

**PENGARUH TEKNIK *ISLAMIC VISUAL IMAGERY*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
DEPENDENSI EMOSIONAL SEORANG
MAHASISWA DI SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

**Fira Putri Salsabella
04040322123**



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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fira Putri Salsabella
NIM : 04040322123
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Islamic Visual Imagery*
Terhadap Penurunan Tingkat Dependensi
Emosional Seorang Mahasiswa Di Surabaya

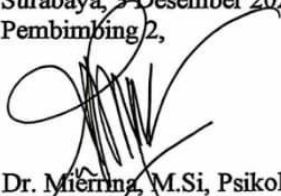
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Menyetujui
Pembimbing 1,



Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 3-Desember 2025
Pembimbing 2,



Dr. Mierring, M.Si, Psikolog
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *ISLAMIC VISUAL IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPENDENSI EMOSIONAL SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Fira Putri Salsabella
04040322123

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 06 Januari 2026

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd.
NIP 197008251998031002

Penguji II



Dr. Micrina, M.Si, Psikolog
NIP 196804132014112001

Penguji III



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP 196412152014111002

Penguji IV



Prof. Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag.
NIP 196607042003021001

Surabaya, 06 Januari 2026

Dekan,



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

NIP 1971998031001

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fira Putri Salsabella
NIM : 04040322123
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Teknik *Islamic Visual Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Dependensi Emosional Seorang Mahasiswa Di Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan 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 dari skripsi tersebut.

Surabaya, 9 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Fira Putri Salsabella
04040322123

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fira Putri Salsabella
NIM : 04040322123
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fitrasalsabella@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 :

Pengaruh Teknik Islamic Visual Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Dependensi Emosional
Seorang Mahasiswa di 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, 20 Januari 2026

Penulis



(Fira Putri Salsabella)

ABSTRAK

Fira Putri Salsabella, NIM. 04040322123, 2025. *Pengaruh Konseling Islam Teknik Islamic Visual Imagery Terhadap Penurunan Dependensi Emosional Seorang Mahasiswa di Surabaya.*

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat dependensi emosional seorang mahasiswa baru di Surabaya yang ditandai dengan dua fokus perilaku, yaitu *merasa cemas dan tidak mau masuk kuliah* serta *kurang percaya diri*. Dependensi emosional yang dialami konseli membuatnya sulit beraktivitas secara mandiri dan sangat bergantung pada kehadiran temannya, sehingga konseli tidak mampu mengembangkan potensi dan kemandirian emosionalnya secara optimal.

Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* untuk menurunkan dependensi emosional berdasarkan dua fokus perilaku tersebut. Desain SSR ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi melalui pengamatan perubahan perilaku konseli secara sistematis pada fase A–B–A. Data dianalisis menggunakan metode analisis visual grafik untuk melihat pola, kecenderungan arah, serta perubahan level perilaku secara akurat dan terukur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dependensi emosional konseli mengalami penurunan setelah diberikan intervensi. Penurunan tersebut diperkuat oleh analisis kecenderungan arah yang menunjukkan penurunan konsisten serta persentase overlap sebesar 0% pada kedua indikator, yang menandakan bahwa *H_a diterima* dan *H₀ ditolak*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *Islamic Visual Imagery* (IVI) efektif dalam menurunkan dependensi emosional seorang mahasiswa di Surabaya, serta membantu konseli membangun keyakinan diri dan kemandirian emosional melalui pendekatan visualisasi berbasis nilai-nilai spiritual Islam.

Kata kunci: *Islamic Visual Imagery*, Dependensi Emosional, Mahasiswa

ABSTRACT

Fira Putri Salsabella, NIM 04040322123, 2025. *The Effect of Islamic Counseling Using the Islamic Visual Imagery Technique on Reducing Emotional Dependency in a University Student in Surabaya.*

This study aims to reduce the level of emotional dependency in a first-year university student in Surabaya, characterized by two behavioral indicators: experiencing anxiety and reluctance to attend classes, and a lack of self-confidence. The emotional dependency experienced by the counselee made it difficult for her to act independently and caused excessive reliance on a particular friend, thereby hindering her ability to develop her potential and emotional autonomy.

The researcher employed a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) design to decrease emotional dependency based on these two behavioral indicators. The SSR design was used to evaluate the effectiveness of the intervention through systematic observation of behavioral changes across three phases: A–B–A. The data were analyzed using visual graphic analysis to identify patterns, directional trends, and level changes accurately and measurably.

The results of the study indicate a decrease in the counselee's emotional dependency after the intervention was administered. This reduction is supported by the directional trend analysis, which shows consistent improvement, as well as a 0% overlap percentage across both indicators, indicating that *H_a is accepted* and *H₀ is rejected*. These findings demonstrate that the Islamic Visual Imagery (IVI) technique is effective in reducing emotional dependency in a university student in Surabaya and assists the counselee in developing self-confidence and emotional independence through spiritual visualization rooted in Islamic values.

Keywords: Islamic Visual Imagery, Emotional Dependency, University Student.

ملخص

فيرا بوتري سالساييلا، رقم الهوية الجامعية 04040322123، 2025
تأثير الإرشاد الإسلامي بتقنية الصور البصرية الإسلامية على تقليل
الاعتماد العاطفي لدى طالب في سورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى خفض مستوى الاعتماد العاطفي لطالب جديد في سورابايا، والذي يظهر من خلال سلوكين رئيسيين، وهما الشعور بالقلق وعدم الرغبة في حضور المحاضرات وقلّة الثقة بالنفس. الاعتماد العاطفي الذي يعاني منه الطالب يجعل من الصعب عليه القيام بالأنشطة بشكل مستقل، ويجعله يعتمد بشكل كبير على وجود صديقه، مما يعيق قدرته على تطوير إمكاناته واستقلاله العاطفي بشكل أمثل.

طبق الباحث نهجًا كميًا مع تصميم بحث الموضوع الفردي لتقليل الاعتماد العاطفي بناءً على سلوكين محددين. يُستخدم تصميم البحث الموضوعي الفردي هذا لتقييم فعالية التدخل من خلال مراقبة التغيرات تم تحليل A-B-A السلوكية للمتلقى بشكل منهجي في المرحلة البيانات باستخدام طريقة التحليل البصري للرسوم البيانية لملاحظة الأنماط والاتجاهات والتغيرات في مستوى السلوك بدقة وقابلية للقياس.

أظهرت نتائج البحث أن مستوى التبعية العاطفية لدى المستفيدين قد انخفض بعد التدخل. وقد تعزز هذا الانخفاض من خلال تحليل اتجاه الميل الذي أظهر انخفاضًا مستمرًا ونسبة تداخل بلغت 0% في كلا المؤشرين، مما يدل على قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية. وهذا يشير إلى أن تقنية التصوير البصري الإسلامي فعّالة في تقليل التبعية العاطفية لدى طلاب في سورابايا، كما تساعد المستفيدين على بناء الثقة بالنفس والاستقلال العاطفي من خلال نهج التصور القائم على القيم الروحية الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: الصور البصرية الإسلامية، الاعتماد العاطفي، الطلاب الجامعيون

DAFTAR ISI

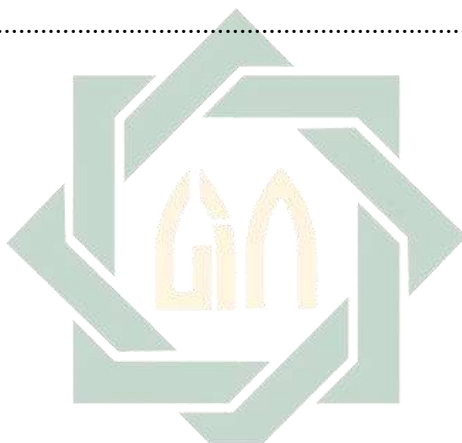
SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
ملخص	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK LAINNYA	xv
DAFTAR TRANSLITERASI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoretis	7
2. Manfaat praktis	7
E. Definisi Operasional	8
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN TEORETIS	12
A. Landasan Teori	12
1. Teknik Islamic Visual Imagery	12
2. Dependensi Emosional	25
B. Penelitian Terdahulu	39
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Lokasi Penelitian	48
C. Subjek Penelitian	48
D. Variabel dan Indikator Variabel	49
E. Tahap-Tahap Penelitian	50
F. Teknik Pengumpulan Data	52

1.	Observasi.....	52
2.	Wawancara.....	53
3.	Dokumentasi	54
G.	Teknik Validitas Instrumen Penelitian	54
H.	Teknik Analisis Data	54
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	56
1.	Deskripsi Konseli.....	56
2.	Ruang Lingkup Pergaulan Konseli	56
3.	Deskripsi Masalah Konseli	56
4.	Deskripsi <i>Significant Other</i>	57
B.	Penyajian Data.....	57
1.	<i>Baseline</i> 1	57
2.	Intervensi B.....	64
3.	<i>Baseline</i> 2.....	76
C.	Analisis Data	84
1.	Analisis Dalam Kondisi	84
2.	Analisis Antar Kondisi	93
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	102
1.	Perspektif Teoritis	102
2.	Perspektif Ke-Islaman.....	106
BAB V	PENUTUP	109
A.	Kesimpulan.....	109
B.	Saran dan Rekomendasi	110
C.	Keterbatasan Penelitian	110
DAFTAR PUSTAKA		112
LAMPIRAN		120

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Dependensi Emosional	49
<i>Tabel 4. 1 kegiatan konseli</i>	<i>59</i>
Tabel 4. 2 Data skor keseluruhan Baseline 1	63
Tabel 4. 3 Data skor keseluruhan Intervensi	75
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan Baseline 2	81
Tabel 4. 5 Skor Indikator Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	82
Tabel 4. 6 Skor Indikator Merasa Kurang Percaya Diri	83
Tabel 4. 7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	88
Tabel 4. 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	90
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	91
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	91
Tabel 4. 11 Level Perubahan Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	91
Tabel 4. 12 Level Perubahan Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	91
Tabel 4. 13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	92
Tabel 4. 14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	92
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	93
Tabel 4. 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	94
Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	94
Tabel 4. 18 Data Perubahan Level Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	94

Tabel 4. 19 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	95
Tabel 4. 20 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	96
Tabel 4. 21 Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	97
Tabel 4. 22 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	97
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	98
Tabel 4. 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	100



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK LAINNYA

Grafik 4. 1 Baseline 1 Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	63
Grafik 4. 2 Baseline 1 Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	63
Grafik 4. 3 Intervensi Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	75
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	76
Grafik 4. 5 Baseline 2 Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	81
Grafik 4. 6 Baseline 2 Perilaku Kurang Percaya Diri	82
Grafik 4. 7 Perilaku Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	83
Grafik 4. 8 Perubahan Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	84
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	85
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Perilaku Merasa Percaya Diri	86
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	88
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	89
Grafik 4. 13 Perilaku Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	95
Grafik 4. 14 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Merasa Cemas dan Tidak Mau Masuk Kuliah	96
Grafik 4. 15 Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	96
Grafik 4. 16 Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Merasa Kurang Percaya Diri	97

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling Dan Psikoterapi Islam (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Affan, Rawad, Khalil Darwich, Georges Jarrouge, Theresia Hannouch, and Shafika Assaad. "Mental Health Status among University Students during the Transition Period from High School to University in Lebanon : A Cross - Sectional Study." *BMC Public Health* (2025). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23087-3>.
- Afifah. "5 Tanda Kamu Diam-Diam Terjebak Emotional Dependency." *IDN Times*, 2025. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/tanda-kamu-diam-diam-terjebak-emotional-dependency-c1c2-01-n6y8c-4r4zcs>.
- Aliffiani, Qori, and Koesworo Setiawan. "Peran Keterbukaan Dalam Mengurangi Perilaku Posesif Pada Hubungan Romantis Mahasiswa" 4 (2025): 319–329.
- Ariebowo, Teguh, and Evi Pustpitasari. "Students' Teacher - Dependency and Passiveness in Online Learning during COVID-19 Pandemic." *Journal of Education and Learning* 16, no. 2 (2022): 227–235.
- Arif, Summaiya, Sabeen Rahim, and Saima Perwez. "Effects of Guided Imagery, Zikar Azkar, and Priming Technique on Stress and Relaxation Level Among University Students." *Pakistan Journal of Psychological Research* 36, no. 2 (2021): 225–240.
- Az-zahrawaani, Meilavisa, and Finna Adhaini. "Peran Tasawuf Dalam Menemukan Makna Di Tengah Kegelisahan." *Jurnal Inovasi Metode Pembelajaran* 7, no. 2 (2025): 525–532.
- Bandura, Albert. *Self Efficacy: The Exercise of Controls*. New York: New York W.H. Freeman, 1997. <https://archive.org/details/selfefficacyexer0000band/page/n5/mode/2up>.
- Barbayannis, Georgia, Mahindra Bandari, Xiang Zheng, and Humberto Baquerizo. "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students : Correlations , Affected Groups ,

- And” 13, no. May (2022): 1–10.
- Bowlby, John. *Attachment and Loss*. Vol. I. Basic Books, 1982.
- Castello, Jorge. *Emotional Dependence in Couple Relationships*. Barcelona: Alienta Editorial, 2023.
- Cherniak, Aaron D, Mario Mikulincer, Phillip R Shaver, and Pehr Granqvist. “Attachment Theory and Religion.” *Current Opinion in Psychology* 40 (n.d.): 126–130.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.020>.
- Darmawan, Salsabilla Shafa Adzra, Ahman Ahman, Rikza Fadhillah, Restu Afdal Ramadhan, Aditia Kharisma Meliala, and Ismail Fakhurrozi. “Implementasi Single Subject Research Dalam Pengukuran Efektivitas Layanan Konseling Individual: Studi Literatur.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidik* 7, no. 3 (2024): 3193–3200.
- Draganovic, Selvira. “Islamic Psychological Therapy Interventions Applied by Mental Health Practitioners : A Qualitative Study” 10 (2025): 47–67.
- Estévez, Ana, Irache Urbiola, Itziar Iruarrizaga, Jaione Onaindia, and Paula Jauregui. “Emotional Dependency in Dating Relationships and Psychological Consequences of Internet and Mobile Abuse.” *Anales de Psicología* 33, no. 2 (2017): 260–268.
- Fidha, Zulkhaira Rewina. “Gambaran Emotional Dependency Pada Perempuan Emerging Adults Yang Mengalami Dating Violence. Diss. Universitas Andalas, 2024.” *Aleph* 87, no. 1,2 (2024): 149–200.
<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2CLUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proees>.
- Fitri, Hartika Utami, Ismi Fatona, and Suryati Suryati. “Effectiveness Of Visual Imagery Techniques to Reduce Delinquency in Adolescents.” *Grief and Trauma* 2, no. 2 (2024): 66–76.
- Flaherty, Serena Cherry. “A Review of Attachment Theory in the

- Context of Adolescent Parenting” 25, no. 2 (2012).
- Fredella, Denisa, and Tiara Diah Sosialita. “Hubungan Ketergantungan Emosi Dan Kesepian Individu Dewasa Awal Yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh.” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental X* (2006): 2–5. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>.
- Ghazali, Al. “Ihya Ulumuddin Terjemahan Jilid 1.Pdf.” 2016.
- Hanik, Ade Ummi, Ahmad Yunus, Gunawan Wibisono, and Ida Faridah. “Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Yatsi Madani Tahun 2024.” *Jurnal Ilmu Kesehatan 2* (2024): 156–162.
- Harlock, Elizabeth Bergner. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edited by Ridwan Max Sijabat. Edisi keli. Penerbit Erlangga, 2012. <https://drive.google.com/file/d/1qyiwNZCRiB5iJleBXlchs6NekGb2TdzR/view?usp=sharing>.
- Haslina, Widyastuti, and Ahmad Ridfah. “Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi Unm.” *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 12, no. 1 (2021): 16.
- Humairoh, Hanny Astuti, and Dessy Safitri. “Dinamika Toxic Realation Dan Dampaknya Terhadap Akadenik Mahasiswa UNJ” 2, no. 3 (2025): 1990–1998.
- Husnul Khotimah, Baiq, and Damajanti Kusuma Dewi. “Gambaran Ketergantungan Emosional Pada Dewasa Awal Yang Melakukan Konseling Online Description.” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 692–704.
- Ikrima, Nafila, and Riza Noviana Khoirunnisa. “Hubungan Antara Attachment (Kelekatan) Orang Tua Dengan Kemandirian Emosional Pada Remaja Jalanan” (2016).
- Irawan, Ari. “Tantangan Dan Solusi Dalam Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Penerima KIP Kuliah Di Institut Bisnis Dan Teknologi Kalimantan.” *jurnal riset inspirasi manajemen dan kewirausahaan* 9, no. 1 (2025): 53–57. <https://ejurnal.stimi->

- Maulana, Muhamad Alif. “Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental” 7, no. 2 (2024).
- Momeñe, Janire, Ana Estévez, Nerea Etxaburu, Ana María Pérez-garcía, and Andere Maguregi. “EMOTIONAL DEPENDENCE ON THE AGGRESSOR PARTNER AND ITS RELATIONSHIP TO SOCIAL ANXIETY , FEAR OF NEGATIVE EVALUATION AND DYSFUNCTIONAL PERFECTIONISM 1” 30 (2022): 51–68.
- Moulina, Tiara Rua, Hesa Agus Pratiwi, Azizatul Nafsyiah, and April Laksana. “Peran Pola Komunikasi Dalam Human Relations Mahasiswa Terhadap Toxic Relationship Universitas Bina Bangsa , Indonesia Terlibat , Tetapi Juga Menciptakan Efek Domino Yang Dapat Memengaruhi Lingkungan Sosial” 1, no. 4 (2024): 13–24.
- Mujahidah, Shabira, Safinah Zahra, and Renaya Hariyadi. “Islamic Counseling and Cognitive Psychotherapy for the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in Adolescents.” *journal of islamic communication and counseling* (2025).
- Musdalipah, M. “Penerapan Konseling Imagery Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah” 8 (2020): 167–186.
- Nisa, Arinda Roisatun, and Devia Purwaningrum. “Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa” 1, no. 1 (2023): 2017–2021.
- Norpi, and Yelinda Sri Silvia. “Analisis Tahapan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan Mindfulness Terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan.” *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 9, no. 1 (2024): 14–30.
- Nur Aini, Afida, Sismeri Dona, Dede Mahdiyah, Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, and Program Studi Sarjana Farmasi. “Self Talk Dan Guided Imagery Dalam Penanganan Stress Pasca Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga.” *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)* 1, no. 4 (2023): 172–178.

- Nur Jannah, Indah. “Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla” (2022): 1–29.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. “Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar).” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2021): 189.
- . *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Edisi pert. yo: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.
- Prasetyo, Natan. “Analisis Ketergantungan Emosional Terhadap Relasi Persahabatan.” Sekolah tinggi teologi satyabhakti malang, 2025.
<https://media.neliti.com/media/publications/618669-analisis-ketergantungan-emosional-terhad-cc1315b2.pdf>.
- Pujirianto. “Pengembangan Belajar Mandiri.” *jurnal UNY* 2, no. 2 (2006): 154–166.
- Rahman, Amri Wijaya. “Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparotomy Di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Lampung.” *Aleph. POLTEKKES TANJUNGPINANG KEMENKES RI*, 2023.
[https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces).
- Rasmanah, Manah, Fathinatun Nahdah, Putri Nur Alizah, and Adek Sri Wahyuni. “Analisis Doa Sebagai Metode Afirmasi Positif Untuk Menumbuhkan Harapan Pada Penderita Gangguan Kecemasan” 4, no. 6 (2025): 10066–10073.
- Saifudin, Moh., Siti Sholikah, and Ayu Dewi Lestari. “Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Kecemasan Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan.” *Jurnal Surya* 12, no. 02 (2020): 70–76.
- Salsabila, Anisa, and Ike Utia Ningsih. “Peran Istighfar Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.” *Journal of Islamic*

- Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 4 (2025): 169–176.
- Samad, Duski. “Konseling Sufistik (Tasawuf Wawasan Dan Pendekatan Konseling Islam).” *Rajawali Pres* (2017): 228–231. https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/256/1/Konseling_sufistik_tasawuf_wawasan_dan_pendekatan_konseling_islam.pdf.
- Santrock, John W. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edited by Wisnu Chandra Kristiaji. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2002.
- . *Life-Span Development*. 17th ed. McGraw: Hill Education, 2019.
- Shafira, Nadia. “Self Talk Dan Visual Image Pada Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Presentasi Di Kelas.” universitas islam negeri k.h. abdurrahman wahid pekalongan, 2023. [http://etheses.uingusdur.ac.id/5143/1/3519060_COVER_BAB I DAN BAB V.pdf](http://etheses.uingusdur.ac.id/5143/1/3519060_COVER_BAB_I_DAN_BAB_V.pdf).
- Sintamaharani, Dhea, Nadia Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, and Ikhrom. “Pengalaman Ketergantungan Emosional Terhadap Pasangan Pada Perempuan Yang Mengalami Fatherless.” *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan* 4, no. 3 (2025): 11–23.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Cetakan ke. Bandung: Alfabeta, 2013. file:///C:/Users/hp/Downloads/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif.pdf.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: University of Tsukuba, 2005.
- Syah, Afni Yan, and Nosi Delianti. “Efektifitas Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 17, no. 10 (2024): 951. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistikDOI:https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13255>.
- Tammar, Ardiansyah, Achmad Abubakar, and Muhsin Mahfudz. “Relevansi Tawakal Dalam Kehidupan Sosial (Kajian Literatur Al Quran).” *Farabi* 20 (2023): 157.

- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam. Perdana Mulya Sarana*. Cetakan pe. Vol. 14. perdana publishing, 2018.
- Valentina Sahra, Feby, and Aisiah Aisiah. “Validitas Isi Instrumen Pengukuran Literasi Sejarah.” *Jurnal Family Education* 3, no. 3 (2023): 328–334.
- Widodo, Sri Adi, K Kustantini, Krida Singgih Kuncoro, and Fiki Alghadari. “Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika Di Masa New Normal.” *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (2021): 78–89.
- Zubaidah, Ria, and Abdul Ghofur. “Analisis Tawakal Dalam Al-Qur’an Terhadap Kesehatan Mental.” *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2024): 1407–1408.
http://conference.kuis.edu.my/pasak2017/images/prosiding/nila_isejagat/10-MAAD-AHMAD.pdf.
- Zulvan, Achmad Rifa’i. “Penerapan Teknik Guided Imagery Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Dari Perspektif Hadist Pada Seorang Mahasiswa Di Kecamatan Gunung Anyar Surabaya” 8, no. 2 (2024): 1–10.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A