



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH TEKNIK PELATIHAN ASERTIF ISLAMI  
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PADA  
SEORANG MAHASISWA YANG TERJEBAK *TOXIC  
FRIENDSHIP***

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Ismiyyatur Rahmah**

**NIM. 04040321120**

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

**2025**

## PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ismiyyatur Rahmah

NIM : 04040321120

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh Terapi Asertif Islami Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Seorang Mahasiswa yang Terjebak *Toxic Friendship***, adalah benar merupakan karya yang ditulis sendiri. Hal-Hal yang bukan berasal dari karya saya di dalam skripsi ini, telah 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 dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 3 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Ismiyyatur Rahmah

NIM. 04040321120

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ismiyyatur Rahmah

NIM : 04040321120

Judul : **Pengaruh Teknik Pelatihan Asertif Islami Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Seorang Mahasiswa yang Terjebak *Toxic Friendship***

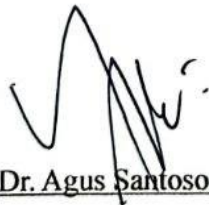
Skripsi ini telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan

Surabaya, 31 Desember 2024

Menyetujui

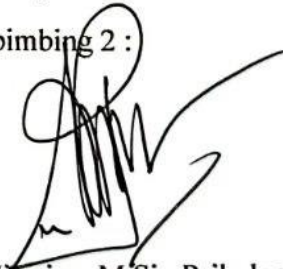
Pembimbing 2 :

Pembimbing 1 :



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

NIP : 197008251998031002



Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog

NIP: 19680413201411200

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK PELATIHAN ASERTIF ISLAMI  
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PADA  
SEORANG MAHASISWA YANG TERJEBAK *TOXIC*  
*FRIENDSHIP*

SKRIPSI

Disusun Oleh

**Ismiyatur Rahmah (NIM. 04040321120)**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal 8 Januari 2025

Tim Penguji

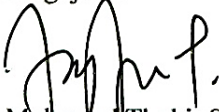
Penguji I



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

NIP : 197008251998031002

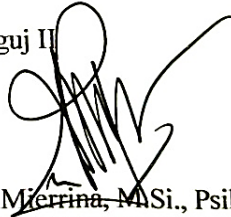
Penguji III



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

NIP: 197905172009011007

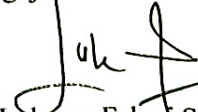
Penguj II



Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog

NIP : 19680413201411200

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.

NIP : 197311212005011002



Surabaya, 8 Januari 2025

Dekan,

Dr. Moch. Noor Arif, S. Ag. M. Fil.I.

NIP: 19710171998031001

# LEMBAR PERNYATAAN 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@uinby.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 : Ismiyyatur Rahmah  
NIM : 04040321120  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : ismiyyaturahmah@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 Pelatihan Asertif Islami Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Seorang Mahasiswa yang Terjebak *Toxic Friendship*

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, 27 Januari 2025

Penulis

(Ismiyyatur Rahmah)  
nama orang dan sudah lengkap

## ABSTRAK

Ismiyyatur Rahmah NIM 04040321120. Pengaruh Teknik Pelatihan Asertif Islami Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Seorang Mahasiswa yang Terjebak *Toxic Friendship*.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh teknik pelatihan asertif Islami terhadap peningkatan kepercayaan diri pada seorang mahasiswa yang terjebak *toxic friendship*. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif dengan menggunakan jenis *Single Subject Research (SSR)* dengan desain A-B-A dalam pelaksanaan penelitiannya. Dimana teknik pengambilan data dilakukan sebanyak 3 tahap, yakni *baseline 1*, intervensi dan *baseline 2*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pelatihan asertif Islami berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pada seorang mahasiswa yang terjebak *toxic friendship*. Hal tersebut ditunjukkan dari perubahan perilaku konseli dari tahap *baseline* pertama hingga *baseline* kedua. Perubahan perilaku yang tampak diantaranya pada tahap *baseline 1* konseli sepenuhnya mengambil keputusan atas pengaruh dari orang lain sedangkan pada tahap *baseline 2* konseli mampu mengambil keputusan secara mandiri dengan ragu-ragu. Perubahan tersebut ditunjukkan dari konseli yang sudah mampu memutuskan sendiri terkait apa yang akan ia lakukan.

Perubahan lainnya dibuktikan dari perilaku konseli yang sudah bisa mengutarakan pendapatnya atau bahkan menyangga perkataan orang lain yang terkesan merendahkan atau menjatuhkan dirinya. Konseli mampu mengatakan secara terbuka kepada orang lain bahwa ucapan mereka menyakiti hati konseli. Sedangkan, pada tahap *baseline 1* konseli selalu memilih untuk diam saat mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain.

Kata Kunci : Teknik Pelatihan Asertif Islami, Kepercayaan Diri

## ABSTRACT

Ismiyyatur Rahmah NIM 04040321120. The Effect of Islamic Assertive Training Techniques on Increasing Self-Confidence in a Student Trapped in *Toxic Friendship*.

The aim of this research is to determine the effect of Islamic assertive training techniques on increasing self-confidence in students trapped in toxic friendships. The research method used is a quantitative method using the Single Subject Research (SSR) type with an A-B-A design in carrying out the research. Where the data collection technique is carried out in 3 stages, namely baseline 1, intervention and baseline 2

The results of this research show that Islamic assertive therapy has an effect on increasing self-confidence in students who are trapped in toxic friendships. This is shown by changes in counselee behavior from the first baseline stage to the second baseline stage. Changes in behavior that are visible include that in the baseline stage 1, the counselee completely makes decisions based on the influence of other people, while in the baseline stage 2 the counselee is able to make decisions independently without hesitation. This change is shown by the counselee being able to decide for himself what he will do.

Other changes are evidenced by the behavior of the counselee who is able to express his opinion or even support other people's words which seem to be demeaning or putting him down. The counselee is able to say openly to others that their words hurt the counselee's feelings. Meanwhile, in baseline stage 1, the counselee always chooses to remain silent when they receive bad treatment from other people.

Keywords: Islamic Assertive Training, Self-Confidence

## خلاصة

إسمية الرّحمة نيم04040321120 أثر أساليب التدريب الإسلامية الحزمية في زيادة الثقة بالنفس لدى الطالب الواقع في فخ الصداقة السامة يهدف هذا البحث إلى تحديد أثر أساليب التدريب الإسلامي التوكيدي في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب الواقعين في فخ الصداقات السامة. طريقة البحث المستخدمة هي إجراء A-B-A مع تصميم (SSR) طريقة كمية باستخدام نوع البحث الفردي البحث. حيث يتم تنفيذ تقنية جمع البيانات على 3 مراحل وهي خط الأساس 1 والتدخل وخط الأساس 2

وتظهر نتائج هذا البحث أن العلاج التوكيدي الإسلامي له تأثير في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب الذين وقعوا في فخ الصداقات السامة. ويظهر ذلك من خلال التغييرات في سلوك المستفيد من المرحلة الأساسية الأولى إلى المرحلة الأساسية الثانية. تتضمن التغييرات المرنية في السلوك أنه في المرحلة الأساسية 1، يتخذ المستفيد القرارات بالكامل بناءً على تأثير الأشخاص الآخرين، بينما في المرحلة الأساسية 2 يكون المستفيد قادرًا على اتخاذ القرارات بشكل مستقل دون تردد. ويظهر هذا التغيير من خلال قدرة المستفيد على أن يقرر بنفسه ما سيفعله وتتجلى التغييرات الأخرى في سلوك المستشار القادر على التعبير عن رأيه أو حتى دعم كلام الآخرين الذين يبدو أنهم يقللون من شأنه أو يقللون منه. يستطيع المستشار أن يقول للآخرين بصراحة أن كلماتهم تؤذي مشاعر المستشار. وفي الوقت نفسه، في المرحلة الأساسية الأولى، يختار المستفيد دائمًا التزام الصمت عندما يتلقى معاملة سيئة من أشخاص آخرين.

UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

الكلمات المفتاحية: تقنيات التدريب الإسلامي التوكيدي، الثقة بالنفس

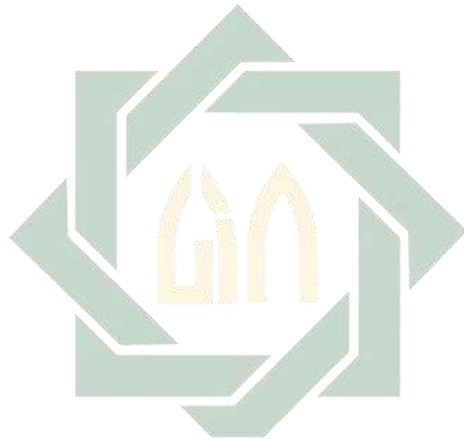


## DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
خلاصة .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Definisi Operasional.....	15
1. Teknik Pelatihan Asertif Islami .....	15
2. Kepercayaan Diri.....	15
F. Hipotesis .....	15
G. Sistematika Pembahasan.....	16
BAB II KAJIAN TEORETIK .....	18
A. Landasan Teori .....	18
1. Teknik Pelatihan Asertif Islami .....	18
2. Kepercayaan Diri.....	24
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam .....	37

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	46
B. Lokasi Penelitian .....	47
C. Variabel dan Indikator Variabel .....	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	48
1. Observasi .....	48
2. Wawancara.....	48
E. Teknik Validitas Instrumen Penelitian .....	49
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENYAJIAN DATA .....	50
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	50
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	50
2. Deskripsi Konselor .....	51
3. Deskripsi Konseli .....	52
4. Sifat dan Karakter Konseli .....	53
5. Deskripsi Masalah Konseli .....	54
6. Deskripsi <i>Significant Others</i> .....	55
B. Penyajian Data.....	56
C. Pengujian Hipotesis .....	104
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	112
1. Perspektif Teoretis .....	112
2. Perspektif Keislaman.....	113
BAB V PENUTUP .....	114
A. Kesimpulan.....	115

B. Saran dan Rekomendasi.....	115
C. Keterbatasan Penelitian .....	116
DAFTAR PUSTAKA .....	116
BIOGRAFI PENELITI.....	128
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	130



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Letak Geografis Kecamatan Candi .....	51
Tabel 4. 2 Komponen Indikator Dan Pernyataan Perilaku Rendahnya Kepercayaan Diri.....	56
Tabel 4. 3 Jadwal rangkian kegiatan konseli dalam satu minggu.....	59
Tabel 4. 4 Skor Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan Sebelum Diberikan Intervensi .....	65
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain Sebelum Diberikan Intervensi.....	65
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan Saat Diberikan Intervensi .....	92
Tabel 4. 7 Skor Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain.....	92
Tabel 4. 8 Skor Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan Setelah Diberikan Intervensi .....	99
Tabel 4. 9 Skor Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain Setelah Diberikan Intervensi.....	100
Tabel 4. 10 Skor perubahan perilaku fase baseline 1 hingga baseline 2 .....	102
Tabel 4. 11 Analisis dalam Kondisi Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan.....	107
Tabel 4. 12 Analisis dalam Kondisi Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain .....	108
Tabel 4. 13 Analisis Antar Kondisi Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan.....	109
Tabel 4. 14 Analisis Antar Kondisi Perilaku Ketidakberanian Mengemukakan Sesuatu Kepada Orang Lain .....	110

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Grafik Perubahan Skor Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan Sebelum Diberikan Intervensi .....	66
Grafik 4. 2 Grafik Perubahan Skor Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain Sebelum Diberikan Intervensi .....	67
Grafik 4. 3 Perubahan Skor Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan Sebelum Diberikan Intervensi .....	93
Grafik 4. 4 Perubahan Skor Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain Sebelum Diberikan Intervensi .....	94
Grafik 4. 5 Perubahan Skor Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan Setelah Diberikan Intervensi .....	101
Grafik 4. 6 Perubahan Skor Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain Setelah Diberikan Intervensi .....	101
Grafik 4. 7 Perubahan Perilaku Kemampuan Mengambil Keputusan dari Fase Baseline 1 hingga Baseline 2 .....	103
Grafik 4. 8 Perubahan Perilaku Ketidakberanian Mengungkapkan Sesuatu Kepada Orang Lain dari Fase Baseline 1 hingga Baseline 2 .....	103
Grafik 4. 9 Visualisasi Mean Level, Batas Atas, Batas Bawah Fase Baseline 1 hingga Fase Baseline 2 .....	104
Grafik 4. 10 Visualisasi Mean Level, Batas Atas, Batas Bawah Fase Baseline 1 hingga Fase Baseline 2 .....	105
Grafik 4. 11 Visualisasi Kecenderungan Arah Perilaku A .....	106
Grafik 4. 12 Visualisasi Kecenderungan Arah Perilaku B .....	106

konsisten serta penggunaan ayat Al-Qur'an sebagai landasan perubahan perilaku maladaptif akan memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian yang sama dapat dilakukan untuk meningkatkan berbagai perilaku maladaptif lainnya yang berkaitan dengan ketegasan atas hak yang ada pada tiap individu dengan memperbanyak jumlah subjek agar dapat melihat perbandingan pengaruh teknik pelatihan asertif Islami pada masing-masing subjek.

### C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini yaitu dimana pada pemberian intervensi membutuhkan kondisi atau keadaan konseli yang memadai sehingga pada saat bermain peran akan lebih kondusif dan terfokus pada latihan perilaku asertif yang dilakukan. Selain itu, selisih waktu pada fase *baseline 2* yang singkat antara sesi pertama dengan berikutnya sehingga pengukuran perubahan perilaku dalam jangka yang panjang tidak dapat diketahui dengan baik.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

Abdul Majid, Nurulhikmah, Nur Nabilah Abdullah, Al Amirul Eimer Ramdzan Ali, Mohd Safwan Ramli, and Nur Hidayah Ayob. "Exploring The Interplay between Undergraduates' Perception

of Islamic Communication Ethics and Their Practice in Assertive Communication.” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 14, no. 6 (2024): 22–34. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i6/21542>.

Abdullah. *Konseling & Psikoterapi*. Surabaya: Jaudar Press, 2015.

Abidin, A. Mustika. “Penerapan Teori Belajar Behaviorisme Dalam Pembelajaran (Studi Pada Anak).” *An-Nisa’: Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman* 15, no. 1 (2022): 1–8. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/annisa/article/view/3990>.

Agustina, Umi Lailatul, Tri Sudarwanto, and Fatihatin Naiyiroh. “Keterkaitan Percaya Diri Disertai Soft Skill Komunikasi Peserta Didik Dalam Hasil Belajar Elemen Komunikasi Dengan Pelanggan.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 3 (2024): 2256–2264. <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/6673>.

Al-Ghaffar, Jalaluddin Rasyid, Nurul Hidayah, Fadiilla Ani Hasibuan, Rahmayanti Hasibuan, and Rohyan Harahap. “Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di MAN 2 Deli Serdang.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 1349–1358. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5281>.

Amin, Muhamad, Lara Fridani, and Happy Karlina Marjo. “Penerapan Pendekatan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik SMA Negeri 15 Jakarta.” *Jurna Edukasi* 5, no. 2 (2019): 193–210. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/5579/3682>.

Ampuno, Sarlin. “Perilaku Asertif Generasi Milenial Dalam Perspektif Psikologi Islam.” *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health* 1, no. 1 (2020): 18–27. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1163>.

Andiwijaya, Dessy, and Franky Liauw. “Pusat Pengembangan

Kepercayaan Diri” 1, no. 2 (2019): 1695–1704.  
<https://journal.untar.ac.id/index.php/jstupa/article/view/4487>.

Annisa, Syarah, and Agung Prasetyo Abadi. “Level-Level Kepercayaan Diri (Self Confidence) Peserta Didik Dalam Pembelajaran Matematika.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 2 (2022): 1349–1358.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13927>.

Arifin, Isep Zaenal. *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2009.

Aziz, Moh Ali. *Ilmu Dakwah*. 6th ed. Jakarta: Kencana, 2017.

Biahimo, Nur Uyuun I, Firmawaty, and Moh. Apriyanto Saputra Dai. “Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Penerapan Terapi Musik Klasik.” *Jurnal Perawat Indonesia* 7, no. 2 (2023): 1371–1378.  
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:266410364>.

Devi, Ayu Puspa, and Herman Nirwana. “Application of Behavior Learning Theory.” *Literasi Nusantara*. 2, no. 1 (2022): 386–392.  
<https://www.atlantis-press.com/article/125955760.pdf>.

Erawati, Erna, Sunarmi, Moh Ridwan, Bambang Sarwono, Tulus Puji Hastuti, Susi Tentrem Roestyati Talib, Hermani Triredjeki, and Pramono Giri Kriswoyo. “Program Anti Bullying Berbasis Sekolah Di Desa Siaga Sehat Jiwa” 3, no. 3 (2022): 191–195.  
<http://ejournal.unimogo.ac.id/EMPATI/article/view/1319>.

Flanagan, Jhon Sommers, and Rita Sommers Flanagan. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice*. Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey., 2004.

Hasanah, Fiatur, H B A Jayawardana, Bhennita Sukmawati, and Noviana Mariatul Ulfa. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI Di SMI IT Ibnu Katsir Jember.” *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan*,



*Bimbingan, Konseling dan Multikultural 2*, no. 1 (2024): 54–62.  
<https://jurnal.unipar.ac.id/index.php/pandalungan/article/view/1637>.

Hasanah, Uswatun, and Maulia Safitri. “Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Di SMP Negeri 2 Lhokseumawe.” *Journal of Helathcare Technology and Medicine* 2, no. 1 (2023): 2019.  
<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3640>.

Hidayat, Arifin. “Proses Terapi Dalam Pendekatan Konvensional Dan Islam.” *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2019): 106–124.  
<https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/download/1374>.

Humaeroh, Siti, Dini Anggraeni Dewi, and Rizky Saeful Hayat. “Pentingnya Membangun Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Literasi Budaya DanKewargaan Di Sekolah Dasar.” *ELSCO: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 2, no. 2 (2024): 12–17.  
<https://journal.uir.ac.id/index.php/elscho/article/view/15564>.

Huwaina, Mashdaria, and Khoironi. “Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al- Qur ’ an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa” 4, no. 1 (2021): 17–28.  
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>.

Jingga. *The Art Of Ending Toxic Relationship*. Yogyakarta: Vice Versa Book, 2021.

Karly, Aisy, Erindi Aisyahara, Lia Alfiah, and Raihani Mardiah. “Penggunaan Bahasa Gaul Anak Remaja Jakarta Selatan; Suatu Kajian Semantik” 2, no. 2 (2022).  
<https://journal.uir.ac.id/index.php/j-lelc/article/view/9932>.

Khotimah, Khusnul, and Retno Wahyuningsih. “Hubungan Antara Tingkat Kesibukan Orang Tua Dan Kecenderungan Memilih Teman Sebaya Dalam Pengembangan Akhlak Siswa Madrasah Ibtidaiyah.” *Jurnal Cendekia* 14, no. 2 (2020): 166–182.

- Kirana, Elita, and Roslina Verauli. "Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018): 386.
- Kuliyatun. "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)" 02, no. 01 (2020): 1–14. <https://ejournal.ejournal.metrouniv.ac.id/JBPI/article/view/2064>.
- Lani, Tiara, Yohana Agustina Sitanggang, and Raziansyah. "Pengaruh Terapi Komunikasi Assertive Dengan Media Video Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Putri." *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 3 (2023): 521–528. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12161/0>.
- Leela, Noor Faizah. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, Surabaya., 2014.
- Lisnawati, Pihasnawati, and Nurwardani Mayrena. "Modul Pelatihan Pribadi Siddiq Untuk Pengembangan Karakter (Pengembangan Pemikiran Imam Al-Ghazali)." *Jurnal Psikologi Integratif* 4, no. 1 (2016): 37–49. <https://media.neliti.com/media/publications/210878-modul-pelatihan-pribadi-shiddiq-untuk-pe.pdf>.
- Lombu, Daniel, and Famahato Lase. "Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 241–251. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>.
- Madila, Lina. "Pelatihan Berperilaku Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Prevensi Tindakan Bullying Di SMP Islam Alma'mur Jakarta Pusat." *Journal of Psychological Perspective* 1, no. 2 (2019): 41–48. <https://ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/joppv1i206>.
- Magfirah, Irma, Siti Hajar Loilatu, and Hajija Souwakil. "Implementasi Teknik Latihan Asertif Dalam Mengatasi Siswa

Pasif Pada Pembelajaran Matematika Di SMA.” *Indonesian Research Journal On Education* 4, no. 2 (2024): 547–552. <http://www.irje.org/index.php/irje/article/view/619>.

Mamlu’ah, Aya. *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali Imron Ayat 139*. Vol. 01, 2019. <https://ejournal.sunan-giri.ac.id/index.php/AL-AUFA/article/view/222>.

Manikmaya, Pratita, and Rully Charitas Indra Prahmana. “Single Subject Research : Pembelajaran Perbandingan Senilai Dan Berbalik Nilai Berpendekatan Contextual Teaching and Learning Untuk Siswa Slow Learner.” *Journal of Honai Math* 4, no. 1 (2021): 35–48. <https://journal.fkip.unipa.org/index.php/jhm/article/view/172>.

Marheni, Krisna Indah. “Kepercayaan Diri Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Sanata Dharma.” *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development* 4, no. 1 (2022): 58–66. <https://ejournal.usd.ac.id/safe/index.php/solution/article/view/6259>.

Marlina, Leni, Siti Fatimah, and Riesa Rismawati Siddik. “Profil Siswa Yang Mempunyai Kepercayaan Diri Rendah Di Sma Negeri 4 Cimahi.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 5, no. 2 (2022): 154. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/8496>.

Maulida, Dini, Cindy Febriyeni, and M Zul’irfan. “Terapi Komunikasi Assertive Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Agresif Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Martapura.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* 5, no. 2 (2023): 207–212. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1928/1504>.

Mela, Lita, and Ichsan. “Assertive Behavior of Adolescents in Psychology Perspective of the Qur’an.” *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 8, no. 1 (2023): 11–19. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/16470>.

- Mukhtarsyaf, Fahd, Anung Priambodo, Rahmat Iqbal, and Muhamad Ichsan Sabillah. "Pentingnya Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket: Studi Literature Review." *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)* 18, no. 3 (2022): 70–76. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/54397>.
- Mulya, Gumilar, and Resty Agustriyani. "Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani." *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan* 11, no. 01 (2020): 60–67. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/15114>.
- Mulyana. "Analisis Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Unimal." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 2, no. 2 (2021): 15. <https://ojs.unimal.ac.id/jpt/article/view/3632>.
- Murti, Fajar Wisnu, and Rusminah Siswanto. "Penerapan Latihan Asertif Untuk Mengatasi Masalah Utama Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Wisma Abiyasa Soerojo Hospital Magelang." *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti* 10, no. 2 (2024): 121–132. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/12893/>.
- Mustofa, Ahmad, and Yusuf Arisandi. "Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an." *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 22–43. <https://ejournal.uidalwa.ac.id/index.php/al-jadwa/article/view/470>.
- Muzaki, and Agung Saputra. "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/download/5809/2815>.
- Naomi Ainun Hasanah, and Wildan Saugi. "Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa Iain Samarinda Ketika Berbicara Di Depan Umum." *Borneo Journal of Islamic Education* 1, no. 1 (2021): 1–12. <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/bjie/article/view/3145>.
- NK, Mahdi. "Terapi Behavior Dalam Perspektif Islam (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game

Online).” *Jurnal At-Taujih* 5, no. 1 (2022): 1–4. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/13730>.

Nurhikmah. “Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)* 3, no. 3 (2024): 150–155. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/dikdasmen/article/view/2394>.

Oktapiani, Eva. “Penerapan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self Confidence Peserta Didik MTS.” *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 3, no. 1 (2019): 1–10. <https://ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1561>.

Pane, Riem Malini. “Karakteristik Konseli Dan Permasalahannya Dalam Bimbingan Konseling.” *Jurnal Thariqah Ilmiah* 06, no. 02 (2018): 137–148. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/TI/article/download/2812/2166>.

Paula, Veronica, Eveline Claudia Tampemawa, Gabrilia Putri Sabatini, and Rachel Eugenia. “Kepercayaan Diri Akademik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Jabodetabek.” *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* 18, no. 2 (2023): 232–238. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/2039>.

Pengga, Leonardo San Diego. “Konseling Kelompok Strategi Asertif Training Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMP Dapena 1 Surabaya.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 272–277. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/443>.

Purwadi. “Menumbuh Kembangkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik.” *Jurnal Ilmiah Mitra Ganessa* 8, no. 2 (2021): 30. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JMSG/article/view/1837/520521365>.

- Puspitasari, Ratna, Muhamad Basori, and Kuku Andri Aka. "Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas Dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri." *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 4, no. 2 (2022): 325–335. <https://jurnal.iainhwpancor.ac.id/index.php/badaa/article/download/738/563>.
- Rahmah, Khairur, and Budi Purwoko. "Dampak Bullying Verbal Terhadap Menurunnya Rasa Percaya Diri." *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 1 (2024): 745–750. <https://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/download/845/583>.
- Rahmatul, Ulfa Auliya. "Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal At-Taujih* 4, no. 1 (2018): 50–57. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/513>.
- Rahmayanti, Stevfani, Masduki Asbari, and Siti Fadilah Fajrin. "Pentingnya Public Speaking Guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa." *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 3, no. 3 SE-Articles (2023): 11–14. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/981>.
- Rais, Muhammad Riswan. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 12, no. 1 (2022): 343–356. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11935/0>.
- Ramadhan, An-Nur Pasha, Taty Fauzi, and Arizona Arizona. "Pengaruh Teknik Assertive Training Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (2022): 479–484. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/308>.

- Rinadi, Fadhli Rahman. “Terapi Asertif Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Duck Syndrome Pada Perempuan Karir Di Sidoarjo.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023. [https://digilib.uinsa.ac.id/64095/2/FadhliRahmanRinadi\\_B03219017 OK.pdf](https://digilib.uinsa.ac.id/64095/2/FadhliRahmanRinadi_B03219017OK.pdf).
- Riyadi, Agung. “Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di SD Negeri 2 Wates.” *Basic Education* 8, no. 2 (2019): 176–188. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd/article/view/14730>.
- Riyanti, Chika, and Rudi Saprudin Darwis. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring.” *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)* 7, no. 3 (2021): 569. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/31857>.
- Romdhonah, Ro’sa, and Mus’idullah Millah. “Studi Tematik Hadis Toxic Friendship Dengan Pendekatan Akhlak” 2, no. 4 (2024). <https://journal.staiyipiqaubau.ac.id/index.php/Al-Tarbiyah/article/view/1433>.
- S. Bambang, Yongky. *Statistik Kecamatan Candi 2015*. Sidoarjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2015.
- Saadillah, Andi, Nanda Saputra, and Muh, Alwi Suhajardita. “Analisis Penyebab Pengucapan Kata Toxic.” *Jurnal Bastra* Vol. 8, No, no. 2 (2023): 211–214. <https://bastra.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/175>.
- Sabarrudin, S, Hasan Zaini, and I Irman. “Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Surah At-Tahrim Ayat 6 the Concept of Islamic Guidance and Counseling in Surah At-Tahrim Verse 6.” *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 155–162. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/download/182/110>.
- Savitri, Aastrid. *A Handbook For Toxic Relationship*. Yogyakarta:

Brilliant, 2021.

- Siregar, Ina Namora Putri, Selvy, Hamdi Roles Gurning, and Ellen Angga. “Pengaruh Rekrutmen Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Budi Raya Perkasa.” *Jurnal Manajemen* 5, no. 1 (2019): 131–143. <https://ejournal.lmiimedan.net/index.php/jm/article/view/55>.
- Srumangestu, Novita Dwi, and Siti Fitriani. “Survey Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI Di SMA N 11 Semarang.” *Educatio* 19, no. 1 (2024): 83–90. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/24840>.
- Suhartiwi, Suhartiwi. “The Development and Validation of the Self-Confidence Scale (SSCS): Classical Test Theory Analysis.” *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 6, no. 2 (2020): 93. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/3762>.
- Syahri, Lla Mita, Mudjiran, Dina Sukma, and Syahrial. “Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil.” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2, no. 2 (2022): 82–91. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/TI/article/download/2812/2166>.
- Syahrul, Imam. “Dampak Toxic Friendship Pada Remaja Masjid Qutbu Karomatul Atkiya (Studi Kasus Kegiatan Asrakalan Di Kampung Mbah Dalam Kota Bogor).” *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 3, no. 1 (2024): 2828–6863. <https://koloni.or.id/index.php/koloni/article/view/590>.
- Tangkin, Wiyun Philipus. “Pemanfaatan Rubrik Sebagai Instrumen Penilaian Alternatif.” *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 9, no. 1 (2019): 29–39. <https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/download/1798/1086>.
- Wati, Cici Ambar, and Ecep Supriatna. “Profil Kepercayaan Diri Siswa Di Smk Kimia Dharma Bhakti.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 6, no. 1 (2023): 53–58.



<https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/9489>.

Widodo, Sri Adi, K Kustantini, Krida Singgih Kuncoro, and Fiki Alghadari. "Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika Di Masa New Normal." *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (2021): 78–89. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/jim/article/view/1040>.

Widya Zulfa Ulwiyah, and Muhammad Widda Djuhan. "Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Siswa Kelas VII G SMP Negeri 2 Ponorogo Pada Proses Pembelajaran Dalam Prespektif Psikologi Sosial." *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia* 1, no. 1 (2021): 117–140. <https://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jiipsi/article/view/253>.

Widyaningrum, Atik, and Enung Hasanah. "Manajemen Pengelolaan Kelas Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah* 6, no. 2 (2021): 181–190. <https://ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/kp/article/view/614>.

Wijayanti, Eka Yulia. "Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Psikodrama." *Al-Tarbiyah : Jurnal Pendidikan* 32, no. 1 (2022): 24–40. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/tarbiyah/article/view/10619>.

Wulansari, Nadia Erika. "Latihan Asertif Untuk Mengurangi Perilaku People Pleasing Pada Remaja Di Desa Plipir Sekardangan Sidoarjo." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023. [https://digilib.uinsa.ac.id/61320/3/Nadia Erika Wulansari\\_B93219135\\_OK.pdf](https://digilib.uinsa.ac.id/61320/3/Nadia_Erika_Wulansari_B93219135_OK.pdf).

Yolanda, Aprilia, Ni Ketut Alit Suarti, and Ahmad Muzanni. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa

SMA Negeri 1 Batulayar.” *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 6, no. 2 (2021): 1–23. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/4494>.

Zulfah, Rania Firdausiah, Della Wahyu Fitriyah, and Ani Qotus Zuhro' Fitriyana. “Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Arifin 2.” *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis (JEMB)* 1, no. 2 (2023): 243–251.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BIOGRAFI PENELITI**