



**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
MUHASABAH UNTUK MENGATASI RENDAHNYA *SELF
REGULATION* PADA SEORANG MAHASISWA DI
SURABAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Universitas islam negeri sunan ampel Surabaya,
guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana ilmu
sosial (S.Sos)*

Oleh:

Adinda Rahma Islamia

NIM: 04040322096

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adinda Rahma Islamia

NIM : 04040322096

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini saya menyatakan secara sebenar-benarnya bahwa skripsi berjudul **“Efektivitas Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Mengatasi Rendahnya *Self regulation* pada Seorang Mahasiswa di Surabaya”** sepenuhnya merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Segala bentuk kutipan, pendapat, maupun temuan yang berasal dari karya orang lain telah saya cantumkan sumbernya secara jelas melalui rujukan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar dan terdapat pelanggaran terhadap keaslian karya tersebut, saya bersedia menerima segala bentuk sanksi akademik, termasuk pencabutan skripsi serta gelar akademik yang telah diperoleh.

Surabaya, 04 Maret 2026
Yang membuat pernyataan



Adinda Rahma Islamia
NIM. 04040322096

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Adinda Rahma Islamia
NIM : 04040322096
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Islam dengan Terapi
Muhasabah untuk Mengatasi Rendahnya *Self
Regulation* pada Seorang Mahasiswa di Surabaya
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 04 Maret 2026

Menyetujui

Dosen Pembimbing 1



Dr. Arif Ainur Rofiq,
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., kons
197708082007101004

Dosen Pembimbing 2



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Efektivitas Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Mengatasi Rendahnya *Self regulation* pada Seorang Mahasiswa di Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Adinda Rahma Islamia
NIM 04040322096

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Satu pada
tanggal 2 April 2026

Penguji I

**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd., kons
NIP. 197708082007101004**

Penguji II

**Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005**

Penguji III

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

Penguji IV

**Dr. Muhammad Thohir, S. Pd.I.,
M. Pd.I.
NIP. 197905172009011007**



Surabaya, 2 April 2026

Dekan,

**Dr. Moch Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 1971101719980310001**



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: perpustakaan@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 : Adinda Rahma Islamia
NIM : 04040322096
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : rahmaislamiaadinda@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 :

Efektivitas Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Mengatasi

Rendahnya *Self Regulation* pada Seorang Mahasiswa Di 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, 9 April 2026

(Adinda Rahma Islamia)

ABSTRAK

Adinda Rahma Islamia, NIM. 04040322096. 2026. Efektivitas Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Mengatasi Rendahnya *Self regulation* pada Seorang Mahasiswa di Surabaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi rendahnya *self regulation* yang dialami oleh seorang mahasiswa di Surabaya. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah konsistensi dan kemauan mengikuti aktivitas perkuliahan daring serta penghindaran tugas akademik. dalam mengatasi rendahnya *self regulation* tersebut, peneliti ,menggunakan konseling Islam dengan terapi muhasabah.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat rendahnya *self regulation*.

Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya pengaruh konseling islam dengan terapi muhasabah terhadap peningkatan perilaku *self regulation*. Hal tersebut ditunjukkan melalui perubahan level pada perilaku konsistensi dan kemauan mengikuti aktivitas perkuliahan daring fase A1 $\rightarrow$ B yaitu $2-2=0$ dan fase B $\rightarrow$ A2 yaitu $3-3=0$. Pada perilaku penghindaran terhadap tugas akademik fase A1 $\rightarrow$ B yaitu $2-2=0$ dan fase B $\rightarrow$ A1 $3-3=0$. Persentase overlap pada fokus perilaku konsistensi dan kemauan mengikuti aktivitas perkuliahan daring sebesar $40\% \rightarrow 0\%$, sedangkan pada fokus perilaku penghindaran tugas akademik sebesar $60\% \rightarrow 0\%$. Semakin kecil persentase overlap, semakin baik pengaruh intervensi terhadap perubahan perilaku target. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling islam dengan terapi muhasabah efektif dalam meningkatkan rendahnya *self regulation* pada seorang mahasiswa di Surabaya.

Kata Kunci: Konseling Islam, Terapi Muhasabah, *Self regulation*.

ABSTRACT

Adinda Rahma Islamia, NIM. 04040322096. 2026. *The Effectiveness of Islamic Counseling with Muhasabah Therapy to Address Low Self-Regulation in a Student in Surabaya*

This study aimed to address low self-regulation experienced by a student in Surabaya. The targeted behaviors were consistency and willingness to participate in online lectures and avoidance of academic assignments. To address this low self-regulation, the researcher used Islamic counseling with muhasabah therapy.

This study employed a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focused on changing the client's behavior. The SSR design used an A-B-A design, with data collection techniques through interviews and observations as a measure of low self-regulation.

The results showed the effect of Islamic counseling with muhasabah therapy on improving self-regulation behavior. This is demonstrated by changes in the levels of consistency and willingness to participate in online lecture activities in phases $A1 \rightarrow B$, namely $2-2 = 0$ and $B \rightarrow A2$, namely $3-3 = 0$. In avoidance behavior towards academic tasks, in phases $A1 \rightarrow B$, namely $2-2 = 0$ and $B \rightarrow A1$, namely $3-3 = 0$. The overlap percentage in the focus of consistency behavior and willingness to participate in online lecture activities was $40\% \rightarrow 0\%$, while in the focus of avoidance behavior towards academic tasks, it was $60\% \rightarrow 0\%$. The smaller the overlap percentage, the better the intervention's effect on changing the target's behavior. Therefore, it can be concluded that Islamic counseling with self-reflection therapy is effective in improving low self-regulation in a student in Surabaya.

Keywords: Islamic Counseling, Self-Reflection Therapy, Self-Regulation.

التلخيص

فعالية الاستشارة. Adinda Rahma Islamia, NIM. 04040322096. 2026.

الإسلامية مع علاج المراجعة الذاتية في معالجة ضعف التنظيم الذاتي لدى أحد الطلاب الجامعيين في سورابايا

يهدف هذا البحث إلى معالجة انخفاض مستوى التنظيم الذاتي الذي يعاني منه أحد الطلاب في سورابايا. أما السلوكيات المستهدفة فهي الانتظام والرغبة في متابعة الأنشطة الدراسية عبر الإنترنت، بالإضافة إلى تجنب المهام الأكاديمية. وللتغلب على انخفاض مستوى التنظيم الذاتي هذا، استخدم الباحث الاستشارة الإسلامية مع علاج المراجعة الذاتية

وقد استخدمت هذه الدراسة منهجية كمية مع تصميم بحثي قائم على موضوع واحد (س س ر) يركز على التغيرات السلوكية لدى المستشير. وكان تصميم البحث (س س ر) المستخدم هو تصميم (ا ب ا)، مع استخدام تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظة كأدوات لقياس مستوى ضعف التنظيم الذاتي

أظهرت النتائج وجود تأثير للإرشاد الإسلامي مع العلاج بالحاسبة على تحسين سلوك التنظيم الذاتي. وقد تجلّى ذلك من خلال التغير في مستويات سلوك الثبات والإرادة في متابعة الأنشطة الدراسية عبر الإنترنت من المرحلة (1) إلى (ب)، حيث كانت النتيجة $2-2=0$ ، ومن المرحلة (ب) إلى (2)، حيث كانت النتيجة $3-3=0$. أما بالنسبة لسلوك تجنب المهام الأكاديمية، فقد كان من المرحلة (1) إلى (ب)، أي $2-2=0$ ، ومن المرحلة (ب) إلى (1)، أي $3-3=0$. وبلغت نسبة التداخل في التركيز على سلوك الاتساق والرغبة في متابعة أنشطة الدراسة عبر الإنترنت من 40% إلى 0%، بينما بلغت في التركيز على سلوك تجنب المهام الأكاديمية من 60% إلى 0%. كلما انخفضت نسبة التداخل، زادت فعالية التدخل في تغيير السلوك المستهدف. وبالتالي، يمكن استنتاج أن الاستشارة الإسلامية مع العلاج بالحاسبة فعالة في تحسين انخفاض مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب في سورابايا

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج بالحاسبة الذاتية، التنظيم الذاتي

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
التلخيص	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Operasional Variabel	13
F. Hipotesis Penelitian	14
G. Sistematika Pembahasan	15

BAB II : KAJIAN TEORITIK	16
A. Landasan Teori.....	16
1. Konseling Islam.....	16
2. Terapi Muhasabah	20
3. <i>Self regulation</i>	25
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	30
C. Penelitian Terdahulu yang Relavan.....	32
BAB III : METODE PENELITIAN	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	39
C. Variabel dan Indikator Variabel.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Validitas Penelitian.....	46
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	49
B. Penyajian Data.....	52
C. Analisis Data	94
D. Pembahasan Hasil Penelitian	109
1. Perspektif Teoritis	109
2. Perspektif Ke-Islaman	112
BAB V: PENUTUP.....	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran dan Rekomendasi	116

C. Keterbatasan Penelitian	117
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN	125



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indikator Rendahnya Self regulation.....	41
Tabel 3.2 Lembar Observasi.....	42
Tabel 3. 3 Lembar Wawancara.....	44
Tabel 4 1 Kegiatan Konseli	53
Tabel 4 2 Data Skor Keseluruhan Baseline1	56
Tabel 4 3 Data Keseluruhan Intervensi	85
Tabel 4 4 Data Skor Keseluruhan Baseline2	91
Tabel 4 5 Skor Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring	92
Tabel 4 6 Skor Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik ..	93
Tabel 4 7 Data Presentase Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	97
Tabel 4 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	99
Tabel 4 9 Data Level Stabilitas dan Rentang PerilakuKonsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	100
Tabel 4 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	100
Tabel 4 11 Level Perubahan Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring	101
Tabel 4 12 Level Perubahan Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik	101
Tabel 4 13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	101
Tabel 4 14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	102
Tabel 4 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring	103
Tabel 4 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik	103

Tabel 4 17 Data Perubahan Level Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring	104
Tabel 4 18 Data Perubahan Level Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	104
Tabel 4 19 Presentase Overlap Baseline1 ke Intervensi Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	105
Tabel 4 20 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline2 Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	106
Tabel 4 21 Presentase Overlap Baseline1 ke Intervensi Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	107
Tabel 4 22 Presentase Overlap Intervensi ke Baseline2 Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	107
Tabel 4 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	107
Tabel 4 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	108

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4 1 Baseline1 Perilaku konsistensi dan kemauan dalam mengikuti aktivitas perkuliahan daring	56
Grafik 4 2 Baseline1 Perilaku penghindaran terhadap tugas akademik	57
Grafik 4 3 Intervensi Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	86
Grafik 4 4 Intervensi Perilaku penghindaran terhadap tugas akademik.....	87
Grafik 4 5 Baseline2 Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	91
Grafik 4 6 Baseline2 Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik	92
Grafik 4 7 Perubahan Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	93
Grafik 4 8 Perubahan Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik	93
Grafik 4 9 kecenderungan Arah Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	95
Grafik 4 10 Kecenderungan Arah Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	95
Grafik 4 11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring.....	97
Grafik 4 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik	99
Grafik 4 13 Presentase Baseline1 ke Intervensi Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring	105
Grafik 4 14 Presentase Intervensi ke Baseline2 Perilaku Konsistensi dan Kemauan dalam Mengikuti Aktivitas Perkuliahan Daring	106
Grafik 4 15 Presentase Baseline1 ke Intervensi Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik.....	106
Grafik 4 16 Presentase Intervensi ke Baseline2 Perilaku Penghindaran terhadap Tugas Akademik	107

DAFTAR PUSTAKA

- Adnes Nur Azizah. “Gambaran Regulasi Pada Santri Tahfidzul Qur’an Low Vision Dalam Menghafal Al-Qur’an Di Rumah Qur’an Ar Rahman.” *Psikologia: Jurnal Psikologi* 8, no. 1 (2023).
<https://doi.org/https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1705>.
- Aisyah, Hanna, and Muhammad Rohim. “Muḥāsabah Sebagai Metode Dalam Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning” I, no. I (2021).
- Akbar Na’im Fadhilillah, Abdullah Pandang, and Farida Aryani. “PROFIL SELF-REGULATED LEARNING MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN” 4, no. 2002 (2024).
<https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.1131>.
- Amalia Anis Kusumawati. “Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik.” *Jurnal Empati* 13, no. 3 (2024): 242–47.
- Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, and Yeni Karneli. “Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah.” *Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2019): 278.
<https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.
- Ariska Srinikasari, Andam Yulianti, Silvia Meiriska, Satya Anggi Permana, Febriandy Huta Uruk. “Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Teknik Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa.” *Jurnal Edu Research Indonesia Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5, no. 2 (2024): 296–308.
- Asrulla, Risnita, M. Syahrani Jailani, and Firdaus Jeka. “Population and Sampling (Quantitative), and Selection of Key Informants (Qualitative) in a Practical Approach.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 26320–32.
- Astriani, Defi. “Play Therapy Dengan Permainan Tradisional ‘Gobak Sodor’ Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Pada Anak Dengan Tanggung Jawab Rendah.” *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 10, no. 3 (2022).
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>.

- Damayanti, Ema Junia, Ahmad Muzaki, and Mandalika. "PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN INQUIRY UNTUK MENINGKATKAN SELF REGULATED DAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VIII SMPN 4 JONGGAT." *Jurnal Kependidikan Ki Hajar Dewantara* 1, no. 2023 (2024): 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/jurnalkhd.v1i1.84>.
- Daryanes, Febblina, Naila Fauza, Program Studi, Pendidikan Biologi, and Universitas Riau. "Peningkatan Self Regulation Mahasiswa Melalui Strategi Perkuliahan 'Students as Researchers' Berbasis Online Learning" 5, no. 2 (2020): 131–44.
- Dewantara, David. "Peran Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa SMP Negeri 48 Surabaya The Role of Self-Regulation on Procrastination in Students of State Junior High School 48 Surabaya Abstrak." *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 03 (2025): 1126–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p1126-1133>.
- Farid Wajdi, Desy Seplyana, Juliastuti, Emma Rumahlewang, Fatchiatuzahro, M. Fathun Niam Novia Nour Halisa, Sinta Rusmalinda, Retna Kristiana, and Ria Kusumaningrum Eny Wahyuning Purwanti, Susi Melinasari. *Metode Penelitian Kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif*. Vol. 7. Bandung: Widina Media Utama, 2024.
- Firdausy, Hissiyah, and Salmah Fa'atin. "PENDIDIKAN KARAKATER BERBASIS TERAPI MUHASABAH UNTUK PENDAMPINGAN SISWA DENGAN PERILAKU INDISCIPLINER." *Spiritualita Journal of Ethics and Spirituality* 9, no. 1 (2025).
- Ghani, Hafizah Nuraini. "Upaya Regulasi Diri Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Studi Kasus Dalam Penyelesaian Tugas." *JKPI: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia* 1, no. 3 (2025): 201–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i3.91>.
- Hanuna, Fatimah, Thalia Syahrinia Suci A, Santi Sulinda, and Angelica Eunike. "MENINGKATKAN SELF-REGULATION

PADA KARYAWAN BARU GENERASI Z MELALUI PROGRAM BUKU DAILY PLANNERS” 13, no. 3 (2024): 23–35.

- Hari, Ni Putu Krisna. “Pengaruh Ketahananmalangan Dan Regulasi Diri Terhadap Kompetensi Pengetahuan Matematika.” *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 4, no. 2 (2020): 224. <https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.26782>.
- Hayati, Annajmil, Rezki Hariko, and Soeci Izzati Adlya. “Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Serta Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling” 5, no. 1 (2025): 135–42.
- Hazriyyah, Rifa, Interdisciplinary Islamic Studies, U I N Sunan, and Kalijaga Yogyakarta. “Regulasi Diri Dan Mujahadat An-Nafs Pada Pasangan Baru Menikah Dalam Meningkatkan Kepuasan Menikah” 4 (2024): 3751–69.
- Himawanti, Izza. “Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres.” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022): 137–52. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6537>.
- Irfansyah, Muhamad, Astri Srigustini, and Rendra Gumilar. “Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Dan Self-Regulation Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa.” *EKOMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi* 4, no. 1 (2024): 1008–17. <https://doi.org/10.56799/ekoma.v4i1.5321>.
- Jenita, Ni Kadek Saras, Ni Putu Yeni Astiti, and I Nyoman Resa Adhika. “Pengaruh Job Description, Sistem Kerja Dan Pelatihan Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Pada Dinas Sosial Kabupaten Gianyar.” *Jurnal Emas* 4, no. 1 (2023): 81–93. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/emas/article/view/6109>.
- Kharisma, Indah Purnama, and Galuh Safitri. “EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI PADA PRESTASI.” *Educational Leadership* 3, no. 1 (2023): 28–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>.
- Khatimah, Husnul, Febiana Zahra, Nida Aulia, and Yasmine Aulia. “Implementasi Konseling Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Kesadaran Dan Pengendalian Diri.”

- JPBK: Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 4 (2025): 157–64.
- Kurniasanti, Maretta Dwi. “Muhasabah Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Menyimpang Melalui Pendekatan Konseling Individual Pada Siswa Sma Ta’Miriyyah Surabaya” 7, no. 2 (2024): 205–16. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1>.
- Kurniasih, Dewi, Yudi Rusfiana, Agus Subagyo, and Rira Nuradhawati. *Buku Teknik Analisa*. Alfabeta Bandung, 2021. www.cvalfabeta.com.
- Maharani, Msy Destri, Taty Fauzi, and Ramtia Darma Putri. “PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF-REGULATIONSISWA DI LPKA KELAS 1A PALEMBANG” 11, no. 3 (2024): 291–301.
- Maheswari, Shita Resti, and Tutut Chusniyah. “Pengaruh Pelatihan Problem Solving Untuk Meningkatkan.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 15, no. 2 (2024). <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v15i2.1279>.
- Mardani, Adeliya Puspita, and Aida Azizah. “Konsep Belajar Menurut Teori Sosial Kognitif Oleh Albert Bandura.” *Jurnal Pendidikan* 3, no. 5 (2021).
- Mohamad Ilham Habibie, and Muhammad Dito Cahyadi. “Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja.” *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 210–18. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485>.
- Muhayyng, Maemuna, Asriati, Hasriani G, Himala Praptami Adys, and Fitri Radhiyani. “EMOSI AKADEMIK: PERAN DAN PENGARUHNYA DALAM PEMBELAJARANBAGI MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS, FBS UNM.” *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3, no. 2 (2025): 718–28.
- Muslimah. “Jurnal Konseling Dan Pendidikan Coution Journal Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan Coution Journal* 1, no. 1 (2020): 1–11.
- Mutmainah. “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali.” *Pendidikan Dan Pranata*

- Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* 12, no. 1 (2021): 41–51.
- Novita, Reza, Suswanti Hendriani, and Silvianetri. “EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6 PADANG PANJANG.” *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 3297 (2022): 283–96.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>.
- Novitasari, Aulia, Agus Jatmiko, Fahmi Elen, Jl H Suratmin, and Sukarame Bandar. “Pengaruh Model Pembelajaran Sains Teknologi Masyarakat (STM) Terhadap Kemampuan BerPikir Kreatif Dan Self Regulation” 1, no. 2 (2020): 61–69.
- Pintrch, Paul R. “*The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning*” Dalam M. Boekaerts,et.Al. (Ed.), *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic, 2000.
- Pramana, Rully Charista Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. UAD Press, 2021.
- Pratiwi, Ika Wahyu, and Sri Wahyuni. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* 8, no. 1 (2019): 1–11.
- Puspitasari, and N. (2025) K., & Baroroh. “Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika.” *Jurnal Fokus Konseling* 11(2)., no. 2 (2025): 105–15.
- Putri, Alifivia, Andini Noviyanti, Anisya Divani, Jesika Angelina, Humam Arkan, Vivi Fuji, Yogi Egiyana, Fakultas Sosial, and Universitas Muhammadiyah Bandung. “Pengembangan Alat Ukur Self-Regulation Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring” 4 (2022).
- Rahman, Moh. Fadlur, Abd Mughni, and Akhmad Zaini. “Konseling Islam Melalui Teknik Ta ’ Limah Dan Muhasabah.” *Maddah* 3, no. 2 (2021): 125–32.
- Ririhena, Cindy L, Johan B Bension, and Ony W Angkejaya. “Hubungan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi

Akademik Mahasiswa Semester Satu Tahun Ajaran 2021 / 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura” 06, no. 01 (2023): 8366–74.

- Rochmatika, Adhelia, Nur Eva, Farah Farida Tantiani, Fakultas Pendidikan, Psikologi Universitas, and Negeri Malang. “Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Self-Regulated Learning Pada Santriwati.” *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG* 3, no. 2 (2021): 134–44.
- Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya, 2017.
- Saat, Sulaiman, and Sitti Mania. *Pengantar Metodologi Penelitian Panduan Bagi Peneliti Pemula*. Sulawesi: Pusaka Almaida, 2020.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia, 2020.
- Setiani, Tia, and Rahma Accacia Qonita Andini. “Pengaruh Rasio Solvabilitas Dan Rasio Aktivitas Perusahaan Terhadap Rasio Profitabilitas Perusahaan Pada Subsektor Makanan Dan Minuman Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2020-2023.” *Jurnal Akuntansi* 18, no. 02 (2023): 68–81. <https://doi.org/10.58457/akuntansi.v18i02.3448>.
- Setiawan, Bambang. “Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa Berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model” 5, no. 2 (2022): 215–28.
- Siregar, Dihra Ardaly, and Ramadhan Lubis. “Teknik Refleksi Diri Untuk Meningkatkan Refleksi Diri Penerimaan Siswa Man Tebing Tinggi” 6, no. 3 (2025): 141–52.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA, CV., 2019.
- Suhertina. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Ayan*. Vol. 15. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Cricet: Universitas Tsukuba, 2005.
- Taufan, Johandri, Ardisal, and Konza Yola Konitah. “Jurnal Basicedu.” *Jurnal Basicedu* 4, no. 4 (2020): 1149–59.

- Ulya, Nurul, and Rinova Cahyandari. "Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal." *MINARET Journal of Religious Studies* 1 (2023): 111–26. <file:///C:/Users/User/Downloads/2308-3105-1-PB.pdf>.
- Wanruhmi, Elma, Martunis, and Abu Bakar. "REGULASI DIRI MAHASISWA PUTRI YANG TINGGAL DI ASRAMA UNSYIAH." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 4 (2019): 25–31.
- Waruwu, Marinu, Siti Natijatul Pu`at, Patrisia Rahayu Utami, Elli Yanti, and Marwah Rusydiana. "Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10, no. 1 (2025): 917–32. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>.
- Yumna, Ginanjar Kusuma Wardana, Hanif Fauziah, Muslikhin, Salsabila Syahla Bachtiar, and Ega Novitasari. "Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)." *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021): 95–112. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/13221>.
- Yusnadi. "Manajemen Waktu Mahasiswa IAI Al-Aziziyah Samalanga Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik Dan Kegiatan Dayah." *JURNAL SEUMUBEUET: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM* 3, no. 1 (2024): 60–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.63732/jsmbt.v3i1.86>.
- Yuwono, Imam. *PENELITIAN SSR (Single Subject Research). Perception (Edisi Revisi)*. Vol. 3, 2006. <https://repositori.uin-suka.ac.id/handle/123456789/20734>.
- Zimmerman, Barry J. "From Cognitive Modeling to Self-Regulation: A Social Cognitive Career Path." *EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST*, 48, no. 3 (2013): 135–47. <https://doi.org/10.1080/00461520.2013.794676>.