



**PELAKSANAAN PELATIHAN ASERTIF DAN DZIKIR  
DALAM MENGATASI STRES PADA SEORANG  
PEMUDA DI GUNUNG ANYAR SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Kurnia Fatikhatus Zulmy**

**NIM : B03219027**

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

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kurnia Fatikhatus Zulmy

NIM : B03219027

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pelaksanaan Pelatihan Asertif dan Dzikir Dalam Mengatasi Stres Pada Seorang Pemuda Di Gunung Anyar Surabaya adalah benar merupakan karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditentukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 11 Juli 2023  
Yang membuat pernyataan



Kurnia Fatikhatus Zulmy  
B03219027

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Kurnia Fatikhatus Zulmy  
NIM : B03219027  
Progam Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pelaksanaan Pelatihan Asertif dan Dzikir  
dalam Mengatasi Stres pada Seorang Pemuda di Gunung Anyar  
Surabaya.  
Skripsi ini telah diperiksa dan ditinjau untuk diajukan

Surabaya, 11 Juli 2023  
Menyetujui Pembimbing



**DR. H. CHOLIL, M.PD.I**  
**NIP. 196506151993031005**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pelaksanaan Pelatihan Asertif dan Dzikir Dalam Mengatasi  
Stres Pada Seorang Pemuda di Gunung Anyar Surabaya

Disusun Oleh  
Kurnia Fatikhatus Zulmy  
NIM. B03219027

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada Tanggal 11 Juli 2023  
Tim Penguji

**Penguji I**

Dr. Cholil, M. Pd.i  
NIP.196506151993031005

**Penguji II**

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

**Penguji III**

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

**Penguji IV**

Amriana, M. Pd  
NIP.198904112020122019

Surabaya, 11 Juli 2023

Dekan,



Dr. Moch. Chotul Arif, S.Ag, M.Fil.I  
NIP.19711071998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Kurnia Fatikhatus Zulmy  
NIM : B03219027  
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI  
E-mail address : kurniazulmy06@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-lain (.....)  
yang berjudul :

PELAKSANAAN LATIHAN ASERTIF DAN DZIKIR DALAM MENGATASI STRES  
PADA SEORANG PEMUDA DI GUNUNG ANYAR 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, 19 November 2023

Penulis



( Kurnia Fatikhatus Zulmy )

*sa ma tenang dah tanda tangan*

## ABSTRAK

Kurnia Fatikhatus Zulmy (B03219027), Pelaksanaan Pelatihan Asertif dan Dzikir dalam Mengatasi Stres pada Seorang Pemuda di Gunung Anyar Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan pelatihan asertif dan dzikir dalam mengatasi stres pada seorang pemuda di gunung anyar surabaya serta bagaimana hasil pelaksanaan pelatihan asertif dan dzikir dalam mengatasi stres pada seorang pemuda di gunung anyar surabaya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif komparatif. Dalam penelitian ini peneliti melakukan perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

Hasil dari pelaksanaan pelatihan asertif dan dzikir dalam mengatasi stres pada seorang pemuda dapat diketahui dari perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan konseling. Konseli sebelum melakukan konseling memiliki inti masalah stres yang berdampak menjadi individual dan mudah overthinking. Setelah melakukan kegiatan konseling terdapat beberapa perubahan perilaku seperti: konseli jadi lebih terbuka pada keadaan dan aktif untuk bersosialisasi, tidak egois selalu memperhatikan atau menghargai orang disekitar, lebih percaya diri, dan mudah berkonsentrasi. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan asertif dan dzikir cukup membantu untuk mengurangi stres pada pemuda.

**Kata Kunci** : Latihan Asertif, Dzikir, Stres

## ABSTRACT

Kurnia Fatikhatus Zulmy (B03219027),  
Implementation of Assertive and Dhikr Techniques in  
Overcoming Stress in a Youth at Gunung Anyar Surabaya.

The purpose of this study was to find out how the process of applying assertive and dhikr techniques in dealing with stress on youth at Gunung Anyar Surabaya and how the results of applying assertive and dhikr techniques in dealing with stress on youth at Gunung Anyar Surabaya.

The research method used in this study is a qualitative research method with a comparative descriptive type. In this study, researchers compared the counselee's behavior before and after being given counseling services.

The results of the implementation of assertive and dhikr techniques in overcoming stress in a youth can be seen from changes in counselee behavior before and after carrying out counseling activities. The counselee before doing counseling has a core problem of stress which has an impact on being individual and easily overthinking. After carrying out counseling activities there are several changes in behavior such as; counselees become more open to circumstances and active in socializing, not selfish always paying attention or respecting people around them, more confident, and easy to concentrate. From this explanation it can be concluded that the implementation of assertive and dhikr techniques in overcoming stress in a youth.

**Keywords :** Implementation of Assertive, Dhikr Techniques, Stress

## المخلص

كورنيا فحة الزلمي، تطبيق تقنيات الحزم والذكر في التغلب (B03219027) على الإجهاد في الشباب في غونوغ أيار ، سورابايا  
كان الغرض من هذه الدراسة هو معرفة كيفية تطبيق تقنيات الحزم والذكر في التعامل مع الضغط الواقع على الشباب في غونوغ أيار سورابايا وكيفية نتائج تطبيق تقنيات الحزم والذكر في التعامل مع الضغط الواقع على الشباب في غونوغ أيار سورابايا

إن منهج البحث المستخدم في هذه الدراسة هو منهج بحث نوعي من النوع الوصفي المقارن. في هذه الدراسة ، قارن الباحثون سلوك المستشار قبل وبعد الحصول على خدمات الاستشارة. يمكن رؤية نتائج تطبيق تقنيات الذكر والحزم في التعامل مع الإجهاد لدى الشباب من التغييرات في سلوك المستشار قبل وبعد تنفيذ الأنشطة الإرشادية. يعاني المستشار قبل تقديم الاستشارة من مشكلة أساسية تتمثل في الإجهاد والتي لها تأثير على الفرد وسهولة التفكير الزائد. بعد القيام بأنشطة الإرشاد ، هناك العديد من التغييرات في السلوك مثل ؛ يصبح المستشارون أكثر انفتاحًا على الظروف ونشاطًا في التواصل الاجتماعي ، وليس الأتانيون دائمًا الذين يهتمون أو يحترمون الأشخاص من حولهم ، وأكثر ثقة ، ويسهل عليهم التركيز  
من هذا التفسير يمكن استنتاج أن تطبيق تقنيات الحزم والذكر مفيد جدًا في تقليل التوتر عند الشباب

الكلمات المفتاحية : تطبيق تقنيات الحزم والذكر ، الإجهاد



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>المخلص.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>12</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>13</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>13</b>
<b>E. Definisi Konsep.....</b>	<b>14</b>
<b>F. Sistematika Pembahasan.....</b>	<b>17</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>19</b>
<b>A. Kerangka Teoretik.....</b>	<b>19</b>
1. Pelatihan Asertif .....	19
2. Dzikir.....	26
3. Stres .....	34
<b>B. Penelitian terdahulu yang relevan.....</b>	<b>41</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
<b>A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....</b>	<b>45</b>
<b>B. Objek dan Lokasi penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>C. Jenis dan sumber data .....</b>	<b>47</b>
<b>D. Tahap-tahap penelitian .....</b>	<b>50</b>
<b>E. Teknik pengumpulan data .....</b>	<b>54</b>
<b>F. Teknik validitas data .....</b>	<b>55</b>
<b>G. Teknik analisis data .....</b>	<b>56</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>

<b>A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....</b>	<b>58</b>
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	58
2. Identitas Peneliti .....	58
3. Identitas Konselor.....	59
4. Identitas Konseli .....	60
5. Deskripsi Masalah Konseli.....	64
<b>B. Penyajian Data .....</b>	<b>65</b>
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Pelatihan Asertif dan Dzikir dalam Mengatasi Stres Pada Seorang Pemuda di Gunung Anyar Surabaya.....	65
2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Pelatihan Asertif dan Dzikir dalam Mengatasi Stres Pada Seorang Pemuda di Gunung Anyar Surabaya.....	85
3. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	87
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>98</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>98</b>
<b>B. Rekomendasi.....</b>	<b>99</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>100</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- “Al-Quran”, *Al-Israa*: ayat 82
- “Al-Quran”, *Ali Imran*: ayat 173
- “Al-Quran”, *Al-Anfal*: ayat 40
- “Al-Quran”, *Al-Ahzab*: ayat 70
- “Al-Qur’an”, *Al-An’am*: ayat 152
- “Al’Quran”, *Ar- Raad*; ayat 28
- A’yuni, Qurotul, Perbedaan Tingkat Asertivitas antara Siswa dengan Keluarga Lengkap dengan Keluarga Single Parent. *Skripsi*, (Malang: UIN Malang, 2010), hal. 43
- Abdullah, Zain, *Zikir Dan Tasawuf* (Surakarta: Qaula Smart Media, 2007).
- Afandi, Akhmad Irfan, “Tradisi Pembacaan Dzikir Hasbunallah Wani’mal Wakil Di Pondok Pesantren Mamba’ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi”. *Skripsi*, (Jember: UIN KH Achmad Siddiq, 2023)
- Alberti, R.E, & Emmons, M.L. *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. (Jakarta: Elex Media Komputindo. 2002)
- Al-Ghazali, *Aljanibu Al Athifi Minal Islam* (Jakarta: Lentera Basrithama, 1990).
- Al-Khomeini, *Syarh Arbain Hadistsan Terjemahan Zaenal Abidin, Hadist Telaah Atas Hadits Mistik Dan Akhlak* (Bandung: Mizan Pustaka, 2004).
- Al-Khomeini.
- Amalia, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Aktivistis Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Surakarta: Fakultas Psikologi Unibersitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), hal. 169
- Amin, S.M. & Al-Fandi,H. *Kenapa Harus Terapi Stress Ala Islam*. (Jakarta :Amzah. Hal. 102. 2007)
- Anggita, Albi dan Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*(Sukabumi: CV Jejak, 2018). hal 122

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1980), hal. 8.
- Aryani, Dr. Farida, M.Pd, *Keterampilan Asertif Untuk Remaja*. (Bengkulu: Penerbit El Markazi, 2022). hal.2
- Ashshiddieqy, Teungku Muhamad Hasbi, *Pedoman Dzikir Dan Do'a* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2002).
- AT, Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada, 2006), hal 10
- Barida, Mulya, *Modul Assertiveness Training untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif*, Cet. 1, (Yogyakarta: K-Media, 2016), hal. 2
- Basit, Abdul, *Filsafat Dakwah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013).
- Bugin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Universitas Arlangga. 2001) hal. 142
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 128.
- Chaplin J.P. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartono, K). (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada. 2006)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. (*Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24 No.4, hal 385-396.1983)
- Gunarsa, Singgih, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, cet. 16, 2007) hal. 216.
- Harsida, Nabila. “Perbedaan Perilaku Asertif”, *Skripsi* (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2020), hal. 16
- Hartono, *Stres Dan Stroke* (Yogyakarta: Kanisius, 2007). hal 30
- Herdiansyah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 7
- Hikmah, Nurul, “Perilaku Asertif Dalam Prespektif Islam” (*Aceh: Jurnal Liwaul Dakwah*, 2020)

- <https://helo sehat.com/mental/stres/pengertian-stress/> , diakses pada 06 juni 2023
- Jasmin, Raudhah,” Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh”, *Skripsi* (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 11
- K.K Krist-Ashman, *Generalist Practice with Organizations and Communities* (USA: LachinaKrist-Ashman, K.K. Generalist Practice with Organizations and Communities. USA: Lachina Publishing Service, 2009. Publishing Service, 2009).
- Kaplan, HI, BJ Sadock, and Grebb JA, *Kaplan and Sadock’s Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry* (Baltimore: William & Wilkins, 2004).
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Latipun, Psikologi Konseling, (malang; umm press, 2005), hal.118
- Lexy, J. Moleong. Metode Penelitian Kualitatif. (Bandung: PT RemajaRosdakarya, 2014), hal 188
- Lubis, Rahmi dkk. Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja, *Jurnal Psikologi: Vol. 1, No. 2*, (Medan: Universitas Medan Area, 2015), hal. 2.
- Luthans, F. *Organizational Behavior*. (New York: McGraw Hill, 2011), hal. 87.
- M Horowitz, *Stress Response Syndromes and Their Treatment in Handbook of Stress* (New York: The Free Press, 2002).
- M. Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung : Pustaka M Sholihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004).
- M.Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an tentang Dzikir dan Do’a, Cet. I*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hal.1.

- Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat NU, *Tuntunan Dzikir dan Doa, Cet 7*, (Yogyakarta: Suara NU 2011), hal. 47
- Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. (Malang : UIN Maliki Press, 2010), hal 211-288
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Bumi Aksara, 1997). hal 7
- Nasution, Ahmad Bangun and Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf* (Jakarta: Rajawali Press, 2003).
- Nawawi, Hadari, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada Univerisity, 1996), hal. 73.
- Noor, Syamsuddin, *Doa, Wirid Dan Dzikir* (Jakarta: Citra Harta Prima, 2006).
- Nur, Asiyah, *Dzikir Meningkatkan Imunitas* (Surabaya: Pustaka Kaiswaran, 2011). Hal. 42
- Peace M., Patel W., Pinero, dkk. *Stress and Gene Expression of Individuals with Chronic Abdomal Pain. Biological Research for Nursing*. (SAGE Publications. 2012)
- Pedak, Mustamir, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. (Jakarta: Hikmah Publishing House, 2009)
- Poerwandari, Kristi. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi* (Jakarta: LPSP3UI. 1983) hal. 29.
- Preston,. *Occupational Stress, Type A a behavior, and Psychological Well Being*. (*Accademy of Management Journal*.1982)
- R.F Rakos, *Assertive Behaviour Theory Research and Training* (London: Routledge, 1991).
- R.W.J Austin, *Shalat Dan Perenungan (Dasar-Dasar Kehidupan Ruhani Menurut Ibnu Arabi* (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2001).
- Ratnasari, Sri, Andi Agustan Arifin, *Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa, Vol.2, No.2, (IAIN Ternate: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 2021)*, hal. 51

- Ruslan, Rosady, *Metode Penelitian Public Relations Dan Komunikasi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006).
- Sampe, Prisca Diantra, "Coping Stress Pasangan Pengantin Pada Kondisi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu", Vol. 9, No. 2, Hal. 69 (*Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 2021)
- Santrock, J W. *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Edisi ketigabelas Jilid 1, (Kota Jakarta Timur. PT: Gelora Aksara Pratama. 2012)
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. (UnitedStates of America: John Wiley & Sons. 1994), vol. 4 no.1, hal 107.
- Soewadji, Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52
- Sriyanto, dkk., *Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa*. (*Jurnal Psikologi*, 2014), hal. 74.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008) hal. 137
- Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS, 2014), hal.179.
- Suwarno, Rahmadi Wibowo, Lc., M.A., M.Hum, *Buku Saku Tuntunan Doa Dan Dzikir*, (Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam (Lpsi) Universitas Ahmad Dahlan, 2021), Hal. 9
- Syaodih, Nana, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT. RemajaRosdakarya, Cet. 10, 2015), hal. 60.
- Tafsir islam NU, di akses pada tanggal 02 juni 2023 <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-20>
- Tafsirweb.com/618-surat-al-baqarah-ayat-152.(Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir / Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, mudarris tafsir Universitas Islam Madinah)

- Tafsirweb.com/surat-ar-rad-ayat-28.(Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir / Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar, mudarris tafsir Universitas Islam Madinah).
- Tjalla, Awaluddin dan Made Christina Novuanti, Asertif Behavior on Early Teen, (Depok: Universitas Gunadarma, 2008), hal. 4.
- W.F Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga University Press (AUP), 2005).hal 50
- Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan* (Jakarta: Serambi Ilmu Nusantara, 2008).
- Wartono, Tri dan Supriyadin Mochtar , “Stres Dan Kinerja Di Lingkungan Kerja Yang Semakin Kompetitif”, Vol. 2, No.2, hal. 45 (*Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang, 2005, 154*)
- Wiraswati, A. A. K. S., & Supriyadi, S. Hubungan Antara Harga Diri dengan pengambilan Keputusan untuk Kawin pada Wanita Bali Usia Dewasa Awal, (*Jurnal Psikologi Udayana, Vol 2, No 1, 2015*)
- Yuliani, Wiwin, metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, (*Jurnal Quanta*), Vol. 2, No. 2, 2018, hal. 85.
- Zuhri, Syafudin, *Menuju Kesucian Diri* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000).

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A