

**PENGARUH TERAPI NARATIF DENGAN MUATAN
ZIKIR TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
EKSISTENSIAL PADA SEORANG REMAJA PASCA
KEMATIAN ORANG TUA DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Shima Qurrota A'yunin Syah
NIM. 04050322180**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shima Qurrota A'yunin Syah

NIM : 04050322180

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Terapi Naratif dengan Muatan Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Eksistensial pada Seorang Remaja Pasca Kematian Orang Tua di Sidoarjo* 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, 26 Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Shima Qurrota A'yunin Syah
NIM 04050322180

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

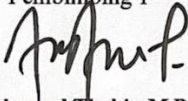
Nama : Shima Qurrota A'yunin Syah
NIM : 04050322180
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Naratif dengan muatan Zikir terhadap Penurunan Kecemasan Eksistensial pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua di Sidoarjo

Proposal skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 26 Februari 2026

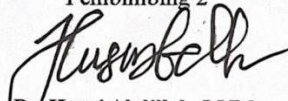
Menyetujui,

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Dr. Husni Abdillah, M.Pd.
NIP. 198612242015031003

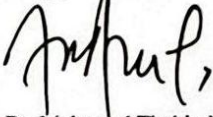
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH TERAPI NARATIF DENGAN MUATAN ZIKIR
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN EKSISTENSIAL PADA
SEORANG REMAJA PASCA KEMATIAN ORANG TUA DI SIDOARJO
SKRIPSI

Disusun Oleh
Shima Qurrota A'yunin Syah
04050322180

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 10 Maret 2026

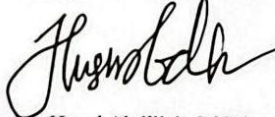
Tim Penguji

Penguji I



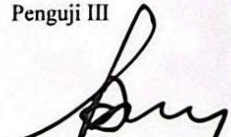
Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

Penguji II



Dr. Husni Abdillah, M.Pd.
NIP. 198612242015031003

Penguji III



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

Penguji IV



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



10 Maret 2026

Pj.

Ach. Chendy Sif, S.Ag. M. Fil.I.
1971998031001

LEMBAR 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 : Shima Qurrota A'yunin Syah
NIM : 04050322180
Fakultas/Jurusan : FDK/ Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : shimasyah29@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 Terapi Naratif dengan Muatan Zikir terhadap Pengurangan Kecemasan Eksistensial pada Seorang Remaja Pasca Kematian Orang Tua di Sidoarjo

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, 7 April 2026
Penulis

(Shima Qurrota A'yunin Syah)

ABSTRAK

**Shima Qurrota A'yunin Syah, NIM 04050322180, 2026.
Pengaruh Terapi Naratif dengan Muatan Zikir terhadap
Penurunan Kecemasan Eksistensial pada Seorang Remaja Pasca
Kematian Orang Tua di Sidoarjo.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan eksistensial pada seorang remaja pasca kematian orang tua di Sidoarjo. Adapun perilaku yang ditargetkan untuk dikurangi adalah frekuensi menangis saat teringat kedua orang tua dan durasi murung ketika memikirkan masa depan. Dalam upaya untuk mengurangi perilaku tersebut, peneliti menggunakan terapi naratif dengan muatan zikir.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat kecemasan eksistensial.

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh terapi naratif dengan muatan zikir untuk mengurangi kecemasan eksistensial. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level yang cukup signifikan pada kecenderungan arah dengan grafik yang menurun. Adapun perubahan level pada frekuensi menangis saat teringat kedua orang tua pada fase A1 ke B adalah $3 - 2 (-1)$, dan fase B ke A2 adalah $1 - 1 (=)$. Sedangkan pada durasi murung saat memikirkan masa depan pada fase A1 ke B adalah $3 - 2 (-1)$, dan fase B ke A2 adalah $1 - 1 (=)$.

Kata kunci: Terapi Naratif, Zikir, Kecemasan Eksistensial

ABSTRACT

Shima Qurrota A'yunin Syah, Student ID Number 04050322180, 2026. The Effect of Narrative Therapy with Zikir Content on Reducing Existential Anxiety in an Adolescent After the Death of a Parent in Sidoarjo.

This study aims to reduce existential anxiety in an adolescent after the death of a parent in Sidoarjo. The behaviors targeted for reduction are the frequency of crying when remembering both parents and the duration of feeling gloomy when thinking about the future. In an effort to reduce these behaviors, the researcher used narrative therapy with zikir content.

This study uses a quantitative research method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changes in the counselor's behavior. The SSR research design used is an A-B-A design with data collection techniques through interviews and observations as a measure of the level of existential anxiety.

The results obtained show that narrative therapy with zikir content has an effect on reducing existential anxiety. This is evidenced by a significant change in the level of tendency, as shown by a downward trend in the graph. The change in the level of crying frequency when remembering both parents in phase A1 to B was 3-2 (-1), and in phase B to A2 was 1-1 (=). Meanwhile, the change in the duration of gloominess when thinking about the future in phase A1 to B was 3-2 (-1), and in phase B to A2 was 1-1 (=).

Keywords: *Narrative Therapy, Zikir, Existential Anxiety*

مُسْتَخْلَص

صیما قرة اعین شاه، رقم الطالب 04050322180، 2026. تأثير العلاج السردی بمحتوی الذکر علی تقلیل القلق الوجودی لدى المراهقین بعد وفاة أحد الوالدين فی سیدوارجو.

تهدف هذه الدراسة إلى الحد من القلق الوجودی لدى مراهق بعد وفاة أحد والديه فی سیدوارجو. السلوكيات المستهدفة للحد منها هي تكرار البكاء عند تذكر كلا الوالدين ومدة الشعور بالكآبة عند التفكير فی المستقبل. فی محاولة للحد من هذه السلوكيات، استخدم الباحث العلاج السردی بمحتوی الذکر.

يرکز علی (SSR) تستخدم هذه الدراسة طريقة البحث الكمي مع تصميم بحث موضوع واحد مع تقنيات A-B-A المستخدمة هو تصميم SSR التغيرات فی سلوك المستشير. تصميم البحث. جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات كمقياس لمستوى القلق الوجودی.

تظهر النتائج التي تم الحصول عليها أن العلاج السردی بمحتوی الذکر له تأثير فی تقليل القلق الوجودی. ويتضح ذلك من خلال التغيير الكبير فی مستوى الملل، كما يظهر من الاتجاه التنازلي فی هو B إلى A1 الرسم البياني. كان التغير فی مستوى تكرار البكاء عند تذكر كلا الوالدين فی المرحلة كان 1-1 (=) في حين أن التغيير فی مدة الكآبة عند A2 إلى B 2-3 (-1)، وفي المرحلة كان 1-1 A2 إلى B كان 2-3 (-1)، وفي المرحلة B إلى A1 التفكير فی المستقبل فی المرحلة (=).

الكلمات المفتاحية: العلاج السردی، الذکر، القلق الوجودی

DAFTAR ISI

SKRIPSI	1
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xviii
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	18
G. Sistematika Pembahasan.....	18
BAB II TERAPI NARATIF BERMUATAN ZIKIR	20
DAN KECEMASAN EKSISTENSIAL REMAJA	20
A. Terapi Naratif Bermuatan Zikir	20
1. Terapi Naratif.....	20
2. Zikir	25

3.	Integrasi Zikir dalam Terapi Naratif	30
B.	Kecemasan Eksistensial.....	33
C.	Kerangka Konseptual	44
D.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	45
BAB III METODE PENELITIAN		50
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	50
B.	Lokasi Penelitian	51
C.	Subjek Penelitian.....	51
D.	Variabel dan Indikator Variabel	52
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	54
F.	Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	56
G.	Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		58
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian	58
B.	Penyajian Data.....	61
C.	Analisis Data	86
D.	Pembahasan Hasil Penelitian	101
BAB V PENUTUP		108
A.	Kesimpulan	108
B.	Keterbatasan Penelitian	108
DAFTAR PUSTAKA.....		109
LAMPIRAN		118

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Kecemasan Eksistensial.....	53
Tabel 3. 2 Rubrik Observasi	55
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline 1	68
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi	81
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Baseline 2.....	84
Tabel 4. 4 Skor Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	85
Tabel 4. 5 Skor Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan....	85
Tabel 4. 6 Data Persentase Stabilitas Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	90
Tabel 4. 7 Data Persentase Stabilitas Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan	92
Tabel 4. 8 Data Level Stabilitas dan Rentang Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	93
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan	93
Tabel 4. 10 Level Perubahan Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	93
Tabel 4. 11 Level Perubahan Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan.....	93
Tabel 4. 12 Analisis Visual dalam Kondisi Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	94
Tabel 4. 13 Analisis Visual dalam Kondisi Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan	94
Tabel 4. 14 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua.....	95
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan	96
Tabel 4. 16 Data Perubahan Level Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	96
Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan	96

Tabel 4. 18 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua.....	97
Tabel 4. 19 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua.....	98
Tabel 4. 20 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	99
Tabel 4. 21 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	99
Tabel 4. 22 Analisis Visual Antar Kondisi Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	100
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Durasi Murung ketika Memikirkan Masa Depan	100



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Grafik Skor Frekuensi Menangis saat Teringat Orang Tua Baseline 1	68
Grafik 4. 2 Grafik Skor Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan Baseline 1	68
Grafik 4. 3 Intervensi Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua.....	81
Grafik 4. 4 Intervensi Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	81
Grafik 4. 5 Baseline 2 Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua.....	84
Grafik 4. 6 Baseline 2 Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	84
Grafik 4. 7 Perubahan Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua.....	86
Grafik 4. 8 Perubahan Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	86
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	87
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Perilaku Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	88
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	90
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	91
Grafik 4. 13 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	97
Grafik 4. 14 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Frekuensi Menangis saat Teringat Kedua Orang Tua	98
Grafik 4. 15 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	98
Grafik 4. 16 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Durasi Murung saat Memikirkan Masa Depan	99

DAFTAR PUSTAKA

- Abels, Paul, and Sonia L. Abels. *Understanding Narrative Therapy (A Guidebook for the Social Worker)*. Edited by J. W. Libby. New York, 2001.
- Abulof, Uriel, Shirley Le Penne, and Bonan Pu. "The Pandemic Politics of Existential Anxiety: Between Steadfast Resistance and Flexible Resilience." *Sage Journals* 42, no. 3 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0192512121100209>.
- Aisyah, Siti, Budi Purwoko, and Bakhrudin All Habsy. "Efektivitas Pendekatan Konseling Naratif Dalam Mengatasi Permasalahan Identitas Diri Pada Remaja." *Cendekia Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5, no. 2 (2025). https://jurnalp4i.com/index.php/cendekia/article/view/5097?utm_source=chatgpt.com.
- Al-Ghozali. *Ringkasan Ihya' Uhumuddin, Terjemah Labib M.Z.* Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2004.
- Al-Haddad, Al-Habib Abdullah bin 'Alawi. *Wirdul Lathif (Zikir Pagi & Petang)*. 1st ed. Solo: Nabawi Press, 2023.
- Al-Nadwi, 'Abdullah 'Abbas. *Qamus Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*. Chicago: Iqra International Educational Fondation, 1986.
- Amru, Harahap Khoirul, and Pahlepi Reza. *Dahsyatnya Doa Dan Zikir*. Jakarta: Qultum Media, 2008.
- Andieni, Vicky Dewi, and Wiryo Nuryono. "Implementation of Narrative Counseling to Reduce Cimmunication Apprehension in VIII Class Student At SMPN 40 Surabaya." *Jurnal BK UNESA* 6, no. 1 (2016): 1–5.
- Andrews, Mary. "The Existential Crisis." *APA PsycNet*, 2026. [https://doi.org/Andrews, M. \(2016\). The existential crisis.Behavioral Development Bulletin, 21\(1\), 104–109. https://doi.org/10.1037/bdb0000014](https://doi.org/Andrews, M. (2016). The existential crisis.Behavioral Development Bulletin, 21(1), 104–109. https://doi.org/10.1037/bdb0000014).
- Arisandi, Rika, HM Sattu Alang, and ST. Rahmatiah. "Terapi Zikir Dalam Menurunkan Stres (Studi Kasus Remaja Masjid Jami' Nurul Amin Tonyaman Kabupaten Polewali Mandar)." *Washiyah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Komunikasi* 3, no. 1 (2022). <https://journal3.uin->

- alauddin.ac.id/index.php/washiyah/article/view/23196?utm_source=chatgpt.com.
- As-Siddieqy, Hasbi. *Pedoman Zikir Dan Doa*. Jakarta: Bulan Bintang, 1993.
- Aswar, Muhammad, Andi Darmawati Ibrahim, Asrul Haq, Madi, Baharudin, and Ahmad. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.
- Asyqar, Muhammad Aulaiman Al. *Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir*. Universitas Islam Madinah, n.d.
- BKKBN. “Siapa Itu Remaja?” Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana, 2015. <https://flipbook.bkkbn.go.id/inde.php/flipbook/show/TFL-4396-182507-084156>.
- Corey, Gerald. *Theory & Practice of Group Counseling Eighth Edition*. Edited by S. Dobin and A. Petty. Belmont: Cengage Learning, 2012.
- Damayanti, Diana, and Ike Herdiana. “Logoterapi Untuk Meningkatkan Pemaknaan Hidup Pada Individu Dengan Depresi Mayor.” *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 12, no. 4 (2024): 158–65. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i4.33735>.
- Danniar, Rosyida Rizki. “Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Narrative Therapy Untuk Menangani Adiksi Game Online Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal BK UNESA* 13, no. 2 (2023). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52128>.
- Davidov, Jonathan, and Pnitit Russo Netzer. “Exploring the Phenomenological Structure of Existential Anxiety as Lived through Transformative Life Experiences.” *PubMed Central* 35, no. 2 (2022): 232–47. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1921162>.
- Fadheela, Arsyila, and Fakhriya Fakhriya. “The Effectiveness of Controlled Dhikr-Based Islamic Counseling in Reducing Students’ Academic Anxiety.” *Journal on Islamic Studies* 1, no. 3 (2024): 178–87. <https://doi.org/10.35335/qyth1f48>.
- Fadhli, Teuku, and Ilham Khairi Siregar. “Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan Solution

- Focused Brief Counseling Dengan Teknik Thought Stopping.” *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2020): 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4816>.
- Farid, Dimas Ardika Miftah, Titin Indah Pratiwi, and Denok Setiawati. “Efikasi Terapi Naratif Dalam Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa.” *Buana Pendidikan* 21, no. 1 (2025). https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/view/10001.
- Fatma, Anne, and Ernawati Sri. “Pendekatan Perilaku Kognitif Dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.” *Talenta Psikologi* 1 (2012): 39–65.
- Freedman, Jill, and Gene Combs. *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: W. W. Norton & Company, 1996.
- Fuaidillah, M. F. “Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Guarnaccia, Melissa. “How Narrative Therapy With Therapists Benefits Mental Health And Personal Growth.” Regain Editorial Team, 2025.
- Gustitia, Anita. “Manfaat Zikir Dalam Pembinaan Mental Remaja Menurut Imam Al-Ghazali.” UIN Imam Bonjol Padang, 2017.
- Haloho, S, N. A. Batubara, E. S. Situmorang, and B. E. Damanik. “Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Akibat Overexposure Media Sosial: Studi Literatur Dan Wawancara Gen Z.” *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 8, no. 2 (2025): 11–17.
- Hansen, James T. “Postmodern Implications for Theoretical Integration of Counseling Approaches.” *Journal of Counseling & Development* 80, no. 3 (2011): 315–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00196.x>.
- Haskim, M. Akbar, and Afrida Dewi Efendi. “Hybrid Decision Support System Untuk Analisis Ketidakpastian Kecemasan Eksistensial Generasi Digital Berbasis Psikologi Eksistensial Dan Spiritualitas Al-Qur’an.” *Al-Bahst Jurnal Ilmu Sosial*,

- Politik, Dan Hukum* 2, no. 3 (2025): 1–9.
- Hullett, Alysa. “Anxious About Existence? How to Cope with Existential Anxiety.” *Healthline*, 2024. <https://www.healthline.com/health/anxiety/existential-anxiety>.
- Indonesia, Departemen Negara Republik. *Al-Qur’an Dan Tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.
- Irwanto. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 1994.
- Iswari, Rosada Dwi. “Terapi Seni Dengan Pendekatan Naratif Untuk Meningkatkan Harapan Pada Individu Dengan Gangguan Psiko.” *Universitas Gadjah Mada*, 2016. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/153780>.
- Jaelani, Reza, Dadang Ahmad Fajar, and Bahrudin Bahrudin. “Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri.” *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 7, no. 1 (2024). https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/18427?utm_source=chatgpt.com.
- Kalesaran, T. *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu. Skripsi, Psikologi*. Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya, 2016.
- Kebudayaan, Departemen Pendidikan dan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1996.
- Kumparan. “Arti Alquran Yang Berfungsi Sebagai Hudan Dan Contoh Ayatnya.” *Kumparan.com*, 2022.
- Li, Jie, Yihua Sun, Fiona Maccallum, and Amy Y. M. Chow. “Depression, Anxiety and Post-Traumatic Growth Among Bereaved Adults: A Latent Class Analysis.” *Frontiers in Psychology* 11 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575311>.
- M., Hibel J. I., and Marcela Polanco. “Tuning The Ear: Listening In Narrative Therapy.” *Journal of Systemic Therapies* 29 (2010).
- M. Wahid Nasrudin. “DALAM PERSPEKTIF AL- QUR ’ AN (Pendekatan Psikologi).” *Skripsi*, 2018.
- Manzur, Ibnu. *Lisan Al-‘Arab*. Kairo: Dar al-Ma’arif, 1119.

- Matsumoto, David. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
- Michael, White, and Epston David. *Narrative Means to Therapeutic End*. Vol. 148. New York: Norton & Company, 1990.
- Muhammad, Abi al-Qasim al-Husain bin. *Al-Mufradat Al-Lafaz Al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 2009.
- Muhammad, Handyka Nur Ammar. "Terapi Naratif Dalam Mengatasi Trauma Dan Mendorong Kesejahteraan Mental Pendekatan Konstruktivis Sosial." *JETCH: Journal Economy, Technology, Social and Humanities* 1 (2023).
- Musa, Marwan Hadidi bin. *Tafsir Al-Quran Al-Karim Hidayatul Insan Bi Tafsiril Qur'an: Petunjuk Bagi Manusia Dengan Tafsir Al-Quran*, n.d.
- Musthafa, Ibrahim. *Al-Mu'jam Al-Wasith*. Riyadh: Maktabah al-Haramain, n.d.
- Muthmainnah, Nadiyah Faradita. "Meningkatkan Ketahanan Duduk Anak Autis x Kelas IV Dengan Mendengarkan Musik Di SLB Luak Nan Bungsu Payakumbuh (Single Subject Research Di SLB Luak Nan Bungsu Payakumbuh)." *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus* 5 (2016).
- Nainggolan, Togiartua. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA: Penelitian Di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi." *Sosio Konsepsia*, 2011, 161–74.
- Nevid, J. S., S.A. Rathus, and B. Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Nevid, J.S., S.A. Rathur, and E.B. Green. *Psikologi Abnormal (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Nissa, Fadlun, and Linda Primana. "Penerapan Konseling Naratif Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir." *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2023. https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/18728/0?utm_source=chatgpt.com.
- . "The Implementation of Narrative Counseling for Reducing Final-Year Students' Anxiety." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 10, no. 2 (2023): 199–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i2.18728>.
- NU Online. "Al Jumu'ah Ayat 10," n.d.

- NU Online. "Al Ma'arij Ayat 19," n.d.
- NU Online. "Ali Imran Ayat 191," n.d.
- NU Online. "An-Nahl Ayat 127," n.d.
- NU Online. "QS. Al Baqarah;38," n.d. <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/38>.
- NU Online. "QS. Ar Ra'd Ayat 28," n.d. <https://quran.nu.or.id/ar-rad/28>.
- NU Online. "QS. At-Talaq Ayat 3," n.d. <https://quran.nu.or.id/at-thalaq/3>.
- NU Online. "Tafsir Surat Al Baqarah Ayat 38," n.d.
- Nurbakhsy, Javad. *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka, 1992.
- Nuroh, Siti. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Thanatophobia Pada Lansia." *Acta Islamica Counsenesia* 2, no. 1 (2022): 39–50.
- Oktamarin, Lidia, Fika Kurniati, Maratus Sholekhah, Silpa Nurjanah, Sri Wahyuni Oktaria, Sukmawati Sukmawati, and Tantri Apriyani. "Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, no. 02 (2022): 119–34. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>.
- Payne, and Martin. *Narrative Therapy*. London: SAGE Publication Ltd., 2006.
- Pine, Abigail E., Mary G. Baumann, Gabriella Modugno, and Bruce E. Compas. "Parental Involvement in Adolescent Psychological Interventions: A Meta-Analysis." *Clinical Child and Family Psychology Review* 27, no. 3 (2024): 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00481-8>.
- Prawitasari, J.E. "Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental." *Laporan Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta*, 1988.
- Putri, Dita Anggia, Mawaddah Ramadhan, Dwi Amalina Putri, Rheya Amelinda Putri, and Afiifah Indah Putri. "Efektivitas Psikoterapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2025). https://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/article/view/285?utm_source=chatgpt.com.
- Qur'an NU. "QS. Ar-Ra'd Ayat 28," n.d. <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/28>.

- quran.nu. "QS. Al-Ahzab Ayat 41," n.d. <https://quran.nu.or.id/al-ahzab/41>.
- quran.nu. "QS. Al-Hasyr:2," n.d. <https://quran.nu.or.id/al-hasyr/2>.
- quran.nu. "QS. Ar-Ra'd Ayat 11," n.d. <https://quran.nu.or.id/ar-rad/11>.
- Raharjo, Puji. "THR, Rezeki, Dan Pesan Surat Al-Mulk Ayat 21." lampung.nu.or.id, 2025. <https://lampung.nu.or.id/opini/thr-rezeki-dan-pesan-surat-al-mulk-ayat-21-7gzqs>.
- Ramadhan, R. F., and W. S. Ardias. "Konstrual Diri (Self Construal) Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 10(1) (2019): 79–90.
- RI, Kementrian Agama. *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim*. Jakarta:Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, n.d.
- Rida, Ahmad. *Mu'jam Matn Al-Lughawiyyah*. Bairut: Dar Maktabah al-Hayah, 1958.
- Rizky, Putra Ramadhan. "Studi Kepustakaan Tentang Terapi Naratif Sebagai Metode Trauma Healing Akibat Bencana Alam." *Trends in Applied Sciences, Social Sciences, and Education* 1 (2023).
- Sa'adah, Diana Zumrotus. "Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan." *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 8, no. 3 (2020). <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14303>.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM, 2021.
- Savitri, Ramaiah. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. 1st ed. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Shabahang, Reza, Hyeyeon Hwang, Emma F. Thomas, Mara S. Aruguete, Lynn E. McCutcheon, Gabor Orosz, Abbas Ali Hossein Khanzadeh, Benyamin Mokhtari Chirani, and Agnes Zsila. "Doomscrolling Evokes Existential Anxiety and Fosters Pessimism about Human Nature? Evidence from Iran and the United States." *Computers in Human Behavior Reports* 15 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>.
- Sherrell, Zia. "What to Know about Existential Anxiety." *MedicalNewsToday*, 2022. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/existential->

anxiety?

- Simuh. *Tasawuf Dan Perkembangan Dalam Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Slamet, Fayrus Abadi. "Penerapan Konseling Narasi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa MA Attaraqqie Di Kota Malang." *Al-Isyrof Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2021): 39–47.
https://www.researchgate.net/publication/352395943_The_Implementation_of_Narrative_Counseling_in_improving_the_Confidence_of_MA_Attaraqie_Students_in_Malang_City.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: Cricet:Universitas Tsukuba, 2005.
- Swasti, Idei Khurnia, and Wisjnu Mastani. "Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknaan Kisah Hidup." *Indonesian Journal of Psychology* 40, no. 1 (2013): 39–58.
<https://doi.org/10.22146/jpsi>.
- Syah, Shima Qurrota A'yunin. "Wawancara," n.d.
- Syifa, Aulia, Mufidatul Khairiyah, and Setia Asyanti. "Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 11, no. 1 (2019).
https://journal.uin.ac.id/intervensipsikologi/article/view/12887?utm_source=chatgpt.com.
- Syihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Thabari, Imam. *Jami' Al Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an*. XVI. Makkah: Darul Tarbiyah wa Turats, n.d.
- Timm, and Maria. "Career Counselling with Community College Students: Applicability of a Narrative Approach." *Career Counselling with Community College Students : Applicability of a Narrative Approach* 13 (2014).
- Tysara, Laudia. "Doa Abu Darda Penangkal Bencana Teks Arab, Latin, Arti: Lengkap Tafsir." *liputan6.com*, 2025.
<https://www.liputan6.com/islami/read/6174838/doa-abu-darda->

penangkal-bencana-teks-arab-latin-arti-lengkap-tafsir.

- Vasty, C., F. A. Zahro, M. Fauziah, R. Kurniawan, T. Wisda, and Z. Ramdani. "Motivasi Belajar Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua." *Journal of Psychological Perspective* 3(1) (2021): 7–15.
- Vedder, Anneke, Henk A. W. Schut, Jeffrey E. Stokes, Margeret S. Stroebe, Kathrin Boerner, and Paul A. Boelen. "Loneliness in Bereavement: Measurement Matters." *Frontiers in Psychology* 12 (2021).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741762>.
- Walters, Lynda Henley, and Gerald Corey. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy." *Family Relations* 29, no. 1 (1980): 133. <https://doi.org/10.2307/583738>.
- WHO. "Coming of Age: Adolescent Health." World Health Organization, 2018. <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>.
- Wibowo, A. Setyo, and Majalah Driyarkara. *Filsafat Eksistensialisme*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2011.
- Wong, Paul T. P., Adrian Tomer, and Grafton T. Eliason. *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*. New York: Lawrence Erlbaum, 2007.
- Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. Basic Books, 1980.
- Yalom, and D Irvin. *Existentia Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
- Zaleski, Zbigniew. "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research." *Personality and Individual Differences* 21, no. 2 (1996): 165–74.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0).