



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH *SELF TALK* BERBASIS AL-QUR'AN DALAM
MENGATASI KECEMASAN KERJA MAHASISWA
FREELANCE WEDDING ORGANIZER DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana (S.sos)

**Disusun Oleh:
Cahaya Ratih
NIM: 04040322110**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahaya Ratih

NIM : 04040322110

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh *Self-Talk* Berbasis Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecemasan Kerja Mahasiswa *Freelance Wedding Organizer* 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, 6 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Cahaya Ratih

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Cahaya Ratih
NIM : 04040322110
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Talk* Berbasis Al-Qur'an
Dalam Mengatasi Kecemasan Kerja
Mahasiswa *Freelance Wedding*
Organizer di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 11 Desember 2025
Menyetujui Pembimbing

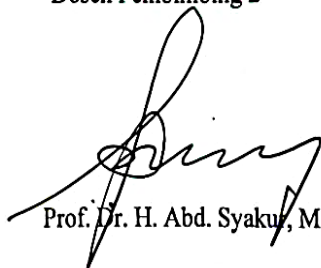
Dosen Pembimbing 1



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

NIP 197905172009011007

Dosen Pembimbing 2



Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag..

NIP 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH *SELF TALK* BERBASIS AL-QUR'AN DALAM
MENGATASI KECEMASAN KERJA MAHASISWA
***FREELANCE WEDDING ORGANIZER* DI SURABAYA**

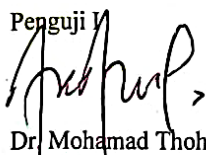
SKRIPSI

Disusun Oleh
Cahaya Ratih
04040322110

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2025

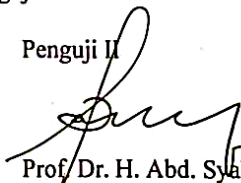
Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



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

Penguji III



Drs. Suwatah, M.Si.
NIP 196412152014111002

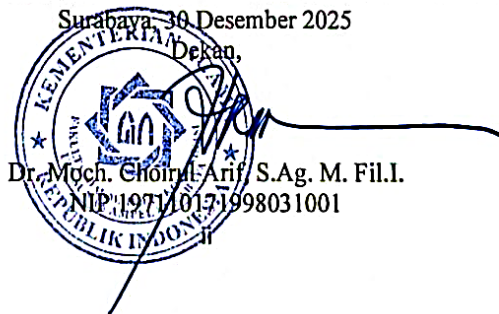
Penguji IV



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

Surabaya, 30 Desember 2025

Dekan,



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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Cahaya Ratih
NIM : 01010322110
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah & Komunikasi / Bimbingan & Konseling Islam
E-mail address : rathijana@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 Self-Talk Berbasis Al-Quran dalam Mengatasi
Kecemasan Kerja Mahasiswa Freelance Wedding Organizer
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, 15 Januari 2024

Penulis

(Cahaya Ratih.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Cahaya Ratih, NIM 04040322110, 2025. Pengaruh *Self-Talk* Berbasis Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecemasan Kerja Mahasiswa *Freelance Wedding Organizer* di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-talk* berbasis Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan kerja pada mahasiswa yang bekerja sebagai *freelancer* di bidang *wedding organizer* (WO) di Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) model A-B-A, yang terdiri atas tiga fase: baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2). Subjek penelitian merupakan seorang mahasiswa semester 7 yang mengalami kecemasan kerja ditandai dengan *nervous behavior*, gangguan konsentrasi, serta hambatan interaksi sosial. Intervensi dilakukan dengan menerapkan teknik *self-talk* yang dipadukan dengan ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Insyirah 5–6, QS. Ar-Ra'du 28, QS. Ali Imran 159, dan QS. Al-Baqarah 286. Analisis data menggunakan analisis visual grafik untuk membandingkan perubahan perilaku antar kondisi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan kerja selama fase intervensi dan perubahan tersebut bertahan pada fase baseline 2. *Self-talk* berbasis Al-Qur'an terbukti membantu subjek dalam mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan ketenangan, dan memperbaiki respons emosional terhadap tekanan kerja. Dengan demikian, *self-talk* berbasis Al-Qur'an efektif digunakan sebagai pendekatan konseling Islami dalam mereduksi kecemasan kerja mahasiswa *freelance WO*.

Kata Kunci: *Self-talk*, Al-Qur'an, kecemasan kerja, mahasiswa *freelance*, *wedding organizer*, SSR

ABSTRACT

Cahaya Ratih, NIM 04040322110, 2025. *The Influence of Al-Quran-Based Self-Talk in Overcoming Work Anxiety of Freelance Wedding Organizer Students in Surabaya.*

This study aims to examine the effect of Qur'an-based self-talk on reducing work anxiety in students who work as freelancers in the field of wedding organizers (WO) in Surabaya. The research method used is a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) design A-B-A model, which consists of three phases: baseline 1 (A1), intervention (B), and baseline 2 (A2). The research subject was a 7th semester student who experienced work anxiety characterized by nervous behavior, impaired concentration, and obstacles to social interaction. The intervention was carried out by applying self-talk techniques combined with verses of the Qur'an such as QS. Al-Insyirah 5-6, QS. Ar-Ra'du 28, QS. Ali Imran 159, and QS. Al-Baqarah 286. Data analysis used visual graphic analysis to compare behavioral changes between conditions. The results showed a significant decrease in work anxiety levels during the intervention phase, and these changes persisted into baseline phase 2. Quran-based self-talk was shown to help subjects control negative thoughts, increase calmness, and improve emotional responses to work pressure. Therefore, Quran-based self-talk is effective as an Islamic counseling approach in reducing work anxiety in freelance WO students.

Keywords: Self-talk, Qur'an, work anxiety, freelance students, wedding organizer, SSR.

خلاصة

كاهايا راتيه، الرقم الجامعي 04040322110، 2025. أثر الحديث الذاتي المبني على القرآن الكريم في الحد من قلق العمل لدى طلاب تنظيم حفلات الزفاف المستقلين في سورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية الحديث الذاتي المستمد من القرآن الكريم في الحد من قلق العمل لدى الطلاب العاملين كمنظمي حفلات زفاف مستقلين في (SSR) سورابايا. استخدم في البحث المنهج الكمي، مع تصميم بحث الحالة الفردية (A1)، ويتكون من ثلاث مراحل: خط الأساس 1، A-B-A وفق نموذج كانت عينة الدراسة طالباً في الفصل (A2). وخط الأساس 2، (B) والتدخل، الدراسي السابع يعاني من قلق العمل الذي يتسم بالسلوك العصبي، وضعف التركيز وضعف التفاعل الاجتماعي. تم تنفيذ التدخل بتطبيق تقنيات الحديث الذاتي المقترنة بآيات قرآنية مثل سورة الإنشيرة 5-6، وسورة الرعد 28، وسورة... علي عمران ١٥٩، وسورة البقرة ٢٨٦. استخدم تحليل البيانات التمثيل البياني لمقارنة التغيرات السلوكية بين الحالات. أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مستويات قلق العمل خلال مرحلة التدخل، واستمرت هذه التغيرات في المرحلة الأساسية الثانية. وقد تبين أن الحديث الذاتي المستمد من القرآن يساعد المشاركين على التحكم في الأفكار السلبية، وزيادة الهدوء، وتحسين الاستجابات العاطفية لضغوط العمل. وبالتالي، يُعد الحديث الذاتي المستمد من القرآن نهجاً فعالاً للإرشاد الإسلامي في الحد من قلق العمل لدى طلاب العمل الحر.

الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي، القرآن، قلق العمل، طلاب العمل الحر، منظم SSR، حفلات الزفاف

DAFTAR ISI

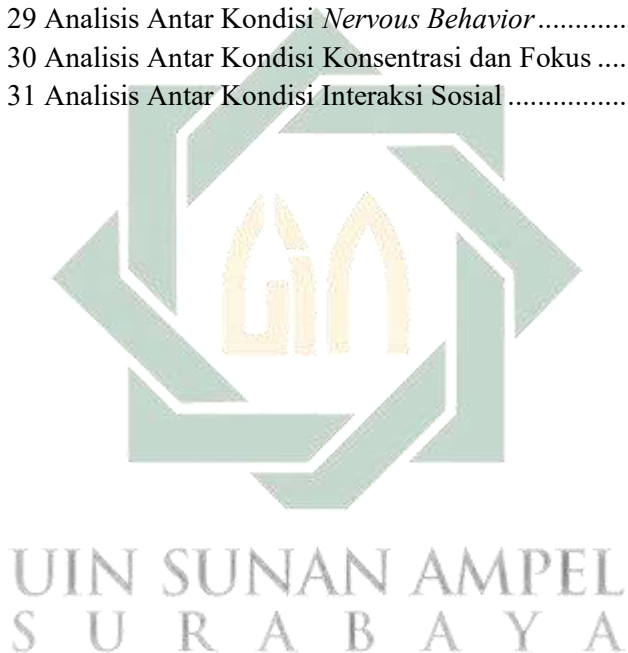
SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
خلاصة	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional.....	12
F. Hipotesis Penelitian.....	13
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II TEKNIK <i>SELF-TALK</i> BERBASIS AL-QUR'AN	15
DAN KECEMASAN KERJA.....	15
A. Teknik <i>Self-Talk</i> Berbasis Al-Qur'an	15
B. Kecemasan Kerja Karyawan	26

C. Perspektif Islam Tentang Kecemasan.....	30
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
1. Pendekatan Penelitian.....	37
2. Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Variabel dan Indikator Variabel.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Observasi.....	41
2. Wawancara.....	43
3. Dokumentasi.....	43
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	48
B. Penyajian Data.....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	72
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	100
BAB V PENUTUP.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Penelitian	40
Tabel 3. 2 Rubrik Observasi Penelitian	41
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 1</i>	54
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi	66
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 2</i>	70
Tabel 4. 4 Tabel Presentase Stabilitas <i>Nervous Behavior</i>	77
Tabel 4. 5 Kecenderungan Stabilitas Konsentrasi dan Fokus	80
Tabel 4. 6 Kecenderungan Stabilitas Interaksi Sosial	82
Tabel 4. 7 Data Level Stabilitas dan Rentang <i>Nervous Behavior</i>	84
Tabel 4. 8 Data Level Stabilitas dan Rentang Konsentrasi dan Fokus	84
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Interaksi Sosial.....	85
Tabel 4. 10 Level Perubahan <i>Nervous Behavior</i>	85
Tabel 4. 11 Level Perubahan Konsentrasi dan Fokus	86
Tabel 4. 12 Level Perubahan Konsentrasi dan Fokus	86
Tabel 4. 13 Level Perubahan Interaksi Sosial.....	87
Tabel 4. 14 Analisis Dalam Kondisi <i>Nervous Behavior</i>	87
Tabel 4. 15 Analisis Dalam Kondisi Konsentrasi dan Fokus.....	88
Tabel 4. 16 Analisis Dalam Kondisi Interaksi Sosial.....	88
Tabel 4. 17 Perubahan Kecenderungan Stabilitas <i>Nervous Behavior</i>	90
Tabel 4. 18 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Konsentrasi dan Fokus.....	90
Tabel 4. 19 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Interaksi Sosial ..	90
Tabel 4. 20 Level Perubahan <i>Nervous Behavior</i>	91
Tabel 4. 21 Level Perubahan Konsentrasi dan Fokus	91
Tabel 4. 22 Level Perubahan Interaksi Sosial.....	91
Tabel 4. 23 Presentase <i>Overlap Baseline-1</i> ke Intervensi <i>Nervous Behavior</i>	93
Tabel 4. 24 Persentase Intervensi ke <i>Baseline-2 Nervous Behavior</i>	94

Tabel 4. 25 Persentase <i>Baseline</i> -1 ke Intervensi Konsentrasi dan Fokus.....	95
Tabel 4. 26 Persentase Intervensi ke <i>Baseline</i> -2 Konsentrasi dan Fokus.....	96
Tabel 4. 27 Persentase <i>Baseline</i> -1 ke Intervensi Interaksi Sosial.....	96
Tabel 4. 28 Persentase Intervensi ke <i>Baseline</i> -2 Interaksi Sosial	97
Tabel 4. 29 Analisis Antar Kondisi <i>Nervous Behavior</i>	98
Tabel 4. 30 Analisis Antar Kondisi Konsentrasi dan Fokus	98
Tabel 4. 31 Analisis Antar Kondisi Interaksi Sosial	99



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Indikator <i>Baseline-1 Nervous Behavior</i>	54
Grafik 4. 2 Indikator <i>Baseline-1</i> Konsentrasi dan Fokus	55
Grafik 4. 3 Indikator <i>Baseline-1</i> Interaksi Sosial.....	55
Grafik 4. 4 Indikator Intervensi <i>Nervous Behavior</i>	66
Grafik 4. 5 Indikator Intervensi Konsentrasi dan Fokus	67
Grafik 4. 6 Indikator Intervensi Interaksi Sosial.....	67
Grafik 4. 7 Indikator <i>Baseline-2 Nervous Behavior</i>	71
Grafik 4. 8 Indikator <i>Baseline-2</i> Konsentrasi dan Fokus	71
Grafik 4. 9 <i>Baseline-2</i> Interaksi Sosial	72
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah <i>Nervous Behavior</i>	73
Grafik 4. 11 Kecenderungan Arah Konsentrasi dan Fokus	74
Grafik 4. 12 Kecenderungan Arah Interaksi Sosial	74
Grafik 4. 13 Kecenderungan Stabilitas <i>Nervous Behavior</i>	77
Grafik 4. 14 Kecenderungan Stabilitas Konsentrasi dan Fokus	79
Grafik 4. 15 Kecenderungan Interaksi Sosial	82
Grafik 4. 16 <i>Baseline-1</i> ke Intervensi <i>Nervous Behavior</i>	92
Grafik 4. 17 Intervensi ke <i>Baseline-2 Nervous Behavior</i>	93
Grafik 4. 18 Persentase <i>Baseline-1</i> ke Intervensi Konsentrasi dan Fokus.....	94
Grafik 4. 19 Persentase Intervensi ke <i>Baseline-2</i> Konsentrasi dan Fokus.....	95
Grafik 4. 20 Persentase <i>Baseline-1</i> ke Intervensi Interaksi Sosial ...	96
Grafik 4. 21 Persentase Intervensi ke <i>Baseline-2</i> Interaksi Sosial ...	97

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel, Abd Daim. *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012.
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin, dan Imam Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain berikut Asbabun Nuzul. Jilid 1*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, t.t., 2011.
- Al-Qurtubī. *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Juz 4, 261–263.
- Al-Sa'di. *Taysir al-Karim al-Rahman*. Dar Ibn Hazm, n.d.
- Alu Syaikh, Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir*. Diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dan Abdul Ihsan Al-Atsari. Jilid 2. Surabaya: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017.
- Angeline, dan Vida Simon. *Kecemasan*. Yogyakarta: Diantra Kreatif, 2020.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Atmoko, Adi, et al. *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling*. n.p., n.d.
- Alvianto, R. 2023. "The Effect of Job Stress and Leadership on Wedding Organizer Employees' Performance." *Ekonomi Journal* (2023). (ejournal.seaninstitute.or.id).
<https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi/article/download/1158/973/3469>.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif." *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1 (2): 1–9.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.
- Az-Zahroni, Musfir Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Badan Pusat Statistik. *Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) Agustus 2023*. Jakarta: BPS RI, 2023. <https://www.bps.go.id>.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Charitas Indra Prahmana, Rully. *Single Subject Research*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Ciptaningrum, N. *Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja di Universitas*

- Pamulang. Skripsi, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2022.
- Daulay, N. "Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi antara Mahasiswa yang Bekerja dengan Mahasiswa yang Tidak Bekerja." Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan, 2011.
- Damirchi, E. S., et al. 2020. "The Role of Self-Talk in Predicting Death Anxiety, Obsessive-Compulsive Disorder, and Coping Strategies in the Face of COVID-19." *Journal of Religion and Health* (2020). Accessed via PubMed Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7603592/>.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2003.
- Djaali. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2020.
- Drever, James. *Kamus Psikologi*. Terj. Nanci Simanjuntak. Jakarta: Bina Aksara, 2008.
- Dudija, N. "Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi antara Mahasiswa yang Bekerja dengan Mahasiswa yang Tidak Bekerja." Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan, 2011.
- Duli, Nikolaus. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Djumhur, and M. Suryo. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu, 1975.
- EduTIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi. 2023. "Teknik Pengumpulan Data Dokumentasi." Volume 3 Nomor 6, Desember 2023.
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Carol Publishing, 1994.
- Elvina, M. *Hubungan Self Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Psikologi UIN Raden Intan Lampung*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2023.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

- Erviana, E., et al. "Analisis Manajemen Waktu Kerja Part Time di Universitas Negeri Semarang." *PKM-Penelitian* (2015).
- Estefan, G., dan Y. D. Wijaya. "Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury." *Jurnal Psikologi Esa Unggul* 12, no. 1 (2014): 124–410.
- Event Organizer Association of Indonesia (EOAI). *Laporan Tahunan Industri Event dan Wedding Organizer Indonesia 2022*. Jakarta: EOAI, 2022. <https://eoai.or.id>.
- Febriania A. R. & Barida M., "Layanan Konseling Kelompok: Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum," *Prosiding / Edukatif* (2021), accessed November 13, 2025, <https://edukatif.org/edukatif/article/view/4907>.
- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Gilmer, B. Von Haller. *Industrial Psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1966.
- Gondal, M. U., et al. 2024. "Tawakkul Mediates Between Personality Traits and Mental Health." *Psychiatry Research / PubMed* (2024). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36929058/>.
- Hamka, Prof. Dr. Tafsir Al-Azhar. *Juz XIII–XIV*. Jakarta: Pustaka Panjimas, t.t., 2006.
- Hardy, James. *Self-Talk in Sport Psychology*. London: Routledge, 2006.
- Hartono, and Boy Soedmardji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Media Grup, 2012.
- Hafeez, S. 2022. "Stress and the Gig Economy: It's Not All Shifts and Giggles." *BMJ Open* (2022). Accessed via PubMed Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10079501/>.
- Hidayah, S. "Spiritual Cognitive Behavior Therapy Berbasis Al-Qur'an dalam Mengatasi Kecemasan Kerja Karyawan Muslim." *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 2 (2023): 101–112.
- Hidayah, R. "Integrasi Nilai Spiritual dalam Intervensi Psikologis untuk Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2021): 87–101.
- Hijriana, H. *Bentuk Kecemasan Alumni Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017/2018 dalam Menghadapi Dunia Kerja*. Skripsi, UIN Datokarama Palu, 2023.

Ibn Kathir. *Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Juz 4, 572.

J. K. Riza, "Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif bagi Konselor Perguruan Tinggi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa," *Journal PCR/Universitas Indra* (2024), accessed November 13, 2025, <https://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/article/view/2292>.

Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Mental Health: Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry* (2020): 1–8. <https://doi.org/10.1155/2020/2787302>.

Khotimah, Khusnul. *Pengaruh Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.

Lestari Pembayun, Ellys, et al. *Studi Islam di Era 4.0 dalam Perspektif Multidisiplin*. n.p., n.d.

Moelong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: n.p., n.d.

M. Oktaviawati, "Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy sebagai Intervensi Konseling Online untuk Menurunkan Kecemasan Akademik," *Jurnal COBA BK* (2024), accessed November 13, 2025, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/18759>.

Mudyahardjo, Redja. *Pengantar Pendidikan*. Bandung: Rajawali Pers, 1998.

Mulyana, Deddy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008.

P. A. C. Savitri, "Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review," *Psikobuletin (UIN Suska)* (2022), accessed November 13, 2025, <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/viewFile/20628/8766>.

Pravana, Nilesh Kumar, et al. "Pengaruh Kerja Part-Time terhadap Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta." *Development Studies Research* 3, no. 1 (2017).

Purwanto, H., Nurhasan Syah, and Iskandar G. Rani. "Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa yang Bekerja dengan Tidak Bekerja

- Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNP." *Jurnal CIVED* (2013).
- Rahmawati, E. "Pengaruh Positive Self Talk terhadap Kepercayaan Diri dalam Pekerjaan Berbasis Layanan." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 9, no. 1 (2022): 56–67.
- Rakhmah, A. S. *Ketangguhan (Hardiness) pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time*. Skripsi, UIN SAIZU Purwokerto, 2021.
- (Review) "Positive Self-Talk in Adolescent: A Systematic Literature Review." 2024. BOCIP / Kuras Institute (2024). <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocip/article/download/1034/809/>.
- Sari, D., dan M. Lestari. "Hubungan Self Talk Positif dengan Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Psikologi Terapan* 6, no. 2 (2021): 88–99.
- Seftiana, Ayu Diah. *Strategi Manajemen Syariah Wedding Organizer Jejasmoo.id dalam Upaya Meningkatkan Kepuasan Konsumen*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Metro, 2024.
- Sinaga. *Buku Ajar Statistika Dasar*. n.p., n.d.
- Siswoyo, D., et al. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press, 2007.
- Statista Research Department. *Global Freelance Workforce Report 2024*. Hamburg: Statista, 2024. <https://www.statista.com>.
- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sunanto, Juang, et al. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba, 2005.
- Tafsir al-Mishbah. Jilid 6, 527–528
- Tafsir al-Ṭabarī. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Juz 13, 140–141.
- Tafsīr al-Munīr. Wahbah al-Zuhayli. Dar al-Fikr, Juz 16, 184–185.
- Team Lapangan Mossa Wedding Organizer. PPT. 2025.
- Theodorakis, Yannis, Robert Weinberg, Petros Natsis, Eleni Douma, and Panagiotis Kazakas. "The Effects of Motivational versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance." *The Sport Psychologist* 14 (2000): 253–271.
- Ulfa, I. *Konsep Positive Self-Talk di dalam Al-Qur'an*. Skripsi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.