KONSELING QUR'ANI DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA SEORANG MAHASISWA PASCA PUTUS KULIAH DI SURABAYA

SKRIPSI

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

Oleh
Muhammad Taufiq Asbah Usman
04050322179

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

2026

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Muhammad Taufiq Asbah Usman
NIM	: 04050322179
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Qur'ani dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Seorang Mahasiswa Pasca Putus Kuliah di 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, 1 Maret 2026
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Taufiq Asbah Usman
NIM 04050322179

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama	: Muhammad Taufiq Asbah Usman
NIM	: 04050322179
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi	: Konseling Qur'ani dengan Teknik *Reframing* Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Seorang Mahasiswa Pasca Putus Kuliah di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 27 Februari 2026

Menyetujui

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.	**Dr. Mierrina., M.Si., Psikolog**
NIP. 197008251998031002	**NIP. 196804132014112001**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING QUR'ANI DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA SEORANG MAHASISWA PASCA PUTUS KULIAH DI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Muhammad Taufiq Asbah Usman
04050322179

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 12 Maret 2026

Tim Penguji

Penguji I	Penguji II
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.	Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog
NIP 197008251998031002	NIP 196804132014112001
Penguji III	Penguji IV
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.	Ummy Chairiyah, M.Ikom
NIP 1973112120050110002	NIP 199110132020122021

Surabaya, 12 Maret 2026
Dekan,

Dr. Moh. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP 197110171998031001

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Muhammad Taufiq Asbah Usman
NIM	: 04050322179
Fakultas/Jurusan	: FDK/ Bimbingan Konseling Islam
E-mail address	: upistaufiq@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 dengan Teknik *Reframing* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Seorang Mahasiswa Pasca Putus Kuliah di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 April 2026
Penulis

(Muhammad Taufiq Asbah Usman)

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRAK

Muhammad Taufiq Asbah Usman, NIM 04050322179, 2026. **Konseling Qur'ani dengan Teknik *Reframing* Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Seorang Mahasiswa Pasca Putus Kuliah di Surabaya.**

Fenomena putus kuliah sering memicu kecemasan, rasa gagal, rendah diri, dan ketakutan akan masa depan. Tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan juga memperburuk persepsi negatif terhadap diri, sehingga mahasiswa yang mengalami kegagalan akademik sering memandang peristiwa tersebut sebagai akhir dari harapan.

Penelitian ini bertujuan menggambarkan proses dan hasil penerapan konseling Qurani dengan teknik *reframing* serta perubahan perilaku konseli, guna untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa pasca putus kuliah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang mengalami kecemasan, *overthinking*, dan tekanan sosial setelah berhenti kuliah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Qurani dengan teknik *reframing* mampu membantu konseli mengenali serta mengubah pola pikir irasional terkait kegagalan akademik, seperti keyakinan bahwa ia tidak memiliki masa depan atau mengecewakan keluarga. Melalui pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an, konseli mampu melihat kembali peristiwa putus kuliah sebagai bagian dari proses hidup yang masih memberi peluang baru. Perubahan cara pandang ini menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan harapan dan rencana hidup yang lebih positif.

Kata Kunci: Konseling Qur'ani, Teknik *Reframing*, Kecemasan Sosial.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRACT

Muhammad Taufiq Asbah Usman, *Student ID Number 04050322179, 2026.* ***Qur'anic Counseling with Reframing Techniques to Reduce Social Anxiety in a Post-Dropout Student in Surabaya.***

Dropping out of college often triggers anxiety, feelings of failure, low self-esteem, and fear of the future. Social pressure from family and the community also exacerbates negative self-perceptions, so students who experience academic failure often view the event as the end of their hopes.

This study aims to describe the process and results of implementing Quranic counseling using reframing techniques and changes in the counselee's behavior to reduce anxiety in students after dropping out of college. The study used a qualitative approach with a case study method. The subject was a 20-year-old student who experienced anxiety, overthinking, and social pressure after dropping out of college. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed descriptively and comparatively to examine changes before and after the intervention.

The results showed that Quranic counseling using reframing techniques effectively helped counselees recognize and change irrational thought patterns related to academic failure, such as beliefs that they have no future or that they have disappointed their families. Through interpreting Quranic verses, counselees were able to re-envision dropping out of college as part of a life process that still offers new opportunities. This change in perspective reduced anxiety levels, increased self-confidence, and fostered more positive hopes and life plans.

Keywords: *Qur'anic Counseling, Reframing Techniques, Social Anxiety*.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

خلاصة

محمد توفيق أصبح عثمان، رقم الطالب ٠٤٠٥٠٣٢٢١٧٩، ٢٠٢٦ .**الإرشاد القرآني بتقنيات إعادة الصياغة للحد من القلق الاجتماعي لدى طالب متسرب من الجامعة في سورابايا**

غالباً ما يُثير الانقطاع عن الدراسة الجامعية القلق، والشعور بالفشل، وتدني تقدير الذات، والخوف من المستقبل .كما يُفاقم الضغط الاجتماعي من الأسرة والمجتمع هذه النظرة السلبية للذات، ما يجعل الطلاب الذين يُعانون من الفشل الدراسي ينظرون إلى هذا الأمر على أنه نهاية آمالهم.

تهدف هذه الدراسة إلى وصف عملية ونتائج تطبيق الإرشاد القرآني باستخدام تقنيات إعادة صياغة الأفكار وتغييرات سلوك المسترشد للحد من القلق لدى الطلاب بعد انقطاعهم عن الدراسة الجامعية. استخدمت الدراسة منهجاً نوعياً مع دراسة حالة .كان موضوع الدراسة طالباً يبلغ من العمر ٢٠ عاماً عانى من القلق والتفكير المفرط والضغط الاجتماعي بعد انقطاعه عن الدراسة الجامعية .جُمعت البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات المعمقة والتوثيق، ثم حُللت وصفياً ومقارناً لدراسة التغيرات قبل وبعد التدخل.

أظهرت النتائج أن الإرشاد القرآني باستخدام تقنيات إعادة صياغة الأفكار ساعد المسترشدين بفعالية على إدراك وتغيير أنماط التفكير غير المنطقية المرتبطة بالفشل الدراسي، مثل الاعتقاد بأنه لا مستقبل لهم أو أنهم خيبوا آمال أسرهم .من خلال تفسير آيات قرآنية، تمكن المستفيدون من الاستشارة من إعادة النظر في قرار ترك الدراسة الجامعية كجزء من مسيرة الحياة التي لا تزال تتيح فرصًا جديدة .وقد ساهم هذا التغيير في المنظور في خفض مستويات القلق، وزيادة الثقة بالنفس، وتعزيز آمال وخطط مستقبلية أكثر إيجابية.

الكلمات المفتاحية :الإرشاد القرآني، تقنيات إعادة الصياغة، القلق الاجتماعي

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM ..... **i**
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI ..... **iv**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR TRANSLITERASI ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Pertanyaan Penelitian 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Definisi Konsep 9
F. Sistematika Pembahasan 14
BAB II KAJIAN TEORETIS **16**
A. Kerangka Perspektif Teoretik 16
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam 39
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan 42
BAB III METODE PENELITIAN **49**
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 49
B. Lokasi Penelitian 49
C. Jenis dan Sumber Data 50
D. Tahap-Tahap Penelitian 51
E. Teknik Pengumpulan Data 53
F. Teknik Validitas Data 55
G. Teknik Analisis Data 57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **58**
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian 58

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

B. Penyajian data 62
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) 95
BAB V PENUTUP 105
A. Simpulan 105
B. Rekomendasi 106
C. Keterbatasan Penelitian 107
DAFTAR PUSTAKA 108

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1..... 71
Tabel 4. 2..... 92

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021.

Adib Asrori, Nida Ui Hasanat. "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," 2024.

Af'idah, Irma Nur, Ilma Faza Rosyadah, and Rika Amelia Putri. "Analisis Gangguan Kecemasan Sosial Anak Berkebutuhan Khusus Pada Usia Dini." *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2022): 169. https://doi.org/10.35878/tintaemas.v1i2.540.

Afgani, Fauzan Akbar. "Pengaruh Kecemasan Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap College Adjustment Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019-2020" 2 (2022): 15. https://lib.unnes.ac.id/20002/.

Afiyanti, Yati. "Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 12, no. 2 (2022): 137–41.

Al-Baghawi. *Ma'alimut Tanzil Fi Tafsir Al-Qur'an*. Beirut: Darul Ihya' At-Turats, 1999.

Albari, Moh Misbahusani. *Konsep Konseling Qur'Ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan*. *Skripsi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, 2022.

Almizri, Wahyu, and Yeni Karneli. "Teknik Desensitisasi Sistematik Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19." *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2021): 75–79. https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130.

Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Edited by Lihhiati. Jakarta: Online Public Access Catalog, 2013.

Anggriani, Syifa. "Pelaksanaan Konseling Individu Teknik Reframing Dalam Meningkatkan Self- Confidence Peserta Didik Berkelainan Fisik Di SMAN 15 Bandar Lampung," 2024.

Apriyadi, Abi. "Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja." *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2022): 7.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304.
Ash-shiddiqi, Hasby, Riza Wahyuni Sinaga, Nadya Cindy Audina, Reduksi Data, and Display Data. "Kajian Teoritis: Analisi Data Kualitatif." *Jurnal Edukatif* 3, no. 2 (2025): 333–43.
Asmaedah, Esa, Lutfiyah Nur, and Moh Nasir. "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa" 5, no. 1 (2025): 2.
Asyqar, Muhammad Sulaiman Al. *Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir*. Madinah: Universitas Islam Madinah, n.d.
At-Thabari, Muhammad bin Jarir. *Jami'ul Bayan Fi Ta'wilil Qur'an*. Juz 16. Muassasah Ar-Risalah, 2000.
Azka N. "Larangan Putus Asa Dalam QS . Yusuf : 86-87 ; Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Ya ' Qub Dan Nabi Yusuf." *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): h. 223. https://doi.org/10.24090/maghza.v6i2.4862.
Azrannissa, Afifatun. "Hubungan Antara Social Anxiety Dengan Smartphone Addiction Pada Kelompok Usia Remaja Akhir." Universitas Muhammadiyah Malang, 2024.
Bayu, M. Virgiawan. "PENERAPAN STRATEGI REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA KELAS X APK-2 SMKN 1 SURABAY." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.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.
Cormier, W.H., and L.S. Cormier. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. 3rd ed. Thomson Brooks/Cole Publishing Co., 1991.
Dahlan, Nurhidayatullah, Salmiati, and Muhammad Ilham Bakhtiar. "Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 7 (2023): 46.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Fadheela, Arsyila, and Fakhriya Fakhriya. “The Effectiveness of Controlled Dhikr-Based Islamic Counseling in Reducing Students’ Academic Anxiety.” *Journal on Islamic Studies* 1, no. 3 (2024): 9. https://doi.org/10.35335/qyth1f48.

Fajriani, Adilla, SYamsul Bachri Thalib, and Nur Fadhila Umar. “Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa Di Sma Negeri 6 Luwu.” *Pinisi Jurnal Of Education* 1, no. 1 (2021): 6.

Fajrin, NM, and E Christina. “Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Di Sekolah Dasar.” *Jurnal BK Unesa* 11, no. 4 (2020): 620–29.

Faozan. “Penerapan Teknik Reframing Dalam Merekonstruksi Pola Pikir Negatif Remaja (Studi Kasus Di Dusun Tunjang Barat Desa Taman Indah Kec. Pringgarata Kab. Lombok Tengah),” 2022, 1–105.

Fransiska, Fransiska, Adpriyadi Adpriyadi, and Emiliana Bastiana Putri. “Implementasi Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Anak Prasekolah.” *Absorbent Mind* 4, no. 2 (2024): 285–98. https://doi.org/10.37680/absorbent.

Greca, Annette M. La, and Nadja Lopez. “Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships.” *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, no. 2 (1998): 83–94. https://doi.org/10.1023/A:1022684520514.

Gunawan, Fajar, Lastri, and Daisyah Nanda Aulia. “Peran Konselor Islam Dalam Menangani Kecemasan Sosial Pada Remaja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BKI INSUD Lamongan).” *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains* 2, no. 4 (2025): 670–76.

Jannah, Miftahull. “Jurnal Psikoislamedia.” *Remaja Dan Tugas Tugas Perkembangan Dalam Islam* 1, no. 1 (2016): Hal 243-256.

Kasiram, Moh. *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Malang: UIN Maliki Press, 2010.

Kesrouani, Dr. Carla. “Sigmund Freud – 3 Jenis Kecemasan Dan Pengobatannya.” Carla Kesrouani, 2023. https://carlakesrouani.com/2023/09/sigmund-freud-3-types-of-anxiety/#:~:text=Sigmund Freud dan kecemasan,tergoda untuk melanggar aturan superego.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

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 (2022): 30–39.

Mashudi, Farid. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: UII Press, 2001.

Maulana, Muhammad Alif. "Efektivitas Teknik Reframing Berbasis Islam Untuk Mereduksi Perilaku Vandalisme Siswa Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri 3 Sragen." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2024.

Melati, Ayu Dwi, Siti Fatimah, and Ardian Renata Manuardi. "Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 5, no. 3 (2022): 200–206. https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8642.

Monita Oktaviawati, and Sa'adah. N. "Online Counseling: Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral (Cbt) Untuk Memberikan Dukungan Bagi Individu Dengan Kecemasan Sosial(Social Anxiety Disorder)." *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2024): 1171–127.

Muamalah, Nasiatul. "Model Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Tokoh Utama Film the Box," 2024.

Murdiyanto, Eko. *Penelitian Kualitatif (Teori Dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)*. Yogyakarta: Yogyakarta Press, 2020.

Musuki, and Herlina Sulistiana. "Penerapan Konseling Qur'Ani Untuk Mengentaskan Adab Buruk Generasi Milenial Pada Siswa Smpn 1 Suralaga." *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 7, no. 2 (2023): 11–26. https://doi.org/10.29408/jkp.v7i2.24345.

Nasrudin, Wahid, Muhammad. "Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)." *Skripsi*, 2018, 39–66.

Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu, Ilhami Arivan, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): 826–33. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272 p-ISSN:

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Nurjamilatul Muhairira, and Nasrulloh Nasrulloh. "Membangun Ketahanan Mental: Kajian Al-Qur'an Surat Al-Baqarah 286 Tentang Manajemen Stres Dan Peningkatan Kualitas Hidup Studi Kasus Di Kost Babus Shofa Malang." *Holistik Analisis Nexus* 1, no. 11 (2024): 84–90. https://doi.org/10.62504/nexus990.

Puklek Levpušček, Melita, and G Vidmar. "Social Anxiety in Slovene Adolescents: Psychometric Properties of a New Measure, Age Differences and Relations with Self-Consciousness and Perceived Incompetence." *European Review of Applied Psychology* 50, no. 2 (2000): 249–58. http://ibmi.mf.uni-lj.si/ibmi/biostat-center/predtiski/ERAP_Puklek_Vidmar.pdf.

Qomarudin, and Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Prespektif Spradley, Miles Dan Huberman." *Journal of Management Accounting and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84.

Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.

Rahmani, Diah Ayu, Sri Muhayati, and Idham Kholis. "Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 8. https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf.

Rahmi. "Penanganan Penyakit Hati Dalam Al-Quran Surah Al-Israa' Ayat 83 Menurut Tafsiran Beberapa Tokoh," 2022, 1–80. https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/22526/.

Rahmi, Siti. "Strategi Teknik Reframing Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Tarakan." *Hamjah Diha Foundation.* 2 (3) (2020).

Rifa'i, Abubakar. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.

Riyanti, Novita. "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 2, No 1, no. 1 (2020): 89.

Sahrandi, Akhmad. "Pendekatan Konseling Islami Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa." *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik* 1, no. 1 (2025): 11. https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3506.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Salsabillah, Ananda Tasyah. "Analisis Konsep Kecemasan Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Psikologi Modern." *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN* 1, no. 5 (2023): 3. http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index.

Saragi, Muhammad Putra Dinata, Filry Syahira Sihombing, Putri Rahmadani Panjaitan, and Yulia Sari. "Penerapan Konseling Kelompok Dalam Perspektif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 6.

Setyanto, Arif Tri. "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi." *Wacana* 15, no. 1 (2023): 66. https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548.

Sholihah, Maidahtus, Cholil, and Yusria Ningsih. "Qur'anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students." *Dirasah International Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2024): 87–95. https://doi.org/10.59373/drs.v2i1.32.

Sitompul, Lidia Kristina, Lisa Dinda Stevani, Rida Fauziah, and Valenia Tabhita Putri. "Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini." *Jurnal Golden Age* 5, no. 2 (2021): 501–12. http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4146.

Sofiannisa, Sabila, Riffati Hikmi Mori, Fania Halisa Lisbeth, and Imalatul Khairat. "Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2025): 126. https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971.

Sofwatillah, Risnita, M.Syahran Jailani, and Deassy Arestya Saksitha. "Tehnik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah." *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.

Sukandar, Warlan. "Psikoterapi Dan Konseling Islam : Analisis Pendekatan Psikoterapi Dan Konseling Dalam Al-Qur' an Surat Al-Baqarah Ayat 1-5 Untuk Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Psychotherapy and Islamic Counseling : Analysis of

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Psychotherapy and Counseling Approache." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2025): 11.

Syed Zainal Ariff, Sharifah Nadirah. "Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being." *Jurnal Psikologi* 52, no. 2 (2025): 118. https://doi.org/10.22146/jpsi.102133.

Wahyudi, Firman. "URGENSI TEKNIK REFRAMING DALAM MEDIASI PERCERAIAN," no. 51 (2020): 1–3.

Walean, Clinton J. S., Cicilia Pali, and Jehosua S. V. Sinolungan. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Biomedik (Jbm)* 13, no. 2 (2021): 132. https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765.

Walidin, Warul AK. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press, 2015.

Wikipedia. "Mahasiswa." WIKIPEDIA, 2024. https://id.wikipedia.org/wiki/Mahasiswa.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/