



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI MUHASABAH DENGAN TEKNIK
SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI
SEORANG MAHASISWI UKM PADUAN SUARA UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Devina Rahmayani
NIM 04040321109

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devina Rahmayani
NIM : 04040321109
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Pengaruh Terapi Muhasabah Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Seorang Mahasiswi UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel 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, 05 Maret 2025
Yang membuat pernyataan,

Devina Rahmayani
NIM. 04040321109

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Devina Rahmayani
NIM : 04040321109
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Muhasabah Dengan Teknik
Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri
Seorang Mahasiswi UKM Paduan Suara
UIN Sunan Ampel Surabaya

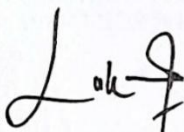
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 11 Februari 2025

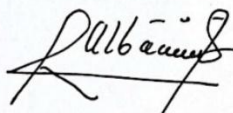
Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Lukman Fahmi S.Ag., M.Pd
NIP. 19731121 200501 1 002



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil. I
NIP. 19630303 199203 2 002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUHASABAH DENGAN TEKNIK SELF
TALK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SEORANG
MAHASISWI UKM PADUAN SUARA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
SKRIPSI

Disusun Oleh
Devina Rahmayani
NIM. 04040321109

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 05 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji II

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002

Penguji III

Amriana, S.Sos. I., M.Pd.
NIP. 19921062020122018

Penguji IV

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

Surabaya, 05 Maret 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: 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 : Devina Rahmayani
NIM : 04040321109
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI
E-mail address : 04040321109@student.uinsby.ac.id

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 Muhasabah Dengan Teknik Self Talk

Untuk Meningkatkan Percaya Diri Seorang Mahasiswa

UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel 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, 16 Mei 2025

Penulis

(Devina Rahmayani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Devina Rahmayani, NIM. 040403021109, 2025. ***Pengaruh Terapi Muhasabah Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Percaya Diri Seorang Mahasiswi UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya***

Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam pengembangan diri individu, terutama bagi mahasiswa yang aktif dalam kegiatan seni pertunjukan seperti UKM Paduan Suara. Namun, beberapa mahasiswa mengalami rendahnya rasa percaya diri yang berdampak pada keterampilan sosial dan kinerja mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi muhasabah dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswi UKM Paduan Suara UIN Sunan Ampel Surabaya. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) desain A-B-A.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fase baseline pertama (A1), subjek memiliki skor kepercayaan diri sebesar 115-120, yang menunjukkan kategori kepercayaan diri rendah hingga sedang. Setelah diberikan intervensi terapi muhasabah dengan teknik *self-talk* (fase B), skor kepercayaan diri meningkat secara signifikan. Pada fase baseline kedua (A2), setelah intervensi dihentikan, skor tetap menunjukkan peningkatan dibandingkan baseline awal, menandakan bahwa teknik ini memberikan dampak positif yang bertahan. Teknik *self-talk* membantu individu mengganti pemikiran negatif dengan afirmasi positif, sementara terapi muhasabah mendorong refleksi diri yang lebih mendalam. Dengan demikian, terapi muhasabah dengan teknik *self-talk* dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Kata kunci: Percaya diri, Terapi Muhasabah, Teknik *Self-Talk*

ABSTRACT

Devina Rahmayani, NIM. 040403021109, 2025. **The Effect of Muhasabah Therapy with Self Talk Techniques to Increase Self-Confidence of a Student of Choir UKM UIN Sunan Ampel Surabaya.**

Self-confidence is an important factor in individual self-development, especially for students who are active in performing arts activities such as Choir UKM. However, some students experience low self-confidence which impacts their social skills and performance. This study aims to determine the effect of muhasabah therapy with self-talk techniques in increasing the self-confidence of a student of UKM Choir UIN Sunan Ampel Surabaya. The method used is quantitative research with a Single Subject Research (SSR) approach with A-B-A design.

The results showed that in the first baseline phase (A1), the subject had a self-confidence score of 115-120, which indicates a low to moderate self-confidence category. After being given the intervention of muhasabah therapy with self-talk techniques (phase B), the self-confidence score increased significantly. In the second baseline phase (A2), after the intervention was stopped, the score still showed an increase compared to the initial baseline, indicating that this technique had a lasting positive impact. Self-talk techniques help individuals replace negative thoughts with positive affirmations, while muhasabah therapy encourages deeper self-reflection. Thus, muhasabah therapy with self-talk techniques can be an effective method in increasing students' self-confidence.

Keywords: Self-confidence, Muhasabah Therapy, Self-Talk Technique

الملخص

ديفيدنا رحمايني، المعهد الوطني للإدارة. 040403021109، 2025. تأثير العلاج بالحساب باستخدام تقنية الحديث الذاتي في زيادة الثقة بالنفس لدى طالب في جوقة جامعة يوتا كومونولث في سورابايا

تعتبر الثقة بالنفس عاملاً مهماً في تطوير الذات لدى الأفراد، خاصةً بالنسبة للطلاب الذين ينشطون في أنشطة الفنون الأدائية مثل كورال المملكة المتحدة. ومع ذلك، يعاني بعض الطلاب من ضعف الثقة بالنفس الذي يؤثر على مهاراتهم الاجتماعية وأدائهم. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير العلاج بالحاسبة بتقنيات الحديث مع الذات في زيادة الثقة بالنفس لدى طالبات جوقة جامعة يو كي إم سونان أمبل سورابايا. الطريقة المستخدمة هي البحث الكمي مع تصميم منهج البحث أحادي A-B-A (SSR) الموضوع

كان لدى الموضوع درجة ثقة بالنفس، (A1) أظهرت النتائج أنه في مرحلة خط الأساس الأولى تتراوح بين 115-120، مما يشير إلى فئة ثقة بالنفس منخفضة إلى متوسطة. بعد تلقي تدخل العلاج بالحاسبة مع تقنيات الحديث مع الذات (المرحلة ب)، زادت درجة الثقة بالنفس بشكل بعد إيقاف التدخل، أظهرت النتيجة زيادة مقارنة بخط (A2) ملحوظ. في المرحلة الأساسية الثانية الأساس الأولى، مما يشير إلى أن هذه التقنية كان لها تأثير إيجابي دائم. تساعد تقنيات الحديث مع الذات الأفراد على استبدال الأفكار السلبية بتأكيدات إيجابية، بينما يشجع العلاج بالاحتسبة على التفكير الذاتي بشكل أعمق. وبالتالي، يمكن أن يكون العلاج بالاحتسبة مع تقنيات الحديث مع الذات طريقة فعالة في زيادة ثقة طلاب الجامعات بأنفسهم.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، العلاج بالحاسبة، تقنية الحديث مع النفس

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vii
المخلص.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Terapi Muhasabah	10

B. Teknik Self Talk.....	13
C. Percaya Diri.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	23
E. Penelitian Terdahulu.....	23
BAB III	30
METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi Penelitian.....	32
C. Variable dan Indikator Penelitian.....	32
D. Tahap-tahap Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
H. Jadwal Penelitian.....	39
BAB VI	39
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	39
B. Penyajian Data.....	41
C. Analisis Data	65
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	79
BAB V	82
PENUTUP	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Percaya Diri	33
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Rendahnya Percaya Diri (Baseline A1)	46
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Rendahnya Percaya Diri (Intervensi B)	60
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Rendahnya Percaya Diri (Baseline A2)	64
Tabel 4. 4 Panjang Kondisi	66
Tabel 4. 5 Kecenderungan Arah	67
Tabel 4. 6 Kecenderungan Stabilitas	72
Tabel 4. 7 Jejak Data	72
Tabel 4. 8 Level Stabilitas dan Rentang	73
Tabel 4. 9 Level Perubahan	74
Tabel 4. 10 Analisis Dalam Kondisi	75
Tabel 4. 11 Analisis Antar Kondisi	76

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3. 1 desain A-B-A.....	31
Grafik 4. 1 Data Skor Keseluruhan Rendahnya Percaya Diri (Baseline A1)	47
Grafik 4. 2 Data Skor Keseluruhan Rendahnya Percaya Diri (Intervensi B)	60
Grafik 4. 3 Data Skor Keseluruhan Rendahnya Percaya Diri (Baseline A2)	64
Grafik 4. 4 Skor Percaya Diri.....	65
Grafik 4. 5 Kecenderungan Stabilitas Baseline A1	68
Grafik 4. 6 Kecenderungan Stabilitas Intervensi	70
Grafik 4. 7 Kecenderungan Stabilitas Baseline A2	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Fais Nur. *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2021.
- Ali, Bin Afif. "Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian Di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak," 2019.
- Alkalah, Cynthia. "Efektifitas Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Di SMA Negeri 4 Sumatera Barat." *Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek* 19, no. 5 (2016).
- Alkhofiyah, Mufydatush Sholihah. "Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidence)." *Al Ghazali* 4, no. 1 (2021). https://doi.org/10.52484/al_ghazali.v4i1.197.
- Amri, S. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu." *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018).
- Andayani, Meri, and Zubaidah Amir. "Membangun Self-Confidence Siswa Melalui Pembelajaran Matematika." *Desimal: Jurnal Matematika* 2, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.24042/djm.v2i2.4279>.
- Andiwijaya, Dessy, and Franky Liauw. "Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri." *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>.
- Aulia, I, and N Nurjannah. "Teori Klasik Dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) Hingga Positive Self Talk Tinjauan Islam." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah ...* 6, no. 1 (2023): 55–70. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3340185>.

- Ayumi, Salsha Nabila, and Alfin Siregar. “Efektivitas Rational Emotive Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Untuk Berbicara Di Depan Umum.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 10, no. 1 (2024).
<https://doi.org/10.29210/1202424477>.
- Billfadawi, Al Hanab. “Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di Sdn X Batusangkar.” *Jurnal Didika : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2023).
<https://doi.org/10.29408/didika.v9i1.7797>.
- Darmawan, Gigih Noviardi. “MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF AL- (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka).” *Institut PTIQ Jakarta*, 2022.
- Deni, Amandha Unzilla, and Ildil. “Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri.” *Amandha* 2, no. 2 (2016).
<https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>.
- Effendi, Ferri, Abdul Haris, and Nefi Darmayanti. “Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Positive Self-Talk Terhadap Stres Kerja Pada Pemasar Kartu Kredit Debit.” *Jurnal Diversita* 8, no. 2 (2022).
<https://doi.org/10.31289/diversita.v8i2.8083>.
- Elwardah, Aunia Shifni, Program Studi, Bimbingan Dan, Konseling Islam, Fakultas Dakwah, D A N Komunikasi, Universitas Islam, and Negeri Sunan. *Efektivitas Teknik Self Talk Melalui Prokrastinasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mazra ' Atul Ulum Paciran Lamongan*, 2023.
- Erford, Bradley T, Amsterdam Cape, Town Dubai London, Madrid Milan, Munich Paris, Montreal Toronto, Delhi Mexico, et al. *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2015.
- Fahmi, Lukman. “Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior

Theraphy (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di SD Al - Falah Assalam Tropodo Sidoarjo.” *Jurnal Al Isyraq* 2, no. 2 (2019).

Fahmi, Nasrina Nur; Slamet. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman.” *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016).

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. “Teori-Teori Psikologis,” 2010.

Hartati, Sri & Rahman, Imas Kania. “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa.” *Genta Mulia* Vol 8, no. No 2 (2018).

Hidayatullah, Rizky Maulana, and Faizatun Nisa Al Aluf. “Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi COVID-19.” *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2021).
<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>.

Humaida, Rifqi, Erni Munastiwi, Ariq Nurjannah Irbah, and Nurul Fauziah. “Strategi Mengembangkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia* 01, no. 02 (2022).

Iswari, Dita, Nurul Hartini, and Fakultas Psikologi. “Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction.” *Jurnal Unair Surabaya* 7 (2005).

Janna, Nilda Miftahul, and Herianto. “Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS.” *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, no. 18210047 (2021).

Jumal, Ahmad. “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.” *Islamic Studies*, no. 5 (2018).

Lombu, Daniel, and Famahato Lase. "Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>.

Machali, Imam. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kalimantan Timur*, 2021.

Mamlu, Aya, I A I Sunan, Giri Bojonegoro, Abstrak Al-qur, Prophet Muhammad, Konsep Percaya, Al Qur, and Pendahuluan Kepercayaan. "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139" 01 (2019).

Mirhan, and Jeane Betty Jusuf Kurnia. "Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup," n.d.

Muru'atul Afifah, and Irma Nur'Aini. "Penerapan Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Kualitas Akhlak Mahasantri Putri Idia Prenduan." *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 2, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i1.1231>.

Muthoharoh, Dinatul. "Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin Iain Walisongo Semarang Tahun 2014/2015." *Doctoral Dissertation, IAIN KUDUS*, 2015.

Nisak, Jamilatun. "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Desa Wangkal Probolinggo," 2021.

Perdana, Fani Juliyanto. "Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar." *Jurnal Edueksos* VIII, no. 2 (2019).

Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of*

- Rahmawati, Heppy Nur. "Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro," 2021.
- Rais, Muhammad Riswan. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Al-Irsyad* 12, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>.
- Rivki, Muhammad, Adam Mukharil Bachtiar, Teknik Informatika, Fakultas Teknik, and Universitas Komputer Indonesia. "Dampak Percaya Diri Dan Power Lengan Terhadap Hasil Permainan Bola Tangan," no. 112 (2018).
- Rosita, Esi, Wahyu Hidayat, and Wiwin Yuliani. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4, no. 4 (2021). <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>.
- Satria, Rhenaldo Dwi. "Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Mahasiswa Semester Tujuh Universitas Bojonegoro." *Braz Dent J*, 33, no. 1 (2022).
- Sawitri, Noorma Rini. "Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Verbal Pada Siswa Kelas Ix B Di Smp Negeri 6 Banjarmasin." *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1342170>.
- Seperi, Ahmad Syahmie Bin Othman. "Terapi Negative Thinking Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Guru Sekolah Menengah Kebangsaan Tinjar Baram Miri Sarawak" 11, no. 1 (2019). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RE2017-Eng-bene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/>

10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Setiari, Cona, Rian Rokhmad Hidayat, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah, Universitas Sebelas Maret, and Jawa Tengah.

“Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa” 3, no. 2 (2019).

Sugiyono, Djoko. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Penerbit Alfabeta, 2010.

Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.” *CRICED University of Tsukuba*, 2005.

Wahyuni, Nur. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2020.

Yusrah, Debby. “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Pare Pare” 33, no. 1 (2022).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A