

**METODE TERAPI HUSNUDZON DENGAN TEKNIK
GROUNDING UNTUK MEREDUKSI *ANXIETY* : STUDI
AKHIR ANGKATAN 21 UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Oleh :

Safira Choirun Nisak

Nim 07040621106

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safira Choirun Nisak

Nim : 07040621106

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Judul Skripsi : Metode Terapi Husnudzon Dengan Teknik *Grounding* Untuk
Mereduksi *Anxiety* : Studi Akhir Angkatan 21 UIN Sunan Ampel
Surabaya

- Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 25 Mei 2025

Saya yang menyatakan,



Safira Choirun Nisak
NIM. 07040621106

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama : Safira Choirun Nisak

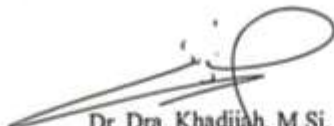
NIM : 07040621106

Judul : Metode Terapi Husnudzon Dengan Teknik *Grounding* Untuk Mereduksi
Anxiety : Studi Akhir Angkatan 21 UIN Sunan Ampel Surabaya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 25 Mei 2025

Pembimbing



Dr. Dra. Khadijah, M.Si.
NIP. 19661110199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Metode Terapi Husnudzon Dengan Teknik *Grounding* Untuk Mereduksi *Anxiety* : Studi Akhir Angkatan 21 UIN Sunan Ampel Surabaya, Yang ditulis oleh Safira Choirun Nisak ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan tim penguji pada Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Tim Penguji

Penguji I


Dr. Dra. Khadijah M. Si
NIP. 196611101993032001

Penguji II


Syaifullah Yazid, MA
NIP. 197910202015031001

Penguji III


Dr. Suhermanto, M. Hum
NIP. 196708201995031001

Penguji IV


Dr. H. Kharisudin, M. Ag
NIP. 196807171993031007

Mengetahui,
Dekan Ushuluddin dan Filsafat


Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003



**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@uinshy.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 : Safira Choirun Nisak
NIM : 07040621106
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin & Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : safirachoirunn@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 :

**Metode Terapi Husnudzoon Dengan Teknik Grounding Untuk Mereduksi *Anxiety* : Studi Akhir
Angkatan 21 Universitas Islam Negeri 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, 24 Juni 2025

Penulis

(Safira Choirun Nisak)

ABSTRAK

Safira Choirun Nisak, Nim (07040621106), “Metode Terapi Husnudzon Dengan Teknik *Grounding* Untuk Mereduksi *Anxiety* : Studi Akhir Angkatan 21 UIN Sunan Ampel Surabaya”. Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tekanan ini dapat memicu kecemasan (*anxiety*) yang berlebihan, yang berdampak pada kesehatan mental, kualitas tidur, hingga kemampuan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan metode terapi husnudzon dengan teknik *grounding* sebagai bentuk psikoterapi berbasis tasawuf dalam mereduksi tingkat kecemasan mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap empat mahasiswa akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang mengalami *anxiety*. Terapi dilakukan melalui pendekatan spiritual husnudzon (berprasangka baik kepada Allah) yang dikombinasikan dengan teknik *grounding* untuk menenangkan kondisi mental dan fisik klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) metode terapi husnudzon secara signifikan membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan. 2) Setelah melalui serangkaian terapi, mahasiswa menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif, mampu mengelola emosi, dan memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap masa depan. 3) Teknik *grounding* juga efektif dalam menstabilkan emosi saat kecemasan muncul secara tiba-tiba. Terapi ini terbukti memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan kesadaran spiritual mahasiswa. Dengan demikian, integrasi antara spiritualitas Islam dan teknik psikologis kontemporer mampu menjadi solusi holistik bagi permasalahan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi alternatif dalam layanan psikoterapi berbasis nilai-nilai keislaman.

Kata Kunci : Husnudzon, Teknik *Grounding*, *Anxiety*, Mahasiswa dan Studi Akhir.

DAFTAR

PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK.....	vii
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
PEDOMAN LITERASI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Kajian Pustaka.....	12
F. Metode Penelitian	18
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Sistematika Pembahasan.....	37
BAB II LANDASAN TEORI HUSNUDZON DAN TEKNIK <i>GROUNDING</i> SEBAGAI MEDIA PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI <i>ANXIETY</i>	38
A. Definisi Husnudzon Sebagai Metode Psikoterapi Islam.....	38
B. Fungsi Dan Tujuan Psikoterapi Islam	41
C. Bentuk Metode Dan Teknik Psikoterapi Tasawuf	43
D. Konsep Kecemasan (<i>Anxiety</i>) Dalam Psikologi.....	51
E. Tahapan Teknik Grounding	57
BAB III UIN SUNAN AMPEL SURABAYA DAN SUBYEK PENELITIAN	58
A. Sejarah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA)	58

B. Visi dan Misi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	61
C. Gambaran Umum Subyek Penelitian	61
D. Deskripsi Subyek Penelitian	63
BAB IV TERAPI HUSNUDZON DENGAN TEKNIK <i>GROUNDING</i> TERHADAP MAHASISWA YANG MENGALAMI <i>ANXIETY</i>	65
A. Identifikasi Kondisi Perilaku Mahasiswa Yang Mengalami <i>Anxiety</i>	65
B. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Terapi Husnudzon Dengan Teknik <i>Grounding</i>	72
C. Penerapan Husnudzon Sebagai Terapi Dengan Teknik <i>Grounding</i> Dalam Mengurangi <i>Anxiety</i> Pada Mahasiswa Studi Akhir Di UIN Sunan Ampel Surabaya	74
BAB V PENUTUP	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	92

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Fajar, D., Zaenal Arifin, I., Tajiri, H., & Marlina, E. (2020). Membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui dzikir lathifah sebagai metode terapi terhadap efek pandemi covid 19. LP2M.
- Aiyub, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3).
- Al-Ghazali, Minhajul 'Abidin, Jakarta: Reneturos, (2020).
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 21(2), <https://doi.org/10.36465/jkbth.V21i2.760>.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia*, 3(2), <https://doi.org/10.32923/psc.V3i2.2093>.
- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan kejadian generalized anxiety disorder (GAD) pada mahasiswa tingkat akhir. *J Keperawatan Jiwa*, 9(2).
- Annisa, N. K. (2021). Pengaruh Metode Pembelajaran Hypnoteaching terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis dan Anxiety Peserta Didik (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Azizah, E. A. N., Mukholifah, S., Ulinnuha, H., Andriawan, D., & Surur, A. M. (2024). Anxiety Disorder Through the Quranic Paradigm. *Dialogia*, 22(1).
- Badri, Malik B. "Dilema psikolog muslim." (2021).
- Creswell, J. W. *Research Design Qualitative & Quantitative Approaches* (2019)
- Djumhur, Menurut, and Moh Surya yang dikutip oleh Abd. "A. Landasan Teori 1. Program Remedial a. Pengertian Program Remedial."
- Doa pembuka lathoif, Dzikir Lathifah

- Ahmad Fajar, D., Zaenal Arifin, I., Tajiri, H., & Marlina, E. (2020). Membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui dzikir lathifah sebagai metode terapi terhadap efek pandemi covid 19. LP2M.
- Firna, R., Ilham, I., Irwandi, I., Rahmania, R., Hidayati, H., & Bafadal, F. (2024, August). Faktor Penyebab Dampak Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris. In Seminar Nasional Paedagoria 4,(1).
- Fitriani, H., & Abdullah, Z. (2021). Relevansi konsep neurosains spiritual taufiq pasiak dengan psikoterapi sufistik. JOUSIP: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi , 1 (2), <https://doi.org/10.28918/Jousip.V1i2.4458>.
- Aiyub, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 3(3).
- Hafiz, M., Daulay, A. R., Ritonga, M. S., Dewi, M. M., & Dani, S. M. (2022). Nilai baik dan buruk. Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 2(01), <https://doi.org/10.32670/Ht.V2i01.1080>.
- Gibran, M. (2023). Konsep psikoterapi islam menurut pemikiran Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2008).
- Harjoni, H., Alimuddin, A., & Asiah, N. (2024). Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir. Journal of Education Research, 5(1).
- Herdiansyah, Haris. "Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial." (2014).
- Huberman, A. M., and Mathew B. Miles. "Analisis Data Kualitatif (Tjejep Rohidi, alih bahasa)." (2014).
- Ilham, H. K. M. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. Jurnal Ilmu Keolahragaan 17(2).
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 4(1), <https://doi.org/10.30762/Happiness.V4i1.363>.

Khamim, M. "Metode Inabah Berbasis Sufi Healing: Kajian Konseptual Dan Prosedural Pada Rehabilitasi Pecandu Narkoba" 8, (10) (2024).

Q.S (Az-Zumar): 53

Siregar, MAP, & Lisma, E. (2018). Pengaruh Rasa Cemas Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa di SMP Negeri 28 Medan. *AXIOM: Jurnal Pendidikan dan Matematika* , 7 (2).

Masrukhin, A. R., Maulana, P., & Syarofi, M. (2023). Terapi Husnudzon: Solusi dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri. Pandalungan: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), <https://doi.org/10.62097/Pandalungan.V1i2.1417>.

Mayasari, Ros. "Islam Dan Psikoterapi." *Al-Munzir* (2013), 6.2 <https://core.ac.uk/download/pdf/231140130.pdf>.

Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).

Mukhlis, I., & Munir, M. S. (2023). Konsep Tasawuf Dan Psikoterapi Islam.

Muktaf, Z. M. (2016). Teknik Penelitian Studi Kasus, Etnografi dan Fenomenologi dalam Metode Kualitatif. *Jurnal Pendidikan*, 3(1).

Narbuko, Chalid And Abu Achmadi. "Metode Penelitian". Penerbit Bumi Aksara, Jakarta (2005).

Nazir, M. Metode Penelitian, Jakarta: Ghalia Indonesia 1988. Putra, Nusa, Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan, Jakarta: Pers. (2012)

Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), <https://doi.org/10.18326/Ijip.V2i1.1-22>.

Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), <https://doi.org/10.33655/Mak.V7i1.154>.

Pradana, S. R., Napisah, S., & Mursidi, A. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), <https://doi.org/10.38073/Almusyrif.V6i2.1041>.

- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I. A., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), <https://doi.org/10.53624/Kontribusi.V3i1.127>.
- Prof. Dr. Hamka "Tasawuf Modern" Yayasan Nurul Islam. (1939).
- Putra, A. Sabda Kesadaran: Jalan Menuju Kebahagiaan Hidup-Jejak Pustaka. *Jejak Pustaka*. (2024)
- Putri, OEH, Firmansyah, AR, Wibisana, MSM, Belqhiska, AB, & Radianto, DO (2024). Pengaruh Penerapan Program Psikoterapi Kognitif Terhadap Perilaku Terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Penelitian Siswa Sains*, 2 (3).
- Putri, T. A., & Kusuma, D. W. Y. (2023). Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4.
- Rahayu, E. S. (2021). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Emanasi: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial*, 4(1).
- Rahmah, H. (2021). Konsep berpikir positif (husnuzhon) dalam meningkatkan kemampuan self healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2), <https://doi.org/10.35931/Aq.V15i2.732>.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1).
- Ravena, R., & Dewi, A. O. P. (2021). Library Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Kualitatif di UPT Perpustakaan Politeknik Negeri Semarang. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 5(4). <https://doi.org/10.14710/Anuva.5.4.527-542>.
- Rifaldi, M., Syarafuddin, M., & Gunawan, IMS (2020). Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Sosial Siswa. *Counsnesia Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 1 (02). <https://doi.org/10.36728/Cijgc.V1i02.1188>.
- Risfia, I., Maharani, D., & Dewi, M. (2022). Expert System Mengatasi Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Metode Backward Chaining. *Jurnal Media Informatika*, 6(2). <https://doi.org/10.30865/Mib.V6i2.4001>.

- Riwayat Dalam Abu Abd Allah Muhammad Bin Ismail Bin Ibrahim Bin Mughirah Al-Bukhari, Sahih Al-Bukhari, Juz IX (Beirut: Dar Alfikr, 1981).
- Sari, M. S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Proses Penyembuhan Luka Pada Fase Proliferasi Pada Pasien Ulkus Diabetikum Di Wocare Center Bogor (Doctoral dissertation, Universitas Nasional). <https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i9.9180>.
- Sefriantina, S., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Kalium, Kalsium, Magnesium, Tingkat Stres, Depresi dan Anxiety serta Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Akhir di Sawangan Depok. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), <https://doi.org/10.24853/Mujg.4.1.10-22>.
- Siregar, MAP, & Lisma, E. (2018). Pengaruh Rasa Cemas Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa di SMP Negeri 28 Medan. *AXIOM: Jurnal Pendidikan dan Matematika*, 7 (2).
- Sucinindyasputeri, R. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30-41. <https://doi.org/10.51353/Inquiry.V8i1.125>.
- Suwandi, Basrowi Dan, And M. Si. "Memahami Penelitian Kualitatif Jakarta : Pt. Rameka Cipta (2008).
- Syihab, A. (2022). Layanan Psikologi Konseling BNPB Melalui Metode Psychological First Aid Secara Online pada Masa Pandemi COVID-19. *Pengabdian: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1 (01).
- Rahma, FT (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10 (3), <https://doi.org/10.22219/Procedia.V10i3.19273>.
- Ufairoh, S. T. (2023). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Status Gizi Dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Uinsa.ac.id, "Sejarah UINSA", Last Modified July, 2022. Accessed 11 Februari 2025. <https://uinsa.ac.id/sejarah>.
- Uinsa.ac.id, "Fasilitas Kampus UINSA", Last Modified October 6,, 2022. Accessed 11 Februari 2025. <https://uinsa.ac.id/fasilitas-kampus>.

Uinsa.ac.id, "Visi, Misi & Tagline UINSA", Last Modified August 8, 2022. Accessed 11 Februari 2025. <https://uinsa.ac.id/visi-misi-tagline>.

Wahidah, E. Y. (2018). Identifikasi dan Psikoterapi terhadap ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) Perspektif Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer. *Millah: Journal of Religious Studies*, 297-318. <https://doi.org/10.20885/Millah.Vol17.Iss2.Art6>.

Walgito, Bimo. "Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karir)." Yogyakarta: Cv Andi Offset (2010)

Wawancara, UIN Surabaya, (6 November 2024).

Wawancara, UIN Surabaya, (11 November 2024).

Wawancara, UIN Surabaya, (13 November 2024).

Yonaevy, U., & Prananingrum, R. (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 2(4), <https://doi.org/10.31004/Jerkin.V2i4.279>.

Yudha, R., & Meilani, E. R. (2024). Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritual Healing Bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah. *PSIMPHONI*, 4(2). <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Psimphoni/Article/View/17206>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A