



**PENGARUH TEKNIK SELF TALK DENGAN SURAT
THAHA AYAT 25-28 DALAM MENGATASI KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SEORANG REMAJA
DI SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh :

**NUR FADILATUL UMAROH
NIM. 04040322171**

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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Fadilatul Umaroh
NIM : 04040322171
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul PENGARUH TEKNIK SELF TALK DENGAN SURAT THAHA AYAT 25-28 DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SEORANG REMAJA 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, 10 Desember 2025



Nur Fadilatul Umaroh
NIM. 04040322171

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Nur Fadilatul Umaroh

NIM : 04040322171

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Self Talk Dengan Surat Thaha Ayat 25-28 Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Seorang Remaja Di Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui

Surabaya, 10 Desember 2025

Pembimbing 1



Drs.H.Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Pembimbing 2



Amriana, S.Sos.I.,M.Pd.
NIP. 19890411202012219

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK SELF TALK DENGAN SURAT THAHA AYAT
25-28 DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA SEORANG REMAJA DI SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

**NUR FADILATUL UMAROH
Nim. 04040322171**

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

Tim Penguji

Penguji I

Drs. H. Suwatah, M. Si
NIP. 196412152014111002

Penguji II

Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 19890411202012219

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP.196506151993031005

Surabaya, 5 Januari 2026

Dekan,



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP.197110171998031001

iii



**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 : Nur Fadilatul Umaroh
NIM : 04040322171
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fadiladey03@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 :

Pengaruh Teknik Self Talk Dengan Surat Thaha Ayat 25-28 Dalam Mengatasi Kecemasan
Berbicara Di Depan Umum Pada Seorang Remaja 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, 14 Januari 2026

Penulis

(Nur Fadilatul Umaroh)

ABSTRAK

Nur Fadilatul Umaroh, NIM. 04040322171. 2025. Pengaruh Teknik *Self Talk* dengan Surat Thaha ayat 25-28 untuk Menurunkan Perilaku Kecemasan Berbicara Di depan Umum pada Seorang Remaja di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada seorang remaja di Surabaya. Fokus perilaku yang menjadi sasaran intervensi meliputi rasa takut melakukan kesalahan serta gejala somatik yang muncul saat berbicara di hadapan orang lain. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menerapkan pendekatan teknik *self-talk* yang dipadukan dengan pembacaan dan penghayatan surat Thaha ayat 25–28.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang memusatkan perhatian pada perubahan perilaku konseli. Model SSR yang diterapkan adalah desain A-B-A, di mana kondisi baseline dan intervensi diamati secara berurutan untuk melihat efektivitas perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi sebagai instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan penyajian data dan analisis data sebagaimana di atas, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh teknik *self talk* dengan surat Thaha ayat 25-28 dalam penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada kecenderungan mendatar. Adapun perubahan level pada perasaan takut salah fase A1 ke B 4-4 (=), dan fase B ke A2 adalah 3-2 (+1). Sedangkan pada perilaku jantung berdebar cepat fase A1-B adalah 3-3 (=) dan fase B ke A2 adalah 3-2 (+1). Adapun persentase overlap pada penelitian ini berkisar 0% sampai 20% yang menandakan bahwa teknik *self talk* dengan surat thaha ayat 25-28 berpengaruh dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada seorang remaja di Surabaya.

Kata kunci : Teknik *Self Talk*, Surat Thaha ayat 25-28, Kecemasan Berbicara Di depan Umum.

ABSTRACT

Nur Fadilatul Umaroh, NIM. 04040322171. 2025. The Effect of Self-Talk Techniques and Surah Thaha verses 25-28 on Reducing Public Speaking Anxiety Behavior in a Teenager in Surabaya.

This study aims to reduce the level of public speaking anxiety in a teenager in Surabaya. The targeted behaviors for intervention include the fear of making mistakes and the somatic symptoms that appear when speaking in front of others. To achieve this goal, the researcher applied a self-talk technique approach combined with the reading and contemplation of Surah At-Taha verses 25–28.

This study uses a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changes in the behavior of the counselee. The applied SSR model is the A-B-A design, where baseline and intervention conditions are observed sequentially to see the effectiveness of the treatment. Data collection was carried out through interviews and observations as instruments to measure the level of anxiety in public speaking.

Based on the presentation and analysis of the data as described above, the conclusion that can be drawn from this study is that there is an effect of the self-talk technique using Surah Thaha verses 25-28 on reducing public speaking anxiety. This is evidenced by changes in levels on the horizontal tendency. The level change in fear of making mistakes from phase A1 to B is 4-4 (=), and from phase B to A2 is 3-2 (+1). Meanwhile, for the behavior of rapid heartbeat, the level change from phase A1 to B is 3-3 (=) and from phase B to A2 is 3-2 (+1). The percentage of overlap in this study ranges from 0% to 20%, indicating that the self-talk technique with Surah Thaha verses 25-28 has an effect on overcoming public speaking anxiety in an adolescent in Surabaya.

Keywords : Self-Talk Technique, Surah At-Taha verses 25-28, Anxiety About Speaking in Public

تجريدي

تأثير Nur Fadilatul Umaroh, NIM. 04040322171. 2025. تقنية الحديث الذاتي وآية 25-28 من سورة طه في تقليل سلوك القلق من التحدث أمام الجمهور لدى مراقبي في سورابايا. تهدف هذه الدراسة إلى تقليل مستوى القلق من التحدث أمام الجمهور لدى مراقبي في سورابايا. تشمل السلوكيات التي يستهدفها التدخل الخوف من ارتكاب الأخطاء وكذلك الأعراض الجسدية التي تظهر عند التحدث أمام الآخرين. ولتحقيق هذا الهدف، طبق الباحث أسلوب الحديث مع النفس مع دمج بقراءة وتأمل سورة طه الآيات 25-28.

الذي يركز على (SSR) يستخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم بحث الموضوع الفردي ، حيث يتم ملاحظة A-B-A هو تصميم SSR التغير في سلوك المستفيد. النموذج المطبق لل حالة الخط الأساس والتدخل بالتتابع لمعرفة فعالية العلاج. يتم جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات كأدوات لقياس مستوى القلق عند التحدث أمام الجمهور.

استنادًا إلى عرض البيانات وتحليلها كما هو مذكور أعلاه، يمكن استخلاص أن الاستنتاج من هذا البحث هو وجود تأثير لتقنية الحديث الذاتي باستخدام سورة طه الآيات 25-28 في خفض قلق التحدث أمام الجمهور. وقد ثبت ذلك من خلال وجود تغييرات في مستوى الميول B 4-4 إلى A1 العرضية. أما التغير في مستوى الشعور بالخوف من الخطأ من المرحلة فهو 2-3 (+1). أما فيما يخص سلوك ضربات القلب السريعة A2 إلى B ، ومن المرحلة (=) فهي 2-3 (+1). أما نسبة A2 إلى B فهي 3-3 (=) ومن المرحلة B إلى A1 من المرحلة التداخل في هذا البحث فتتراوح بين 0% و 20%، مما يشير إلى أن تقنية الحديث الذاتي باستخدام سورة طه الآيات 25-28 لها تأثير في التغلب على قلق التحدث أمام الجمهور لدى مراقبي في سورابايا.

تقنية الحديث الذاتي، سورة طه الآيات 25-28، القلق من الكلام أمام الجمهور :كلمة مفتاحية

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
تجريدي.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TRANSLITERASI	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional Variabel.....	7
F. Hipotesis.....	10
G. Sintematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Landasan Teori.....	13

B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	21
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	30
C. Variabel dan Indikator Penelitian	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	37
B. Penyajian Data	39
C. Analisis Data.....	67
D. Uji Hipotesis	81
E. Pembahasan Hasil Penelitian	82
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran dan Rekomendasi	85
C. Keterbatasan Penelitian.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Faza Tsalitsa, Farhan Zakariyya, Selfiyani Lestari, Universitas Pendidikan Indonesia, and Article Info. "Positive Self-Talk" 042 (2024): 132–142.
- Alawiyah, Desi, Nurasmi Nurasmi, Nurairin Asmila, and Riswi Fatasyah. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa." *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam* 4, no. 2 (2022): 104–113.
- Aleeya, Alyfa, Universitas Mulawarman, Aulia Suhesty, and Universitas Mulawarman. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan" 5, no. 02 (2025): 406–417.
- An nadhila, Aulia, Nurus Sa, and Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. "Analisis Teknik Self Talk Dan Terapi Tafakkur Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial." *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 4, no. 2 (2024): 158–170.
- Belakang, A Latar. "Bab I Pendahuluan" 3 ح م ط ي, no. 19 (2003): 1–17.
- Bukhori, Baidi. "Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan." *Jurnal Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2017): 158–186.
- Cahyandari, Rinova. "Penguatan Efikasi Diri Melalui Self Talk Sebagai Koping Religius Strengthening Self-Efficacy through Self Talk as Religious Coping" 20, no. 1 (2023).
- Diva, A, Zalzabilah E Pabokori, Kurniati Zainuddin, Ahmad Ridfah, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Jl A P Pettarani Makassar, Kota Makassar, and Sulawesi Selatan. "Video Self Modelling Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Makassar." *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 7492–7508. <http://jonedu.org/index.php/joe>.
- Hidayatullah, Rizky Maulana, and Faizatun Nisa Al Aluf. "Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah

- Pandemi COVID-19.” *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2021): 38–48.
- Ii, B A B, A Kecemasan Berbicara, D I Depan, and Pengertian Kecemasan Berbicara. “Hubungan Antara Keterampilan..., Robi Setiawan Jati, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2014” (2014).
- Iii, B A B, and A Desain Penelitian. “No Title,” no. Mdvi (2018): 40–56.
- Ika Mariyati, Lely, and Ananda Ramon. “Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA.” *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3 (2023): 1633–1643.
- Islam, Jurnal Pengetahuan. “Jurnal Pengetahuan Islam” 1, no. 1 (2021): 73–87.
- Jakarta, Universitas Negeri. “Pengaruh Model Pembelajaran Active Learning Dan Critical,” no. November (2021): 90–99.
- Krysik, Judy L. *Single Subject Research. Research for Effective Social Work Practice*, 2018.
- Latipah, Siti. “Problem Dan Solusi Dakwah Pada Masyarakat Multikultural : Praktik Dakwah Di Masjid Lautze 2 Bandung” 3, no. 2024 (2025): 1–13.
- Malang, Ibrahim. “Oleh :” (2024).
- Muryono, Sigit, Andini Puspa Ningrum, Hafifah Hafifah, Alifiyah Saleshia Nabila AS, Gustia Brawijayanti, and Lazharus Putra Valentino. “Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa: Literatur Review.” *Jurnal Fokus Konseling* 11, no. 1 (2025): 36–45.
- Naor Yosefina David de, and Sitasari Novendewati Wahyu Safitri. “Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren.” *JCA Psikologi* 2, no. 2 (2021): 98–106.
- NAZILAH, FINA FAIQATUN. “PANDANGAN AL-QUR’AN SEBAGAI SYIFA’ DALAM MENGATASI KECEMASAN (Analisis Integratif Dengan Teori Kecemasan Sigmund Freud)” (2025).
- Nisa’, Harisma Fakhrun, and Dessy Pranungsari. “Positive Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi.” *Psikodimensia* 20, no. 2 (2021): 170–180.

- Of, Journal, and Islamic Education. “Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Mahasiswa” 5, no. 2 (2024): 53–65.
- Purnamaningsih, Esti Hayu. dkk. “Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta.” *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2003): 67–71.
- Putri, Marizki, and Yasherly Bachri. “Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 1 (2022): 23.
- Rantetasik, Anita, Farida Aryani, and Nur Fadhilah Umar. “Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Atas” 0 (n.d.): 53–64.
- Rohmatun, Siti, and Maryatun Maryatun. “Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan.” *Avicenna : Journal of Health Research* 5, no. 2 (2022): 120–129.
- Saed, Abdullah. “Pengantar Studi Al- Qur’an. Terjemahan Shulkhah Dan Sahiron Syamsuddin,” no. November 2016 (2016): 1–22.
- Sarah Nurfajrin Buana. “Pengaruh Metode Air (Auditory, Intellectually, Repetition) Terhadap Peningkatan Kemampuan Menyelamatkan Diri Dari Bahaya Api Pada Anak Cerebral Palsy” (2023): 16–26.
- Sari, Titi Kurmina, and Fatmawati. “Meningkatkan Kemampuan Menentukan Nilai Tempat Bilangan Melalui Media Flash Card Bagi Anak Berkesulitan Belajar.” *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development* 2, no. 1 (2019): 28–34.
- Savitri, Lia Luthfi, M. Ramli, and Widya Multisari. “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi.” *Buletin Konseling Inovatif* 3, no. 1 (2023): 37–44.
- Sekar, Sherien, Dwi Ananda, and Nurliana Cipta Apsari. “MENGATASI STRESS PADA REMAJA SAAT PANDEMI

COVID-19” (2020).

- Sendayu, Fendahapsari Singgih, Nopi Feronika, and Herda Fitri Br. “Individual Counseling Guide Rational Emotive Behavior Therapy Approach Self-Talk Technique for Guidance and Counseling Teachers” 6, no. 1 (2025).
- Suryaningrum, C. “Indikasi Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.” *Laporan Penelitian* 03, no. 01 (2006): 89–107.
- Tambunan, Syafrianto. “Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan.” *Jurnal Madaniyah* 8, no. 1 (2018): 41–52.
- Thohari, Suyanto. “DINAMIKA UII DALAM MENJAGA DAN MEMPERTAHANKAN IDENTITAS KEISLAMANNYA : Sebuah Tinjauan Historis” 2, no. 1 (2021): 21–35.
- Tinggi, Sekolah, Agama Islam, and An- Najah Surabaya. “Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject Di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur)” 05, no. 01 (2015): 1–25.
- Ulfa, Ilafi. “Konsep Positive Self Talk Di Dalam Al- Qur’an.” *Skripsi* (2022): 19–27.
- Wahyuni, Endang. “Hubungan Self-Effecacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum” 05 (2015).
- Wahyuni, Nur. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (2020): 26–27.
- Wahyuni, Sri. “Hubungan Anatara Kepercayaan Diri.” *Hubungan Antara Kemandirian Belajar dengan Hubungan Antara Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas III SDN Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta* 11, no. 2 (2016): 197.
- Wibowo, Endro, and Hardi Utomo. “PENGARUH KESELAMATAN KERJA DAN KESEHATAN KERJA TERHADAP KINERJA DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL

- INTERVENING (Studi Kasus Pada Karyawan Bagian Produksi Unit Serbuk Effervescent PT Sido Muncul Semarang).” *Among Makarti* 9, no. 1 (2016): 38–59.
- Wilda, and Lalita May. *Media Barang Bekas Pakai Menggunakan Metode SSR. Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/62073/1/11150184000072%2520Lalita%25May%2520Wilda%2520%2528watermark%2529.pdf>.
- Wirtati, Ira, and Fatkhur Rohman. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring.” *Jurnal Kependidikan* 13, no. 3 (2024): 3588–3589.
- Wulandari, Fifi Aris. “Implementasi Paradigma Integratif Alam Empat Keterampilan Berbahasa Indonesia Pada Kurikulum 2013 Di Madrasah Ibtidaiyah” 23, no. 1 (2022): 17–32.
- Yoga Basyiril Sabirin, and Hamidullah Mahmud. “Motivasi Perspektif Al-Quran Dalam Membangun Kepercayaan Diri.” *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 149–160.
- Yusuf, Ahmad, and Haslinda Haslinda. “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep.” *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2019): 158.
- Zulaifi, Reza. “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram.” *Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2023): 2046.
- “No Title” (n.d.).
- “TUNAGRAHITA Oleh : VENDA MEGA FANIYA Program Studi Tadris Matematika Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO 1445 H / 2023 M” (2023).