selanjutnya yaitu prognosis, yang menyimpulkan permasalahan konseli yang merupakan tahap penentuan terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Pada tahap ini, peneliti merumuskan terapi yang sesuai dalam membantu memudahkan penyelesaian permasalahan konseli. Setelah melalui tahap diagnosis, dan telah menemukan inti permasalahan yang dialami konseli, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi CBT atau Cognitif Behavior Therapy melalui sholat dan membaca Al-Qur'an, agar konseli mampu sholat tepat waktu dan lebih mengutamakan sholatnya dan merubah kognitif irasional konseli menjadi rasional dengan menggunakan membaca Al-Qur'an. Terapi ini dipilih atas beberapa pertimbangan. Pertimbangan tersebut meliputi, 1). Terapi Cognitif Behavior menfokuskan masa kini, 2). Menentang pikiran negatif dan merubah cara berfikir konseli yang semula irasional menjadi rasional. 3). Membantu konseli mencapai apa yang konseli inginkan. 4). CBT berlangsung pada waktu yang terbatas pada kasus tertentu dibutuhkan 6 sampai 14 kali sesi



















- Kasiram. Moh, 2010 ,*Metodologi Penelitian Kualitatif-kualitatif*, (Malang, UIN Maliki Press)
- Komalasari Gantina and dkk, 2016. *Teori Teknik Konseling* (Bandung: PT Indeks)
- McLeod John, 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus* Alih Bahasa oleh A.K. Anwar (Jakarta: kencana)
- Moleong J. Lexy, 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*,(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- Munir Ahmad, 2018. *Teknik Modelling Sebagai Upaya Penanganan Untuk Mengurangi Perilaku Addiktif Smartphone pada Anak Kelurahan Teritip , Kota Balikpapan, Kalimantan Timur*. Skripsi
- Musfir Az-Zahroni Said, 2005. *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani)
- OemarjoediA. Kasandra, 2003 *Pendekatan Cognitif Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media)
- Prasetyo Adi, Rahmad and Muhammad Amir (2017) *Hubungan Antara Kecanduan Gadget (Smartphone) Dengan Empati Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pernyataan konseli pada tanggal November 2018 di apotek tempat klien bekerja di driyoejo gresik.
- Qodratilah Taqdir Meity, 2011. *Kamus bahasa Indonesia Untuk Pelajar*, (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementrian pendidikan dan Kebudayaan)
- Salahudin Anas, 2016.*Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV, Pustaka Setia)
- Sudarsono,1994. *Kamus Agama Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sugiyono, 2011.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta)

