



**PENGARUH KONSELING *CLIENT CENTERED* DAN MUHASABAH  
DIRI TERHADAP PERILAKU *OVERTHINKING*  
SEORANG SANTRI MADRASAH ALIYAH  
BILINGUAL KRIAN SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:  
Maidatus Sholihah  
(04020320039)**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maidatus Sholihah

NIM : 04020320039

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Pengaruh Konseling Client Centered Dengan Muhasabah Diri Terhadap Perilaku Overthinking Seorang Santri Ma Bilingual Krian Sidoarjo*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian 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 peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 08 Juni 2024  
Yang Membuat Pernyataan



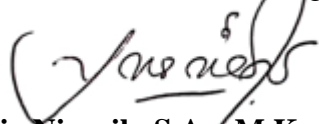
Maidatus Sholihah  
04020320039

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Maidatus Sholihah  
Nim : 04020320039  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Proposal : Pengaruh Konseling *Client Centered*  
Dan Muhasabah Diri Terhadap Perilaku  
*Overthinking* Seorang Santri Madrasah  
Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

Sudah disetujui untuk diajukan sebagai syarat pada ujian skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 02 Maret 2024  
Dosen Pembimbing



**Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes**  
(NIP: 197605182007012022)

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**PENGARUH KONSELING *CLIENT CENTERED* DAN  
MUHASABAH DIRI TERHADAP PERILAKU  
*OVERTHINKING* SEORANG SANTRI MADRASAH  
ALYIAH BILINGUAL KRIAN SIDOARJO**

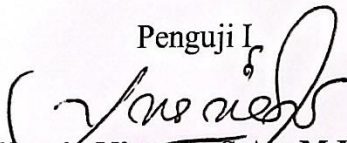
**SKRIPSI**

Disusun Oleh:  
Maidatus Sholihah  
04020320039

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 6 Juni 2024

Tim Penguji

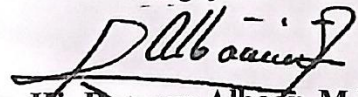
Penguji I,

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

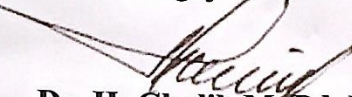
Penguji II

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

Penguji III

  
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 1963030319920337002

Penguji IV

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





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 : MAIDATUS SHOLIAH  
NIM : 04020320039  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : maidatus.sholihah2002@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 :

PENGARUH KONSELING CLIENT CENTERED DAN MUHASABAH DIRI TERHADAP  
PERILAKU OVERTHINKING SEORANG SANTRI MADRASAH ALYIAH BILINGUAL

KRIAN SIDOARJO

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, 03 Juli 2024

Penulis

( Maidatus Sholihah )

nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Maidatus Sholihah, 04020320039. Pengaruh Konseling Client Centered Dengan Muhasabah Diri Terhadap Perilaku Overthinking Seorang Santri MA Bilingual Krian Sidoarjo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Konseling *Client Centered* dengan Muhasabah Diri terhadap perilaku *Overthinking* seorang Santri Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku dan pandangan konseli. Desain penelitian *Single Subject Research* yang digunakan adalah desain A1 – B – A2. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan menggunakan angket sebagai alat ukur tingkat kesusahan psikologis.

Hasil dari Konseling *Client Centered* dengan Muhasabah Diri terhadap perilaku *Overthinking* seorang Santri dapat diketahui dari perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melakukan sesi konseling. Konseli sebelum melakukan konseling memiliki problem *Overthinking* yang berdampak kesulitan menjadi diri sendiri, mudah cemas, gelisah, dan sulit beradaptasi. Setelah melakukan proses konseling terdapat perubahan perilaku seperti; konseli mampu mengatasi rasa minder dengan lebih percaya diri ketika bersosial, lebih tenang dalam menyikapi sesuatu dan lebih berani dalam berinteraksi dengan orang lain terutama orang baru dalam hidupnya. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa Konseling *Client Centered* dengan Muhasabah Diri mampu untuk mengatasi *overthinking* seorang santri.

**Kata Kunci:** Konseling *Client Centered*, Muhasabah Diri, perilaku *Overthinking*

## **ABSTRACT**

*Maidatus Sholihah, 04020320039. The Influence of Client-Centered Counseling with Self-Reflection (Muhasabah Diri) on Overthinking Behavior of a Bilingual Islamic Boarding School Student in Krian, Sidoarjo.*

*This study aims to determine whether Client-Centered Counseling with Self-Reflection (Muhasabah Diri) influences the overthinking behavior of a Bilingual Islamic Boarding School student in Krian, Sidoarjo.*

*This research employs a quantitative method with a single-subject research design that focuses on changes in behavior and the client's perspective. The single-subject research design used was the A1 – B – A2 design. Data is collected through observation, interviews, and a questionnaire to measure psychological distress levels.*

*The results of Client-Centered Counseling with Self-Reflection (Muhasabah Diri) on the overthinking behavior of a student can be determined by observing changes in the client's behavior before and after counseling sessions. Before counseling, the client exhibited overthinking issues resulting in self-difficulties, excessive worry, restlessness, and difficulty adapting. After counseling, there were noticeable behavior changes; the client overcame feelings of inferiority with increased confidence in social situations, became calmer in handling situations, and became more courageous in interacting with others, especially new people. From this explanation, client-centered counseling with self-reflection effectively addresses student overthinking behavior.*

**Keywords:** *Client-Centered Counseling, Self-Reflection, overthinking behavior.*

## ملخص

مائدة الصالحة 04020320039. تأثير الإرشاد الموجه نحو العميل مع الانعكاس الذاتي (المحاسبة الذاتية) على سلوك التفكير الزائد لطالب في مدرسة دينية إسلامية ثنائية اللغة في كريان، سيدوارجو.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان الإرشاد الموجه نحو العميل مع الانعكاس الذاتي (المحاسبة الذاتية) يؤثر على سلوك التفكير الزائد لطالب في مدرسة دينية إسلامية ثنائية اللغة في كريان، سيدوارجو.

تعتمد هذه البحث على الأسلوب الكمي مع تصميم بحث على مستوى فرد واحد يركز على التغيرات في السلوك والنظرة الشخصية للعميل. تم استخدام تصميم البحث على مستوى فرد واحد الذي يتكون من A1 – B – A2. يتم جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات واستبيان لقياس مستويات الضغط النفسي.

نتائج الإرشاد الموجه نحو العميل مع الانعكاس الذاتي (المحاسبة الذاتية) على سلوك التفكير الزائد للطالب يمكن تحديدها من خلال مراقبة التغيرات في سلوك العميل قبل وبعد جلسات الإرشاد. قبل الإرشاد، كان العميل يعاني من مشاكل التفكير الزائد مما أدى إلى صعوبات ذاتية، وقلق مفرط، واضطراب، وصعوبة في التكيف. بعد الإرشاد، ظهرت تغييرات واضحة في السلوك؛ حيث تغلب العميل على مشاعر الدونية مع زيادة الثقة في المواقف الاجتماعية، وأصبح أكثر هدوءًا في التعامل مع الوضعيات، وأصبح أكثر شجاعة في التفاعل مع الآخرين، خصوصًا الأشخاص الجدد. من هذا التفسير، يعالج الإرشاد الموجه نحو العميل مع الانعكاس الذاتي بفعالية سلوك التفكير الزائد للطلاب.

**الكلمات الرئيسية:** الإرشاد الموجه نحو العميل، الانعكاس الذاتي، سلوك التفكير الزائد.



## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA SKRIPSI.....</b>	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>ملخص.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Definisi Operasional .....	9
1. <i>Konseling Client Centered</i> .....	9
2. <i>Muhasabah Diri</i> .....	10
3. <i>Overthinking</i> .....	10
<b>F. Sistematika Pembahasan.....</b>	<b>11</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>13</b>

<b>A. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....</b>	<b>13</b>
<b>B. Kerangka Teoritik .....</b>	<b>17</b>
1. Konseling <i>Client Centered</i> .....	17
a. Pengertian Konseling <i>Client Centered</i> .....	17
b. Teknik-teknik <i>Client Centered Therapy</i> .....	21
c. Tujuan <i>Client Centered</i> .....	23
d. Ciri-ciri <i>Client Centered Therapy</i> .....	25
e. Hubungan Konselor dan Klien .....	26
f. Proses Konseling <i>Client Centered Therapy</i> .....	28
2. Muhasabah Diri.....	28
a. Pengertian Muhsabah Diri .....	28
b. Macam-Macam Muhasabah Diri .....	32
c. Langkah-langkah Penerapan Muhasabah Diri .....	38
d. Urgensi Muhasabah Diri .....	41
e. Manfaat Muhasabah Diri .....	42
f. Teknik Muhasabah Diri .....	45
3. <i>Overthinking</i> .....	47
a. Pengertian <i>Overthinking</i> .....	47
b. <i>Overthinking</i> Menurut Pandangan Islam .....	49
c. Dampak Buruk <i>Overthinking</i> .....	51
d. Gejala <i>Overthinking</i> .....	54
<b>C. Paradigma Penelitian.....</b>	<b>54</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>55</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>57</b>
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	57

B. Gambaran Umum Penelitian .....	58
C. Variabel dan Indikator Penelitian .....	60
D. Teknik Validitas Penelitian .....	68
E. Teknik Analisis Data.....	69
<b>BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>72</b>
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	72
B. Penyajian Data .....	77
C. Analisis Data .....	98
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	103
E. Hasil Hipotesis Penelitian .....	108
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan .....	109
B. Saran dan Rekomendasi .....	110
C. Keterbatasan Penelitian.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

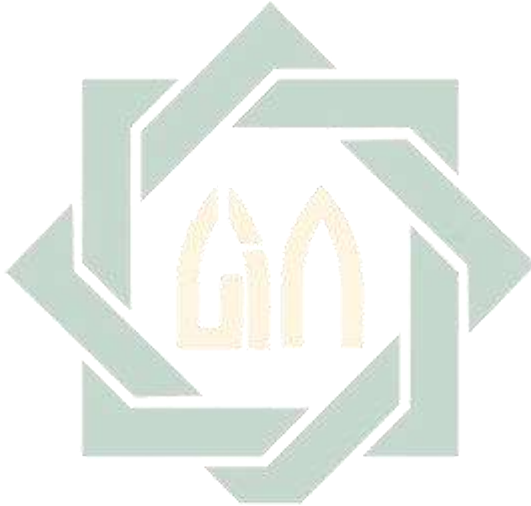
Tabel 1 Indikator Penelitian.....	61
Tabel 2 Kegiatan Konseli.....	79
Tabel 3 Skor Pengukuran Skrining Kesusahan Psikologis Sesi Baseline 1 .....	82
Tabel 4 Kerangka Intervensi .....	84
Tabel 5 Skor Pengukuran Overthinking Sesi Intervensi .....	95
Tabel 6 Skor Pengukuran Overthinking Sesi Baseline 2 .....	98
Tabel 7 Data Skor Tingkat Kesusahan Psikologi A1-B-A2 ...	99
Tabel 8 Analisis Dalam Kondisi .....	100
Tabel 9 Analisis antar Kondisi.....	102



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik 1 Pengukuran Tingkat Kesusahan Psikologi A1-B-A2.....	99
--	----



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini)
- Afrizal, Lalu Heri. 2008. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah Al-Qur'an.
- al-Dunya, Abdullah Ibn Muhammad Ibn Abi. 1986. *Muhāsabat al-Nafs wa al Izra' 'Alayhā*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah
- Al-Habsyi, Husain. 1986. *Kamus Al-Kautsar Lengkap*. Bangil: Yayasan Pesantren Islam
- Aliman, Mohd Omar Rezal Bin. 2018. "*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Client-Centered dalam Menangani Stress Seorang Mahasiswa Malaysia di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*". Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2005. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2018. *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Al-Jawy, Abu Salman. 2012. *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah
- Aziz, Fitroh Abdul. 2023. "Teknik Muhasabah Sebagai Solusi Bagi Korban Bullying Di Ukm Karawitan Setya Laras Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto", *Skripsi*, Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof, K.H. Saifudin Zuhri Purwokerto
- Basri. 2013. *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Quran, Al- Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. Malaysia: Al-Hidayah
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan praktek Konseing dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Adithama
- Fakhir, R. M. 2019. *Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan*. JurnalPosMedia.Com. <http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak->

buruknya/

- Fiddaroini, Saidun. 2020. "OVERTHINKING." *Artikel*  
Hadis Riwayat Imam Ahmad dalam Musnad-nya no. 6491, juga diriwayatkan oleh Al-Hakim dalam Al-Mustadrak no. 4275. Adz-Dzahabi dalam Al-Mustadrak mengatakan bahwa hadis ini dianggap shahih sesuai syarat dua imam (Al-Bukhari dan Muslim).
- Hasyim, Ahmad Umar. 2004. *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi s.a.w.* Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Hasyim, Ahmad Umar. 2016. *Identitas dan Jatidiri Muslim.* Jawa Barat: Akademik Pressindo
- Helmy, Masdar. 2010. *Meraih Husnul Khatimah.* Bandung: Pustaka Hidayah
- Heryati, Uis. 2022. "Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (Single Subjec Reasearch) Bagi Guru-Guru SL.B". *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 5 No. 2.  
<http://kulpulan-materi.blogspot.com/2012/04/tujuan-tujuan-terapeutik-client.html?m=1> diakses pada tanggal 09 Oktober 2023 pukul 05.56 WIB
- [http://www.republika.co.id/kolom.asp?kat\\_id=14](http://www.republika.co.id/kolom.asp?kat_id=14) diakses pada tanggal 09 Oktober 2023 pukul 05.59 WIB
- <http://www.safiyhati.com/2013/06/muhasabah-dalam-islam.html> diakses pada tanggal 09 Oktober 2023 pukul 06.21 WIB
- <https://tafsirweb.com/10816-surat-al-hasyr-ayat-18.html> diakses pada tanggal 09 Oktober 2023 pukul 06.55 WIB
- Kania, Yuni Rusita dan Damri. 2019. "Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intráverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah, *Jurnal Pakar Pendidikan* Vol. 17 No. 2
- Kazron, Anas Ahmad. 2010. "Tazkiyatun Nafs". Jakarta Timur: Akbar Media
- Leod, Jhon Mc. 2003. Pengantar konseling ; terori dan study

- kasus. Jakarta: Purnama Media grup
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar – Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kecana
- Mardziah, Ainul. “Konsep Muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali”. *Skripsi*. Banda Aceh: UIN Ae-Rayini
- Morin, Edgar. 2020. "Overthinking and Its Impact on Mental Health." *Mental Health in the Modern Age*. edited by Jane Doe, Psychology Press.
- Petric, D. 2018. *Emotional knots and overthinking*. 10.13140/RG.2.2.18079.66720.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*.
- Rajab, Khairunnas. 2012. Agama Kebahagiaan: *Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- RC, Kessler. PR, Barker. LJ, Colpe. JF, Epstein. JC, Gfroerer. E, Hiripi. 2003. *Screening for serious mental illness in the general population*. Arch Gen Psychiatry. Feb;60 (2)
- Rogers, C. R. 1951. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implication and Theory*. London: Constable
- Rosada, Ulfa Danni. "Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapan dalam Praktik". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Sahadi. 2018. *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain.
- Sahir, Syafrida Hafni. 2021. *Metodologi Penelitian*. Cet 1. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia
- Sholikhah, Baqiatu. 2021. “Penerapan Teknik Client-Centered Pada Remaja Awal Yang Kecanduan Bermain Gadget”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan*



- R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta
- Syafitri, Yulya. 2021. *Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren Ittihadil Ummah Karang Anyar Pagesangan Timur Mataram*. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram.
- Tuasikal, A. M. 2020. *Setan Punya Sifat Khannas & Waswas*. Tafsir Surat An-Naas
- Utami, Suwi Wahyu. 2017. “Konseling Islam Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Regulasi Emosi Pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual Di Krian Sidoarjo”. *Tesis*. Jurusan Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Victoria. 2001. *Victorian Population Health Survey*. Melbourne : Department of Human Services.
- Wanda, Reza Dwi. 2020. “Implementasi Muhasabah Diri Dalam Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Di Smp Muhammadiyah 1 Genteng Tahun Pelajaran 2019/2020”. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Jember.
- Widia, Ratna. 2020. *You are overthinking! Pada dasarnya, semua akan baik-baik saja*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press
- Yuwanto, Listyo. 2019. *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*. Yogyakarta Graha Ilmu.