

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK
MENGURANGI RASA *INSECURE* AKIBAT *BODY SHAMING*
SEORANG REMAJA DI KECAMATAN WONOKROMO
SURABAYA**



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Skripsi

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

Oleh:

Saniyya Nawroh Billah
NIM. 04040321147

**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 : Saniyya Nawroh Billah

NIM : 04040321147

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk untuk Mengurangi Rasa Insecure Akibat Body Shaming Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo 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, 23 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



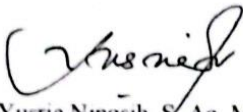
Saniyya Nawroh Billah
04040321147

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama	Sanryya Nawroh Billah
NIM	04040321147
Prodi	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi	Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self - Talk</i> Untuk Mengurangi Rasa <i>Insecure</i> Akibat <i>Body Shaming</i> Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Menyetujui Pembimbing I



Yusria Ningsih, S. Ag. M. Kes
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 14 Februari 2025

Menyetujui Pembimbing II



Drs. H. Cholik M. Pd
NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Mengurangi Rasa *Insecure*
Akibat *Body Shaming* Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo Surabaya

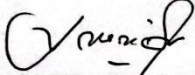
SKRIPSI

Disusun Oleh
Saniyya Nawroh Billah
04040321147

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 6 Maret 2025

Tim Penguji

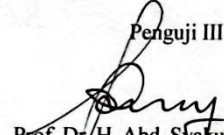
Penguji I


Yusriah Ningsih, S. Ag. M. Kes
NIP: 197605182007012022

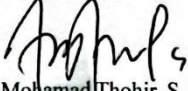
Penguji II


Drs. H. Chohli, M. Pd.I.
NIP: 196506151993031005

Penguji III


Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag
NIP: 196607042003821001

Penguji IV


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



iii



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Saniyya Nawroh Billah
NIM : 04040321147
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : saniyyanawrohbillah@gmail.com

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 :

....."Konseling Islam Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Rasa Insecure Akibat....."

.....Body Shaming Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo 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, 13 Juni 2025

Penulis

(Saniyya Nawroh Billah)

ABSTRAK

Saniyya Nawroh Billah, 04040321147, 2025, Konseling Islam Dengan Teknik *Self-talk* Untuk Mengurangi Rasa *Insecure* Akibat *Body Shaming* Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Manusia merupakan makhluk paling sempurna yang diciptakan Tuhan, karena itu manusia tidak dapat bertahan hidup secara mandiri dan membutuhkan bantuan dari orang lain. Dalam menjalani kehidupan, manusia pasti menghadapi berbagai macam ujian. Ujian bisa datang dalam bentuk yang berbeda – beda, dan saat ujian terasa berat atau kacau sering muncul perasaan tidak aman atau *insecure*. Perasaan *insecure* banyak dialami pada anak – anak remaja dan juga dewasa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif pada penelitian ini untuk mengurangi rasa *insecure* seorang remaja. Salah satunya adalah menggunakan konseling Islam dengan teknik *self – talk* yang bertujuan untuk merefleksi diri secara positif, mengenali diri, dan meningkatkan motivasi yang berlandaskan ayat – ayat Al – Qur'an.

Penelitian ini berfokus pada proses dan hasil dari konseling Islam dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi rasa *insecure* akibat *body shaming* seorang remaja di Kecamatan Wonokromo Surabaya. Subjek penelitian dilakukan kepada seorang remaja berumur 15 tahun yang masih duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, sedangkan untuk pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek (nubi) sering merasa rendah diri, menutup diri, terlihat murung dan sering berpikiran negatif. Dan hasil dari *treatment* konseling Islam dengan teknik *self-talk* dinilai cukup efektif dalam membantu konseli untuk mengurangi rasa *insecure* seorang remaja yang dimana kasusnya telah menunjukkan perubahan, dan menghilangkan pikiran – pikiran negatif yang melemahkan diri konseli.

Kata Kunci: Konseling Islam, Teknik *Self-talk*, dan *Insecure*

ABSTRACT

Saniyya Nawroh Billah, 04040321147, 2025, Islamic Counseling Using Self-Talk Techniques to Reduce Insecurity Due to Body Shaming of a Teenager in Wonokromo District, Surabaya.

Humans are the most perfect creatures created by God, therefore humans cannot survive independently and need help from other people. In living life, humans must face various kinds of tests. Exams can come in different forms, and when exams feel difficult or chaotic, feelings of insecurity or insecurity often arise. Feelings of insecurity are experienced by many teenagers and adults. Therefore, an effective approach is needed in this research to reduce a teenager's feelings of insecurity. One of them is using Islamic counseling with self-talk techniques which aim to reflect positively on oneself, recognize oneself, and increase motivation based on verses of the Al-Qur'an.

This research focuses on the process and results of Islamic counseling using self-talk techniques to reduce feelings of insecurity due to body shaming of teenagers in Wonokromo District, Surabaya. The research subject was a 15 years teenager who was still in junior high school (SMP). This research uses descriptive qualitative methods, while for data collection the forms used are observation, interviews and documentation.

The results of this research show that the subjects (nubi) often feel low self-esteem, close themselves off, look gloomy and often think negatively. And the results of Islamic counseling treatment using self-talk techniques are considered quite effective in helping the counselee to reduce the insecurity of a teenager whose case has shown changes, and eliminate negative thoughts that weaken the counselee.

Keywords: Islamic Counseling, Self-talk Techniques and Insecurity

خلاصة

سنية نوره بالله، 04040321147، 2025، الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات الحديث ونوكرومو، سورابايا الذاتي للحد من انعدام الأمن بسبب فضح جسد المراهق في منطوق

البشر هم أفضل المخلوقات التي خلقها الله، لذلك لا يمكن للبشر أن يعيشوا بشكل مستقل ويحتاجون إلى مساعدة من الآخرين. في الحياة المعيشية، يجب على البشر أن يواجهوا أنواعًا مختلفة من الاختبارات. يمكن أن تأتي الامتحانات بأشكال مختلفة، وعندما تبدو الامتحانات صعبة أو فوضوية، غالبًا ما تنشأ مشاعر عدم الأمان أو عدم الأمان يشعر العديد من المراهقين والبالغين بمشاعر عدم الأمان ولذلك، هناك حاجة إلى نهج فعال في هذا البحث للحد من مشاعر عدم الأمان لدى المراهق. أحدها هو استخدام الاستشارة الإسلامية مع تقنيات الحديث مع الذات التي تهدف إلى الانعكاس الإيجابي على الذات والتعرف على الذات وزيادة الدافعية بناءً على آيات القرآن الكريم

يركز هذا البحث على عملية ونتائج الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات الحديث الذاتي لتقليل مشاعر عدم الأمان بسبب التشهير الجسدي للمراهقين في منطقة ونوكرومو، سورابايا. كان (SMP). موضوع البحث مراهقًا يبلغ من العمر 15 عامًا ولا يزال في المدرسة الإعدادية يستخدم هذا البحث الأساليب النوعية الوصفية، أما النماذج المستخدمة لجمع البيانات فهي الملاحظة والمقابلات والتوثيق

تظهر نتائج هذا البحث أن الأشخاص (نوبي) غالبًا ما يشعرون بتدني احترام الذات، وينغلقون على أنفسهم، ويبدون كئيبيين، وغالبًا ما يفكرون بشكل سلبي. وتعتبر نتائج العلاج الإرشادي الإسلامي باستخدام تقنيات الحديث مع النفس فعالة إلى حد كبير في مساعدة المستشير على تقليل الشعور بعدم الأمان لدى المراهق الذي طرأت على حالته تغيرات، والتخلص من الأفكار السلبية التي تضعف المستشير

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، أساليب الحديث مع الذات، عدم الأمان

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error!
Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI ...	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
خلاصة	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	6
1. Konseling Islam	7
2. Teknik <i>Self-Talk</i>	7
3. Insecure	7
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	10
A. Konseling Islam	10
1. Pengertian Konseling Islam	10
2. Landasan Konseling Islam	12
3. Tujuan Konseling Islam	12
4. Fungsi Konseling Islam.....	13
5. Prinsip – Prinsip Konseling Islam.....	15
6. Asas – Asas Konseling Islam.....	15
B. Teknik <i>Self-Talk</i>	17
1. Pengertian Teknik <i>Self-Talk</i>	17

2.	Tujuan Teknik <i>Self-Talk</i>	19
3.	Manfaat Teknik <i>Self-Talk</i>	20
4.	Hakikat <i>Self-Talk</i>	21
5.	Cara Kerja <i>Self-talk</i>	21
6.	Tahap – Tahap Teknik <i>Self-talk</i>	22
7.	Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-talk</i>	24
C.	<i>Insecure</i>	26
1.	Pengertian <i>Insecure</i>	26
2.	Ciri – Ciri Orang <i>Insecure</i>	27
3.	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Insecure</i>	27
4.	Dampak – Dampak <i>Insecure</i>	28
D.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	30
BAB III	METODE PENELITIAN	35
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B.	Lokasi Penelitian	36
C.	Jenis dan Sumber Data	36
D.	Teknik Pengumpulan Data	37
E.	Teknik Validitas Data	39
F.	Teknik Analisis Data	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	41
1.	Deskripsi Konselor.....	42
2.	Deskripsi Peneliti	43
3.	Deskripsi Konseli.....	44
4.	Deskripsi Masalah Konseli	44
B.	Penyajian data	45
1.	Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self-talk</i> Untuk Mengurangi Rasa <i>Insecure</i> Akibat <i>Body Shaming</i> Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo Surabaya	45
a.	Identifikasi Masalah.....	46
b.	Diagnosis	52
c.	Prognosis.....	52
d.	Treatment.....	52
e.	Evaluasi/Follow Up	58

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self-talk</i> Untuk Mengurangi <i>Insecure</i> Akibat <i>Body Shaming</i> Seorang Remaja Di Kecamatan Wonokromo Surabaya.	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	63
1. Perspektif Teoritik.....	63
2. Perspektif Islam.....	72
BAB V	76
PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	78
C. Keterbatasan Penelitian	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	88
Lampiran I. Hasil Uji Turnitin.....	88
Lampiran II. Kartu Bimbingan Skripsi	89
Lampiran III. Instrumen Pengumpulan Data.....	90
Lampiran IV. Dokumentasi	97
Lampiran V. Profil Penulis	102

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kondisi Konseli	47
Tabel 4.2 Laporan Perkembangan Perilaku Konseli Di Setiap Minggu	61
Tabel 4.3 kondisi konseli setelah dilakukannya treatment oleh konselor dalam mengatasi permasalahan pada konseli.....	63
Tabel 4.4 Perbandingan Teori Dengan Praktik Di Lapangan .	68
Tabel 4.5 Perbandingan Perilaku Yang Terlihat Pada Konseli Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Konseling Islam Dengan Teknik Self-Talk	70

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- “12. BAB III.Pdf.” Accessed October 13, 2024.
<https://repository.umj.ac.id/9338/12/12.%20BAB%20III.pdf>.
- “13. Buku Konseling Islami.Pdf.” Accessed October 4, 2024.
<http://repository.uinsu.ac.id/12414/1/13.%20Buku%20Konseling%20Islami.pdf>.
- “933203119_bab2.Pdf.” Accessed September 7, 2024.
https://etheses.iainkediri.ac.id/9780/3/933203119_bab2.pdf.
- “1701016146_Sumini Resanofa Lengkap Tugas Akhir.Pdf.” Accessed September 2, 2024.
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/18516/1/1701016146_Sumini%20Resanofa_Lengkap%20Tugas%20Akhir.pdf.
- “Ahmad Septian Alghifari_B93218124.Pdf.” Accessed October 4, 2024.
http://digilib.uinsa.ac.id/52753/2/Ahmad%20Septian%20Alghifari_B93218124.pdf.
- Akhmadi, Agus. “Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat” 10, no. 4 (2016).
- “Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam.” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, n.d.
- Amaliati, Siti. “Konsep tarbiyatul Aulad Fi Al-Islam Abdullah Nashih Ulwan Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Untuk ‘Kidz Jaman Now.’” *Child Education Journal* 2, no. 1 (June 30, 2020): 34–47.
<https://doi.org/10.33086/cej.v2i1.1520>.
- “Anggry Novia_B93217074.Pdf.” Accessed February 12, 2025.
https://digilib.uinsa.ac.id/49244/2/Anggry%20Novia_B93217074.pdf.

- “Bab 2.Pdf.” Accessed October 7, 2024.
<http://digilib.uinsa.ac.id/3150/5/Bab%202.pdf>.
- “Bab 3.Pdf.” Accessed October 14, 2024.
<http://repository.stei.ac.id/3156/4/Bab%203.pdf>.
- “BAB II KAK SITI.Pdf.” Accessed October 5, 2024.
<https://repository.radenfatah.ac.id/5407/2/BAB%20II%20KAK%20SITI.pdf>.
- “Bety Lailatul Fitriyah_B03218010.Pdf.” Accessed February 15, 2025.
https://digilib.uinsa.ac.id/53546/2/Bety%20Lailatul%20Fitriyah_B03218010.pdf.
- “BIMBINGAN KONSELING ISLAMI (TARMIZI).Pdf.” Accessed October 14, 2024.
<http://repository.uinsu.ac.id/3569/1/BIMBINGAN%20KONSELING%20ISLAMI%20%28TARMIZI%29.pdf>.
- Di Sante, Jessica, and Bärbel Knäuper. “Gender Differences in the Association between Body Shame and Binge Eating: Body Image Flexibility as a Moderator in Women.” *Appetite* 203 (December 2024): 107674.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107674>.
- “Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN ‘A’ Denpasar | Putri | Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia.” Accessed February 13, 2025. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/2633/1389>.
- Erford, Bradley T. *40 techniques every counselor should know*. Second edition. Boston: Pearson, 2015.
- Fadilla, Annisa Rizky, and Putri Ayu Wulandari. “Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data.” *Mititia Jurnal Penelitian* 1, no. 3 (2023): 34–46.
- Fendi, Reza Milenia. “Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Guna Memenuhi Salah

- Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos),” n.d.
- “Husnuzia Najmatul Fajri_B93218138.Pdf.” Accessed October 6, 2024.
http://digilib.uinsa.ac.id/52154/2/Husnuzia%20Najmatu1%20Fajri_B93218138.pdf.
- “ILAFI ULFA_11170340000130 (Watermark).Pdf.” Accessed September 1, 2024.
https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/64032/1/ILAFI%20ULFA_11170340000130%20%28watermark%29.pdf.
- “Insecure - Pengertian, Jenis, Bentuk dan Faktor Penyebab,” November 14, 2023.
<https://www.kajianpustaka.com/2023/11/insecure.html>.
- “Jamilatun Nisak_B93217140.Pdf.” Accessed September 21, 2024.
http://digilib.uinsa.ac.id/51985/2/Jamilatun%20Nisak_B93217140.pdf.
- Kascakova, Natalia, Jana Furstova, Jozef Hasto, and Peter Tavel. “Associations of Multiple Adverse Childhood Experiences, Attachment Insecurity and Loneliness with Physical and Mental Health Difficulties in a Representative Slovak Sample.” *Preventive Medicine Reports* 50 (February 2025): 102982.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.102982>.
- Lestari, Yulian Sri. “Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik Self-talk pada Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 1 (April 20, 2024): 55–66.
<https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1667>.
- Makbul, M. “Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian.” OSF, June 15, 2021.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/svu73>.

- Marhani, Isnaeni, Riana Sahrani, and Sesilia Monika. "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu)." *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (June 1, 2018): 11. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>.
- "Mia Fadhilah Fajrina_B03219030_OK.Pdf." Accessed September 2, 2024. http://digilib.uinsa.ac.id/62971/3/Mia%20Fadhilah%20Fajrina_B03219030_OK.pdf.
- "MUH KHOIRUL ANWAR_BAB 3_PI2021.Pdf." Accessed September 18, 2024. https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/436/9/MUH%20KHOIRUL%20ANWAR_BAB%203_PI2021.pdf.
- Nur, Jarnawi Muhammad, Azhari Azhari, and Adzanmi Urka. "Implementasi Prinsip Yakin pada Rukun Iman dalam Konseling Islam." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 8, no. 3 (September 30, 2020): 255–70. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i3.2049>.
- Obianto, Agung. "Metode Self Talk Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi." *Jurnal At-Taujih* 1, no. 1 (April 22, 2021): 38. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v1i1.1047>.
- Oleh, Diajukan. "Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam." Islam Negeri Ar - Raniry, 2022.
- Oleh Karmila Yanti, Diajukan. "Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif," 2023.
- "PERPUS PUSAT.Pdf." Accessed September 4, 2024. <http://repository.radenintan.ac.id/12342/1/PERPUS%20PUSAT.pdf>.

- Pratama, Dinar. “Teknik Pengumpulan dan Validasi Data Kualitatif.” *Tama Indra Brilian Blog’s* (blog), January 8, 2011.
<https://dinarpratama.wordpress.com/2011/01/08/teknik-pengumpulan-dan-validasi-data-kualitatif/>.
- “Qurratu Ainin Ar Rifqa_B73218109 Ok.Pdf.” Accessed October 14, 2024.
http://digilib.uinsa.ac.id/60799/2/Qurratu%20Ainin%20Ar%20Rifqa_B73218109%20ok.pdf.
- Rachma, Awalia, Silvia Yula Wardani, and Asroful Kadafi. “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Berbasis Religius Dalam Mengurangi Perilaku Insecure” 7 (2023).
- Rahmi, Aulia, Irman Irman, Ardimen Ardimen, Emeliya Hardi, and Tuomi Carol. “Insecure Behavior of Students Using Social Media and Its Implications in Counseling Services.” *International Journal of Research in Counseling* 3, no. 1 (June 1, 2024): 28–40.
<https://doi.org/10.55849/ijrc.v3i1.59>.
- Relations, Public. “Mengenal Apa Arti Insecure dan Cara Mengatasinya.” *Telkom University* (blog), January 3, 2024. <https://telkomuniversity.ac.id/mengenal-apa-arti-insecure-dan-cara-mengatasinya/>.
- Sabil, Rahmania, and Rosa Karnita. “Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja.” *FAD* 1, no. 01 (September 23, 2022): 15–15.
- Setiari, Cona, Wagimin Wagimin, and Rian Rokhmad Hidayat. “Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa.” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 3, no. 2 (June 16, 2022): 60.
<https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34335>.

- Sholihah, Maidatus, Muhammad Anas Maarif, and Moh Syahru Romadhan. "Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, September 13, 2021, 299–317. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v4i2.143>.
- "SKRIPSI ARIF RAHMAT.Pdf." Accessed October 15, 2024. <https://repository.uin-suska.ac.id/55974/1/SKRIPSI%20ARIF%20RAHMAT.pdf>.
- Solehah, Anatus. "Universitas Islam Negeri KIAI Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah Oktober 2022," n.d.
- "Surat Al-Baqarah Ayat 286 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb." Accessed September 27, 2024. <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>.
- "Surat An-Nisa Ayat 32 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb." Accessed February 9, 2025. <https://tafsirweb.com/1564-surat-an-nisa-ayat-32.html>.
- "Surat At-Tin Ayat 4 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb." Accessed October 16, 2024. <https://tafsirweb.com/12853-surat-at-tin-ayat-4.html>.
- "Surat Ibrahim Ayat 7 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb." Accessed October 16, 2024. <https://tafsirweb.com/4053-surat-ibrahim-ayat-7.html>.
- Tambunan, Syafrianto. "Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)" 1 (2019).
- "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif.Pdf," n.d.
- "UNIKOM_Albi Yusril Anfasa_11. BAB II Tinjauan Pustaka Self-Talk.Pdf." Accessed October 16, 2024. <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/3529/8/UNIKOM>

Albi%20Yusril%20Anfasa_11.%20BAB%20II%20TINJAUAN%20PUSTAKA%20SELF-TALK.pdf.

“View of Gambaran Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming.” Accessed September 2, 2024.

<https://ojs.attanwir.ac.id/index.php/jbki/article/view/295/218>.

Wahyuni, Nur. “PENERAPAN Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar,” n.d.

———. “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self Talk.” *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, July 10, 2024, 47–54. <https://doi.org/10.26858/dikdasmen.v4i1.2385>.

Zain, Arifin, and Maturidi Maturidi. “Konseling Islam: Menelusuri Akar Praktik Konseling Dalam Aktivitas Dakwah Nabi Muhammad.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 18, no. 2 (2021): 108–26. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-02>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A