

**KONSELING QUR'ANI UNTUK MENURUNKAN  
*SELF-BLAMING* SEORANG REMAJA YANG MEMILIKI  
IBU GANGGUAN MENTAL DI MEDOKAN SAWAH  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

Nurma Sheila Putri Yulia Hafsani  
NIM. 04040321133



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurma Sheila Putri Yulia Hafsani

NIM : 04040321133

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Jl. Candi Lontar 41

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 24 Desember 2024

Yang menyatakan



## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nurma Sheila Putri Yulia Hafsan  
NIM : 04040321133  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi :Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Self-Blaming Seorang Remaja Yang Memiliki Ibu Gangguan Mental Di Medokan Sawah Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 12 Desember 2024  
Menyetujui, pembimbing 1



Drs. SUWATAH, M.Si  
NIP: 196412152014111002.

Surabaya, 16 Desember 2024  
Menyetujui, pembimbing 2



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I  
NIP: 197905175009011007

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

## KONSELING QUR'ANI UNTUK MENURUNKAN SELF-BLAMING SEORANG REMAJA YANG MEMILIKI IBU GANGGUAN MENTAL DI MEDOKAN SAWAH SURABAYA

### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Nurma Sheila Putri Yulia Hafsan  
NIM. 04040321133

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

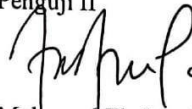
Tim Penguji

Penguji I



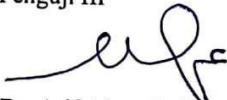
Drs. Suwatah, M.Si.  
NIP : 196412152014111002

Penguji II



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

Penguji III



Dr. Arif Ainur Rofiq,  
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP : 1977080420067101004

Penguji IV



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP : 196012111992032001



iii



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

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 : Nurma Sheila Putri Yulia Hafسانی

NIM : 04040321133

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : [sheillanurma@gmail.com](mailto:sheillanurma@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 :

**"KONSELING QUR'ANI UNTUK MENURUNKAN *SELF-BLAMING* SEORANG REMAJA YANG MEMILIKI IBU GANGGUAN MENTAL DI MEDOKAN SAWAH 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, 24 Desember 2024

Pénulis

( Nurma Sheila Putri Yulia Hafسانی )

## ABSTRAK

Nurma Sheila Putri Yulia Hafsani, 04040321133, 2024. Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Self-Blaming Seorang Remaja Yang Memiliki Ibu Gangguan Mental Di Medokan Sawah Surabaya.

Penelitian ini berfokus pada proses serta hasil dalam pelaksanaan Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Self-Blaming Seorang Remaja Yang Memiliki Ibu Gangguan Mental Di Medokan Sawah Surabaya. Layanan konseling Qur'ani yang diberikan berbasis pada ayat-ayat Al-Qur'an, yakni Q.S Al-Ankabut ayat 2 dan 3, Q.S Al-Hadid ayat 22, dan Q.S Al-Baqarah ayat 155-157. Ayat-ayat ini menguatkan konseli untuk menerima kenyataan dan memperbaiki pemikiran negatif terhadap diri sendiri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, triangulasi, dan dokumentasi langsung, yang memungkinkan peneliti untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai permasalahan konseli. Proses analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan terapi, terlihat adanya perubahan signifikan dalam diri konseli seperti tingkat menyalahkan diri dan rasa tanggung jawab berlebih berkurang. Sedangkan sosialisasi dan kepercayaan dirinya sudah lebih baik. Dari hasil ini terlihat hasil bahwa konseli sudah dapat mengurangi dampak negatif dari self-blaming yang dialaminya.

**Kata Kunci:** Konseling Qur'ani, *self-blaming*, gangguan mental, dan pikiran negatif

## ABSTRACT

Nurma Sheila Putri Yulia Hafsani, 04040321133, 2024. Qur'anic Counseling to Reduce Self-Blaming in a Teenager Who Has a Mentally Disordered Mother in Medokan Sawah, Surabaya.

This research focuses on the process and results of implementing Qur'anic Counseling to Reduce Self-Blaming in Adolescents Who Have Mentally Disordered Mothers in Medokan Sawah, Surabaya. The Qur'anic counseling services provided are based on Al-Qur'an verses, namely Q.S Al-Ankabut verses 2 and 3, Q.S Al-Hadid verse 22, and Q.S Al-Baqarah verses 155-157. These verses strengthen clients to accept reality and correct negative thoughts about themselves.

The method used in this research is a descriptive qualitative method with a case study type of research. Data was obtained through interviews, observation, triangulation, and direct documentation, which enabled researchers to dig up more in-depth information regarding the counselee's problems. The data analysis process is carried out by data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of this study showed that after therapy, there were significant changes in the counselees, such as reduced levels of self-blame and a sense of excessive responsibility. Meanwhile, socialization and self-confidence have improved. From these results, it can be seen that the counselees have been able to reduce the negative impact of the self-blaming they experienced.

**Keywords:** Qur'anic counseling, *self-blaming*, mental disorders, and negative thoughts

## ABSTRAK

نورما شيلا بوتري حفصاني، إرشاد قرآني للحد من تأنيب الذات لدى  
مراهقة لديها أم مضطربة عقلياً في ميدوكان ساواه، سورابايا

يركز هذا البحث على عملية ونتائج تطبيق الإرشاد القرآني للحد من  
تأنيب الذات لدى المراهقين الذين يعانون من أمهات مضطربات عقلياً في  
ميدوكان ساواه، سورابايا. المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي  
النوعي. وقد تم الحصول على البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتثليث  
والتوثيق المباشر، مما مكن الباحثين من استخلاص معلومات أكثر عمقاً فيما  
يتعلق بمشاكل المسترشدين. تتم عملية تحليل البيانات من خلال اختزال  
البيانات، وعرض البيانات، واستخلاص الاستنتاجات

وتستند خدمات الإرشاد القرآني المقدمة على آيات قرآنية وهي سورة  
العنكبوت الأيتان ، وسورة الحديد الآية، وسورة البقرة الآيات هذه الآيات تقوي  
المسترشدين على قبول الواقع وتصحيح الأفكار السلبية عن أنفسهم. وتظهر  
نتيجة هذه الدراسة أن هناك تغيرات كبيرة لدى المستشارة بعد العلاج، مثل  
مستوى لوم الذات وانخفاض الشعور بالمسؤولية الزائدة. وفي الوقت نفسه، تحسن  
مستوى التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس لديها. من هذه النتائج، يمكن ملاحظة  
أن المستشارة تمكنت من تقليل التأثير السلبي للوم الذات الذي عانت منه

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد القرآني، ولوم النفس، والاضطرابات

النفسية، والأفكار السلبية



## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI.....	x
ABSTRAK .....	xi
KATA PENGANTAR .....	xiv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xx
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan .....	13
<b>BAB II.....</b>	<b>15</b>
<b>KONSELING QUR'ANI DAN <i>SELF-BLAMING</i> PADA REMAJA .....</b>	<b>15</b>
A. Konseling Qur'ani.....	15
a. Pengertian Konseling Qur'ani .....	15
b. Tujuan Konseling Qur'ani.....	17
c. Tahapan-Tahapan Koneling Qur'ani .....	19
B. Self-Blaming Pada Remaja.....	20
a. Pengertian <i>Self-Blaming</i> Pada Remaja .....	20
b. Faktor Penyebab <i>Self-Blaming</i> .....	22
c. Dampak Self-Blaming.....	23
d. Indikator Masalah <i>Self-Blaming</i> pada Remaja .....	24
C. Konseling Qur'ani Untuk Mengatasi <i>Self-Blaming</i> pada Remaja.	27
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	31

<b>BAB III.....</b>	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	38
B. Lokasi Penelitian .....	39
C. Jenis dan Sumber Data .....	39
D. Teknik Pengumpulan Data .....	40
E. Teknik Analisis Data .....	41
F. Teknik Validitas Data.....	41
<b>BAB IV .....</b>	<b>42</b>
<b>PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>42</b>
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	42
B. Penyajian Data .....	45
C. Analisis Data .....	68
<b>BAB V.....</b>	<b>78</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Rekomendasi .....	79
C. Keterbatasan Penelitian .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>
<b>CV PENELITI .....</b>	<b>95</b>


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Tingkat <i>Self-Blaming</i> Konseli .....	25
Tabel 2.2 Angket <i>Self-Blaming</i> Konseli .....	25
Tabel 2.3 Indikator <i>Self-Blaming</i> Pada Konseli .....	29
Tabel 4.1 Hasil Tingkat <i>Self-Blaming</i> Konseli Sebelum Dilakukan Terapi Konseling Qur'ani .....	47
Tabel 4.2 Sikap Yang Terlihat Sebelum Dilakukan Terapi Konseling Qur'ani .....	49
Tabel 4.3 Laporan Perkembangan Perilaku Konseli di Setiap Minggu .....	63
Tabel 4.4 Data Hasil Setelah Dilakukan Terapi Konseling Qur'ani .....	67
Tabel 4.5 Perbandingan Tahapan Teori Dengan Realita Di Lapangan .....	69
Tabel 4.6 Perbandingan Perilaku Yang Terlihat Pada Konseli Sebelum & Sesudah Dilakukan Terapi Konseling Qur'ani .....	73

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Muhamad, Lara Fridani, and Happy Karlina Marjo. "Penerapan Pendekatan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik Sma Negeri 15 Jakarta." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2020): 199–210. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/5579/3682>.
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. *Konseling Qur'ani Untuk Mengatasi Karakter Buruk Pada Siswa Mts Nurul Iman Nw Lokok Beru Desa Salut Kec. Kayangan Kabupaten Lombok Utara*. Vol. 9, 2022. <https://etheses.uinmataram.ac.id/3622/1/1MMuhamad Zayid Wasil 180303058.pdf>.
- Ardhianti, Azzah Nabihilah. *PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI UNTUK MENCETAK GENERASI EMAS INDONESIA. Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Vol. 1, 2015. Accessed September 3, 2024. <https://media.neliti.com/media/publications/106908-ID-peran-bimbingan-dan-konseling-islami-unt.pdf>.
- Badri, Malik. "The Islamisation of Psychology." *Third International Seminar on Islamic Thought* (2019): 26–31. [https://www.researchgate.net/profile/Nur-Afifah-Binti-Abas/post/What\\_you\\_understood\\_from\\_the\\_will\\_letter\\_left\\_by\\_Prof\\_Malik\\_Badri\\_on\\_Islamization\\_of\\_Psychology/attachment/60ff2c4c181c2e4f4a7ba044/AS%3A1049936414117888%401627335756870/download/Malik-Badri-](https://www.researchgate.net/profile/Nur-Afifah-Binti-Abas/post/What_you_understood_from_the_will_letter_left_by_Prof_Malik_Badri_on_Islamization_of_Psychology/attachment/60ff2c4c181c2e4f4a7ba044/AS%3A1049936414117888%401627335756870/download/Malik-Badri-)
- Desi Alawiyah, Nurus Sa'adah. Zulkifli. "ANALISIS LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING QUR'ANI DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN BERAGAMA PESERTA DIDIK DI SEKOLAH." *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 8, no. 1 (2022): 92. Accessed September 3, 2024. <https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/article/view/892/589>.

- Diponegoro, Ahmad Muhammad. *Psikologi Dan Konseling Qur'ani*. 1st ed. Yogyakarta: Multi Presindo, 2017. Accessed September 3, 2024. [https://eprints.uad.ac.id/5142/1/psikologi konseling dan qurani revisi.pdf](https://eprints.uad.ac.id/5142/1/psikologi_konseling_dan_qurani_revisi.pdf).
- Dr. Mandeep Kaur, and Inderbir Kaur. “Dysfunctional Attitude and Self-Blame: Effect on Self-Esteem and Self-Conscious Emotions among Adolescents.” *International Journal of Indian Psychology* 3, no. 1 (2015): 113. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2019/02/C00231V3I12015.pdf>.
- DR. Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik - DR. Namora Lumongga, M.Sc. - Google Buku*. 2nd ed. Jakarta, 2013. Accessed September 3, 2024. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=XdxDDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA34&dq=related:ZvDjwURvBGgJ:scholar.google.com/&ots=JoSkW6CHNc&sig=cQVYxnYkXtpVEP0ToCd9V7xqW-4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=XdxDDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA34&dq=related:ZvDjwURvBGgJ:scholar.google.com/&ots=JoSkW6CHNc&sig=cQVYxnYkXtpVEP0ToCd9V7xqW-4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
- Enayati Shabkolaei, Maryam, Fatima Abdi Sarkami, and Parvin Asadpour. “The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in Alleviating Symptoms of Love Trauma Syndrome in Female University Students.” *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies* 5, no. 5 (2024): 79–87. Accessed September 2, 2024. [https://www.researchgate.net/publication/380712477\\_The\\_Effectiveness\\_of\\_Cognitive-Behavioral\\_Therapy\\_in\\_Alleviating\\_Symptoms\\_of\\_Love\\_Trauma\\_Syndrome\\_in\\_Female\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/380712477_The_Effectiveness_of_Cognitive-Behavioral_Therapy_in_Alleviating_Symptoms_of_Love_Trauma_Syndrome_in_Female_University_Students).
- Fattah, Abdul Nasution. *Metode Penelitian Kualitatif. Harfa Creative*, 2019. [http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku metode penelitian kualitatif.Abdul Fattah.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku_metode_penelitian_kualitatif.Abdul_Fattah.pdf).
- Fauzan, Lutfi. “Konseling Fitri: Model Konseling Berbasis Juz Qurani.” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 1 (2018): 69–72. <https://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/23/21>.
- Feny Rita Fiantika et all. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edited by M.Hum Yuliatri

Novita. *Rake Sarasin*. 1st ed. Padang Sumatera Barat: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022.  
<https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>.

- Hamrick, Lauren A., and Gina P. Owens. "Exploring the Mediating Role of Self-Blame and Coping in the Relationships between Self-Compassion and Distress in Females Following the Sexual Assault." *Journal of Clinical Psychology* 75, no. 4 (2019): 4.  
<https://sci-hub.st/https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22730>.
- Herman, Judith Lewis. "Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror." Last modified 2022. Accessed September 3, 2024.  
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TVw4DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=trauma+and+recovery+the+aftermath+of+violence+from+domestic+abuse+to+political+terror&ots=AXYsaMfrnz&sig=P0G8D36Dqkvz154zgIDfR1i5OYc&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=TVw4DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=trauma+and+recovery+the+aftermath+of+violence+from+domestic+abuse+to+political+terror&ots=AXYsaMfrnz&sig=P0G8D36Dqkvz154zgIDfR1i5OYc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
- Hidayah Nur, Huriati. "Krisis Identitas Diri Pada Remaja 'Identity Crisis of Adolescences.'" *Sulesana Volume* 10, no. 1 (2016): 49–51. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sls/article/view/1851>.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo, 2016.  
[https://etheses.uinsgd.ac.id/31677/1/BIMBINGAN DAN KONSELING.pdf](https://etheses.uinsgd.ac.id/31677/1/BIMBINGAN%20DAN%20KONSELING.pdf).
- Julianti, Tri, and Hermien Laksmiwati. "Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2022): 80.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/50354/41362/>.
- Kate, Elliotta, McKiea, Barnhoferc Zahn, and Andersona. "Changes in the Neural Correlates of Self-Blame Following Mindfulness-

Based Cognitive Therapy in Remitted Depressed Participants. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 304, 111152 | 10.1016/j.Psychresns.2020.111152.” *Journal Homepage*. Accessed September 2, 2024. <https://sci-hub.st/https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925492720301244>.

Kumparan. “Pengertian, Contoh Self Blaming, Serta Cara Mengatasinya | Kumparan.Com.” *Info Psikologi*. Last modified 2023. Accessed September 2, 2024. <https://kumparan.com/info-psikologi/self-blaming-pengertian-penyebab-dan-cara-mengatasinya-20NEGVfsrP0>.

Kurnia, Rina, Andini Sophia Azzahra, Kharirotus Salamah, and Sintawati Sintawati. “Efektivitas Konseling Qur’ani Dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup Bagi Perempuan Di Cirebon.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 6, no. 1 (2023): 42. <https://www.syekhnrurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/download/14757/5382>.

Kurnianto, Fajar. “Al Qur’an Sebagai Obat – STIKESMUS.” *STIKESMUS*. Last modified 2020. Accessed September 3, 2024. <https://stikesmus.ac.id/al-quran-sebagai-obat/>.

Kusmawati, Ati, S Pd, and M Si. *MODUL KONSELING*. Jakarta: umj.ac.id, 2019. Accessed September 3, 2024. [https://repository.umj.ac.id/4233/2/MODUL\\_KONSELING\\_ATI\\_KUSMAWATI\\_KESOS.pdf](https://repository.umj.ac.id/4233/2/MODUL_KONSELING_ATI_KUSMAWATI_KESOS.pdf).

MA’WA, SOFFA AL. *BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DAN MUHASABAH DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI KECAMATAN PLUMPANG KABUPATEN TUBAN*, 2023. [http://digilib.uinsa.ac.id/59159/2/Soffa Al Ma\\_wa\\_B93219150.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/59159/2/Soffa%20Al%20Ma_wa_B93219150.pdf).

Moulaei, Haghdoost, Bahaadinbeigy, Fatemeh. “The Effect of the Holy Quran Recitation and Listening on Anxiety, Stress, and Depression: A Scoping Review on Outcomes.” *Health Science*

- Reports* 6, no. 12 (December 1, 2023). Accessed September 2, 2024.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/hsr2.1751>.
- Musuki, Sulistiyana. "PENERAPAN KONSELING QUR'ANI UNTUK MENGENTASKAN ADAB BURUK GENERASI MILENIAL PADA SISWA SMPN 1 SURALAGA." *Jurnal Konseling Pendidikan* 6, no. 2 (2022). Accessed September 2, 2024. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/7671/3097>.
- Mutiarani, Aiwani, Nate, Hasanah, Munir, Fahira. "Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita Dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming." *JURNAL BIMBINGAN KONSELING FLOBAMORA* 1, no. 2 (2023). Accessed September 1, 2024.  
<https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/JBKF/article/view/10645/5540>.
- Nadeem, Ahmad Khan. "Effectiveness of Islamic Counseling Protocol (ICP) on Depression, Anxiety and Stress among University Students at IUB." *Journal ulum e islamia* 28, no. 2 (2021). Accessed September 2, 2024.  
<https://journals.iub.edu.pk/index.php/Ulum-e-Islamia/article/view/789/350>.
- Ningsih, Diah Retno. *Mengenal Bimbingan Dan Konseling Islam*. Edited by Fatma.K. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang Redaksi, 2020.  
<https://perpustakaan.iaiskjmalang.ac.id/wp-content/uploads/2023/08/38-Mengenal-Bimbingan-dan-Konseling.pdf>.
- Nurazizah, Mia Siti, Muhammad Rijaal Qurrota A'yuni, and Samsu Nurfalalah. "Pengendalian Jiwa Anak Usia Dini Dan Remaja Serta Penerapannya Dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan UNIGA* 17, no. 2 (2023): 795.  
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/JP/article/view/2718/1720>.
- Pulcu, Erdem, Roland Zahn, and Rebecca Elliott. "The Role of Self-



Blaming Moral Emotions in Major Depression and Their Impact on Social-Economical Decision Making.” *Frontiers in Psychology* 4, no. 1 (2013). Accessed September 3, 2024. [/pmc/articles/PMC3670430/](https://pmc/articles/PMC3670430/).

RAMLI, M., NUR HIDAYAH, and ELIA FLURENTIN. *SUMBER BELAJAR PENUNJANG PLPG 2017*. Edited by ELLA FARIDATI ZEN. Pendidikan & Kebudayaan, 2017. Accessed September 3, 2024.

<https://web.usd.ac.id/fakultas/pendidikan/f113/PLPG2017/Download/materi/bk/BAB-I-Esensi-Bimbingan-dan-Konseling.pdf>.

Risatur Rofi'ah. “KONSELING INDIVIDU TEKNIK DISPUTING SEBAGAI UPAYA DALAM MENGATASI SELF BLAMING (MENYALAHKAN DIRI) PADA REMAJA.” *Jurnal Kreatif Tadulako* 4, no. 1 (2024): 35. Accessed August 31, 2024.

<https://ejournal.insud.ac.id/index.php/bki/article/view/1002/732>

Rusuli, Izzatur. “Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam.” *Jurnal As-Salam* 6, no. 1 (2022): 75–89. <https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/384/196>.

Shofiyanti, Hj, and Nur Zuama. “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud Fkip Universitas Tadulako.” *Jurnal Kreatif Tadulako* 16, no. 3 (2013): 41–51. Accessed September 2, 2024.

<https://www.neliti.com/id/publications/123594/hubungan-antara-konsep-diri-dengan-strategi-coping-pada-mahasiswa-angkatan-2009>.

Syakur, Abd. “Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazâlî Dan Sigmund Freud.” *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 2 (2014): 166–167.

[https://www.researchgate.net/publication/286414657\\_Metode\\_Ketenangan\\_Jiwa\\_Suatu\\_Perbandingan\\_antara\\_al-Ghazali\\_dan\\_Sigmund\\_Freud](https://www.researchgate.net/publication/286414657_Metode_Ketenangan_Jiwa_Suatu_Perbandingan_antara_al-Ghazali_dan_Sigmund_Freud).

Tuasikal, Jumadi Mori Salam. “KRISIS IDENTITAS REMAJA -

JUMADI MORI SALAM TUASIKAL - UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO.” *Dosen.Ung.Ac.Id*. Last modified 2024. Accessed September 3, 2024. <https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2024/7/14/krisis-identitas-remaja.html>.

- Turner, Martin J. “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes.” *Frontiers in Psychology* 7, no. 2 (2016): 1–16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5028385/>.
- Yusuf, Muhammad, Munir, and Muslihah Said. “Manusia Sebagai Konselor Dan Sasaran Konseling Pendidikan Islam.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Volume* 1, no. 2 (2021): 89. <https://ummaspul.e-journal.id/Al-Mirah/article/download/5942/2758/>.
- “Pendekatan Qur’ani Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam ~ Dessy Novalia.” Accessed September 7, 2024. <https://dessynoalia.blogspot.com/2016/06/pendekatan-qurani-dalam-bimbingan-dan.html>.
- “Surat Al-Isra’ Ayat 82: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed September 3, 2024. <https://quran.nu.or.id/al-isra/82>.
- “Surat Al-Jatsiyah Ayat 20: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed September 3, 2024. <https://quran.nu.or.id/al-jatsiyah/20>. acc