



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI MUHASABAH DAN *SELF TALK*
UNTUK MENURUNKAN STRESS ATAS
HARAPAN ORANG TUA PADA SEORANG
REMAJA DI PANDIAN TERATE SUMENEP**

SKRIPSI

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

Oleh:

Ishmah Afifah

NIM : 04020320034

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ishmah Afifah

NIM : 04020320034

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Muhasabah dan Self Talk untuk Menurunkan Stres atas Harapan Orang Tua pada Soerang Remaja di Pandian Terate Sumenep* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



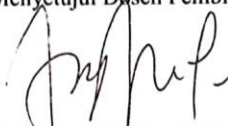
Ishmah Afifah
NIM. 04020320034

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ishmah Afifah
NIM : 04020320034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Muhasabah dan *Self Talk*
untuk Menurunkan Stres atas Harapan
Orang Tua pada Seorang Remaja di
Pandian Terate Sumenep

Skripsi ini telah diterima dan telah disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 21 Desember 2023
Menyetujui Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI MUHASABAH DAN *SELF TALK* UNTUK
MENURUNKAN STRESS ATAS HARAPAN ORANG TUA
PADA SEORANG REMAJA DI PANDIAN TERATE
SUMENEP

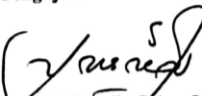
SKRIPSI
Disusun oleh
Ishmah Afifah
04020320034

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal
Tim Penguji

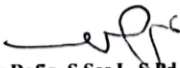
Penguji I


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

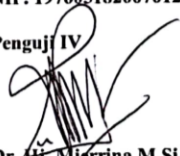
Penguji II


Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV


Dr. Hj. Mierrina M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001



Surabaya,
Dekan,


Dr. Moch. Cholilul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 196506151993031005

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**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 : ISHMAH AFIFAH
NIM : 04020320034
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : ismahafifah15@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 : Terapi Muhasabah dan *Self Talk* untuk Menurunkan Stres atas Harapan Orang Tua pada Seorang Remaja di Pandian Terate Sumenep

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, 05 Januari 2024

Penulis

(ISHMAH AFIFAH)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ishmah Afifah, 04020320034, *Terapi Muhasabah Dan Self Talk Untuk Menurunkan Stress Atas Harapan Orang Tua Pada Seorang Remaja Di Pandian Terate Sumenep*

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Muhasabah dan *Self Talk* Untuk Menurunkan Stress Atas Harapan Orang Tua Pada Seorang Remaja Di Pandian Terate Sumenep. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*), dimana penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat dan mengevaluasi pemberian intervensi untuk mengubah perilaku pada subjek tunggal dengan pengamatan dan penilaian yang berulang-ulang dalam waktu ke waktu. Analisis data menggunakan analisis visual grafik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Muhasabah dan *Self Talk* berpengaruh Untuk Menurunkan Stress Atas Harapan Orang Tua Pada Seorang Remaja Di Pandian Terate Sumenep, pengaruh tersebut dapat dilihat dari estimasi kecenderungan arah yaitu menurun pada penelitian ini berarti adanya penurunan stress pada seorang remaja tersebut. Dapat dilihat juga pada level dan persentase overlap adalah 0% yang berarti pengaruh Terapi Muhasabah Dan *Self Talk* berpengaruh baik terhadap target berupa stress atas harapan orang tua pada seorang remaja.

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Terapi Muhasabah Dan *Self Talk* memiliki pengaruh untuk Menurunkan Stress Atas Harapan Orang Tua pada Seorang Remaja Di Pandian Terate Sumenep.

Kata Kunci : *Terapi Muhasabah, Self Talk Therapy, Stres atas Harapan Orang Tua, Remaja*

ABSTRACT

Ishmah Afifah, 04020320034, Muhasabah Therapy and Self-Talk to Reduce Stress on Parents' Expectations in a Teenager in Pandian Terate Sumenep

This study aims to find out the influence of Rational Therapy and Self-Talk on reducing the stress on the expectations of parents in a teenager in the Terate Bath Sumenep. The method used in this study is a quantitative method with a type of single subject research (SSR), where this research is an experimental study that has to look at and evaluate the provision of interventions to change behavior in a single subject with observations and evaluations that are repeated over time. Data analysis using graphical and visual analysis.

The results of this study show that Rational Therapy and Self-Talk influence reducing the stress on the expectations of parents in a teenager in the Pandian Terate Sumenep. Such influence can be seen from the estimate of the tendency direction that decreases in this study, which means there is a decrease in stress in the teenager. The level and percentage of overlapping are 0%, which means that self-talk and rational therapy play a good role against the stress on the expectations of parents in a teenager.

From this study, it can be concluded that muhasabah therapy and self-talk have an influence on reducing stress on the expectations of parents in a teenager in Terate Bath Sumenep.

Keywords: *Muhasabah Therapy, Self Talk Therapy, Stress on Parents' Expectations, A Teenager*

خلاصة

المعالجة المحاسبة والحديث الذاتي, 04020320034, Ishmah Afifah, الإسلامي لتقليل الضغط على توقع الوالدين لدى المراهقين بتراتي بانديان سومنب.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير العلاج بالمحاسبة والحديث الذاتي الإسلامي لتقليل التوتر على توقعات الوالدين لدى المراهقين في بانديان تراتي. الطريقة المستخدمة في هذه (بحث موضوع واحد) ، حيث تعتبر هذه SSR الدراسة هي طريقة كمية مع نوع بحث الدراسة بحثًا تجريبيًا يجب أن يرى ويقيم توفير التدخلات لتغيير السلوك في موضوع واحد مع تكرار الملاحظة والتقييم بمرور الوقت. تحليل البيانات باستخدام التحليل البصري الرسومي.

أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه في ظل علاج المحاسبين والحديث الذاتي الإسلامي لهما تأثير على تقليل التوتر على توقعات الوالدين لدى المراهق في بانديان تراتي سومنب. يمكن ملاحظة التأثير من الاتجاه الاتجاهي المقدر ، والذي انخفض في هذه الدراسة يعني انخفاض في التوتر لدى المراهق. يمكن ملاحظة مستوى ونسبة التداخل قيمة النسبة المئوية هي 0٪ مما يعني أن تأثير علاج المحاسبة والحديث الذاتي الإسلامي له تأثير جيد على الهدف في شكل تأكيد على توقعات الوالدين لدى المراهق.

من هذه ادراسة , يمكن أن نستنتج أن علاج محاسبة والحديث الإسلامي لهما تأثير على تقليل التوتر على توقعات الوالدين لدى المراهق في بانديان تراتي سومنب.

الكلمات ارنيسيه : المعالجة المحاسبة, الحديث الذاتي الإسلامي, الضغط على توقع الوالدين, المراهقين

DAFTAR ISI	
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN	
OTENTISITAS SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASIv	
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	7
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
B. Kerangka Teori	12
C. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Gambaran Umum Penelitian	32
C. Variabel dan Indikator Penelitian	33
D. Tahap-Tahap Penelitian	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Validitas Penelitian.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	42
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	42
B. Penyajian Data	45
C. Pengujian Hipotesis.....	87
D. Pembahasan Hasil Penelitian	100
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran dan Rekomendasi.....	105
C. Keterbatasan Penelitian.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Indikator Stres	33
Tabel 3. 2	Indikator Stres Skala DASS 42	34
Tabel 4. 1	Fokus Observasi Sulit Konsentrasi dan Malas/Menunda-nunda Baseline 1	46
Tabel 4. 2	Fokus Observasi Reaksi yang Berlebihan dan Tidak Sabaran Baseline 1	48
Tabel 4. 3	Fokus Perilaku Sulit Konsentrasi Baseline 1	49
Tabel 4. 4	Fokus Perilaku Malas/Menunda-nunda.....	50
Tabel 4. 5	Fokus Perilaku Reaksi Berlebihan Baseline 1.....	51
Tabel 4. 6	Fokus Perilaku Tidak Sabaran Baseline 1.....	52
Tabel 4. 7	Pelaksanaan Terapi Muhasabah	53
Tabel 4. 8	Pelaksanaan Self Talk	57
Tabel 4. 9	Data Skor Observasi AG Intervensi 1	64
Tabel 4.10	Data Skor Fokus Observasi AG Intervensi 2	67
Tabel 4.11	Data Skor Fokus Observasi AG Intervensi 3	69
Tabel 4.12	Data Skor Fokus Observasi AG Intervensi 4	71
Tabel 4.13	Data Skor Fokus Observasi AG Intervensi 5	73
Tabel 4.14	Data Total Skor Stres atas Harapan Orang tua Fase Intervensi.....	74
Tabel 4.15	Fokus Perilaku Sulit Konsentrasi Fase Intervensi	75
Tabel 4.16	Fokus Perilaku Malas/Menunda-nunda Fase Intervensi.....	76
Tabel 4.17	Fokus Perilaku Reaksi Berlebihan Fase Intervensi	77
Tabel 4.18	Fokus Perilaku Tidak Sabaran Fase Intervensi	78
Tabel 4.19	Data Skor Observasi Sulit Konsentrasi dan Malas/Menunda-nunda AG Baseline 2	79
Tabel 4.20	Data Skor Observasi Reaksi yang Berlebihan dan Tidak Sabaran AG Baseline 2	81

Tabel 4. 21	Data Skor Stres Atas Harapan Orang Tua Fase Baseline 2.....	82
Tabel 4. 22	Fokus Perilaku Sulit Konsentrasi Baseline 2	83
Tabel 4. 23	Fokus Perilaku Malas/Menunda-nunda Baseline 2	84
Tabel 4. 24	Fokus Perilaku Reaksi Berlebihan Baseline 2....	85
Tabel 4. 25	Fokus Perilaku Tidak Sabaran Baseline 2	86
Tabel 4. 26	Hasil Observasi	88
Tabel 4. 27	Data persentase stabilitas	92
Tabel 4. 28	Data Level Stabilitas dan Rentang	93
Tabel 4. 29	Level Perubahan.....	94
Tabel 4. 30	Tabel Hasil Analisis Visual dalam Kondisi AG.	94
Tabel 4. 31	Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas	96
Tabel 4. 32	Data Perubahan Level	96
Tabel 4. 33	Persentase overlap baseline 1 → intervensi.....	98
Tabel 4. 34	Persentase overlap intervensi → baseline 2.....	98
Tabel 4. 35	Data persentase overlap.....	99
Tabel 4. 36	Hasil Analisi Visual Antar Kondisi AG	99

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1	Fokus Perilaku Sulit Konsentrasi Baseline 1.....	50
Grafik 4. 2	Fokus Perilaku Malas/Menunda-nunda Baseline 1	51
Grafik 4. 3	Fokus Perilaku Reaksi Berlebihan Baseline 1....	52
Grafik 4. 4	Perilaku Tidak Sabaran Baseline 1.....	53
Grafik 4. 5	Data Skor Stres Atas Harapan Orang Tua AG Fase Intervensi	74
Grafik 4. 6	Fokus Perilaku Sulit Konsentrasi Fase Intervensi	75
Grafik 4. 7	Fokus Perilaku Malas/Menunda-nunda Fase Intervensi	76
Grafik 4. 8	Fokus Perilaku Reaksi Berlebihan Fase Intervensi	77
Grafik 4. 9	Fokus Perilaku Tidak Sabaran Fase Intervensi ..	78
Grafik 4.10	Grafik skor stress atas harapan orang tua pada AG baseline 2	83
Grafik 4. 11	Fokus Perilaku Sulit Konsentrasi Baseline 2....	84
Grafik 4. 12	Fokus Perilaku Malas/Menunda-nunda Baseline 2	85
Grafik 4. 13	Fokus Perilaku Reaksi Berlebihan Baseline 2..	86
Grafik 4. 14	Fokus Perilaku Tidak Sabaran Baseline 2	87
Grafik 4.15	Data Stres atas Harapan Orang Tua Pada Seorang Remaja (AG) Fase Baseline 1, Intervensi, dan Baseline 2.....	89
Grafik 4.16	Grafik Kecenderungan Arah.....	91
Grafik 4.17	Grafik Garis Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah Fase Baseline 1, Intervensi, dan Baseline 2	92

Grafik 4.18 Grafik persentase overlap baseline 1 ➔
intervensi 97

Grafik 4.19 Grafik persentase overlap intervensi ➔ baseline 2
..... 98



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1	Lembar Rubrik Observasi.....	38
--------------------	------------------------------	----



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Danda Mohamad, d. (2017). Konsep Tazkiyah al-Nafs Al-Harits bin Asad al-Muhasibi. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 121.
- Ahmad Yusuf, H. (2019). Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar di SMP Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2012). *Tazkiyah an-Nafs Cet. VII*. Jakarta: Pustaka Arafah.
- Ance M. Siallagan, F. S. (2023). *Konsep Diri Evidence-Based Practice*. Yogyakarta: CV. Mitra Cendekia Media.
- Arasy, S. S. (2014). Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadits). *Skripsi*.
- Ardimen, d. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 282.
- Bahasa, B. P. (t.thn.). *KBBI Daring*. Diambil kembali dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/angket>
- Bastaman, H. (1996). *Meraih Hidup Bermaknsa Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Penerbit Paradima.
- Chandra, A. (2017). The Relationship of Self-Efficacy with Stress in Completing the Students' Thesis of Psychology Faculty in Medan, Indonesia. *Journal of Humanities and Social Science*.
- Dita Iswari, N. H. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Jurnal Unair*, 14.

- Elizabeth, B. (2014, May). *When Talking to Your Self, The Way You Do It Makes a Difference*. Diambil kembali dari <https://www.wsj.com/articles/self-talk-when-talking-to-yourself-the-way-you-do-it-makes-a-difference-1399330343>
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Euis Heryati, d. (2022). Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (SIngle Subject Research) Bagi Guru-Guru SLB. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 230.
- Faizin, M. (2023, Juli). *Suluk Maleman: Dialog Dengan Diri Sendiri Mampu Temukan Kesejatan*. Diambil kembali dari <https://www.nu.or.id/nasional/suluk-maleman-dialog-dengan-diri-sendiri-mampu-temukan-kesejatan-V7xo5>
- Garry Martin, J. P. (2015). *Behavior Modification*. London: Pearson Education.
- Hartini. (2018). Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitudo Bojonegoro. *Skripsi*, 40.
- Herdiansyah, H. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jeffrey S. Nevid, M. C. (2017). *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Yogyakarta: Nusa Media.
- Juang Santoso, K. T. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Bandung: Center for Research on

International Cooperation in Educational Development
(CRICED) University of Tsukuba.

Juliansyah, N. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta:
Kencana.

Junaedi, D. (2021, September). *Berdialog dengan Diri Sendiri (Self Talk)*. Diambil kembali dari
<https://islamsantun.org/opini/berdialog-dengan-diri-sendiri-self-talk/>

Latipun. (2013). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Margono. (1997). *Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Rineke
Cipta.

Marsidi, S. R. (2021). Identifikasi Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa dalam Persiapan Menghadapi Ujian Kompetensi Exit Exam. *Journal of Vocational Health Studies*.

Muhammad, S. (2011). *Rahasia di Balik Rahasia*. Jakarta
Selatan: Cakrawala Publishing.

Nurgiyantoro. (1988). *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta:
Gadjahmada University Press.

Nurodin. (2021). *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*.
Bandung: Refika.

Prahmana, R. C. (2021). *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD
Press.

- Purwanto, A. (2022). *Konsep Dasar Penelitian Kualitatif Teori dan Contoh Praktis*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian.
- Rakhat, J. (1996). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosakarya.
- RI, D. A. (2005). *Mushaf Al-Qur'an Terjemah, Edisi Tahun 2002*. Jakarta: Al-Huda.
- RI, K. A. (2010). *Al-Qur'an Wanita Ummul Mukminin*. Jakarta Selatan: Wali.
- Rohn, J. (2011). *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Rukaya. (2019). *Aku Bimbingan dan Konseling*. Pangkep: Guepedia Publisher.
- Sari, I. A. (2018). *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja*. Surabaya: Prenada Media Group.
- Sarwono, J. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2*. Yogyakarta: Suluh Media.
- Setiawan, A. (2018). *Metodologi Desain*. Yogyakarta: Arttex.
- Simon, I. M. (2022). Paket Pelatihan Coping Self Talk bagi Calon Konselor. *Jurnal Pendidikan*, 560.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.

- Sutoyo, A. (2012). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sutoyo, A. (Yogyakarta). *Pemahaman Individu*. 2012: Pustaka Belajar.
- Utami Nur Hafsari Putri, N. A. (2022). *Modul Kesehatan Metal*. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- W, G. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wiwit. (2020). *Muhasabah*. Sleman: Deepublish.
- Yosep Iyus, S. T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Yuni Rusita Kania, D. (2019). Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah. *Jurnal Pakar Pendidikan*, 87.
- Yustiana Purwaningsih, A. E. (2022). *Intervensi Relaksasi: Hipnosis Modifikasi Lima Jari untuk Mengatasi Stres dan Resiliensi Penderita Diabetes Melitus*. Pekalongan: NEM.