



**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
MUHASABAH DIRI TERHADAP PENURUNAN PERILAKU
PROKRASTINASI PADA SEORANG REMAJA DI GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh:
Fahimah Durriyatul Kasyfi
NIM: 04040321113

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahimah Durriyatul Kasyfi
NIM : 04040321113
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul *“Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Diri Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Pada Seorang Remaja di Gresik”* 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.

Gresik, 23 Februari 2025
Yang memhuat pernyataan,



34AMX161258907
Fahimah Durriyatul Kasyfi
NIM 04040321113

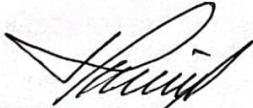
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fahimah Durriyatul Kasyfi
NIM : 04040321113
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Dengan Teknik
Muhasabah Diri Terhadap Penurunan
Perilaku Prokrastinasi Pada Seorang
Remaja di Gresik.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

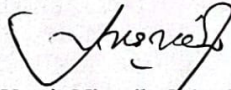
Surabaya, 20 Februari 2025
Menyetujui Pembimbing,

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK MUHASABAH DIRI TERHADAP PENURUNAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA SEORANG REMAJA DI GRESIK

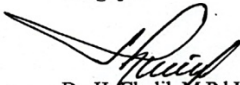
SKRIPSI

Disusun Oleh
Fahimah Durriyatul Kasyfi (04040321113)

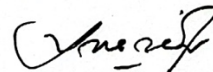
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 12 Maret 2025

Tim Penguji

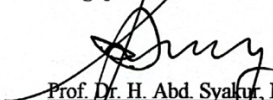
Penguji I


Dr. H. Cholil M Pd I
NIP: 196506151993031005

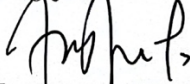
Penguji II


Yusria Ningsih S Ag M Kes
NIP: 197605182007012022

Penguji III


Prof. Dr. H. Abd. Syakur M Ag
NIP: 196607042003021001

Penguji IV


Dr. Mohammad Thohir M Pd I
NIP: 197905172009011007

Surabaya, 12 Maret 2025

Dr. Moch. Chorus Arif S Ag M Fil I
NIP: 197710171998031001

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: 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 : Fahimah Durriyatul Kasyfi
NIM : 04040321113
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : fahimahdk18@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 ISLAM DENGAN TEKNIK MUHASABAH DIRI TERHADAP

PENURUNAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA SEORANG REMAJA DI GRESIK

berserta 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, 05 Agustus 2025

Penulis

(Fahimah Durriyatul Kasyfi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Fahimah Durriyatul Kasyfi, NIM. 04040321113, 2025.
Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri Terhadap Perilaku Prokrastinasi Pada Seorang Remaja di Gresik.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi pada seorang remaja di Gresik. Berdampak pada kehidupan sehari-harinya konseli. Dalam kondisi ini membutuhkan pendekatan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi agar dapat membantu konseli manajemen waktu dengan baik. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Singel Subject Research (SSR). Pendekatan ini menitikberatkan pada perubahan perilaku konseli dengan pemantauan dan penilaian berulang. Analisis data dilakukan menggunakan grafik visual untuk menilai efek dari perlakuan yang diberikan.

Dalam pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa lembar observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri berpengaruh dalam Penurunan Perilaku Prokrastinasi pada seorang remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level yang signifikan pada tahap sebelum dilakukannya intervensi dan sesudah dilakukannya intervensi dengan penjabaran data yang diperoleh hasil indikator 1 (-3), sedangkan indikator 2 (-1). Selain itu penurunan perilaku prokrastinasi dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan skor *overlap* 0%. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh intervensi teknik muhasabah diri terhadap penurunan perilaku prokratinasi.

Kata Kunci: Konseling Islam, Teknik Muhasabah, Prokrastinasi.

ABSTRACT

Fahimah Durriyatul Kasyfi, NIM. 04040321113, 2025. The Influence of Islamic Counseling with Self-Reflection Techniques on Procrastination Behavior in Adolescents in Gresik.

The problem raised in this research is procrastination behavior in teenagers in Gresik. Impact on the client's daily life. In this condition, an approach is needed to reduce procrastination behavior in order to help clients manage their time well. To answer the problem formulation, this research uses a quantitative research method approach with a Single Subject Research (SSR) research design. This approach focuses on changing the client's behavior through repeated monitoring and assessment. Data analysis was carried out using visual graphs to assess the effects of the treatment provided. In collecting data, measuring instruments are used in the form of observation sheets and interviews. The results of the research show that Islamic Counseling with Self-Reflection Techniques has an effect on reducing procrastination behavior in teenagers. This is proven by the significant level changes at the stage before the intervention and after the intervention with the description of the data obtained from the results of indicator 1 (-3), while indicator 2 (-1). Apart from that, the decrease in procrastination behavior can be seen from the analysis between conditions with an overlap score of 0%. This indicates that the influence of self-muhasabah technique intervention has on reducing procrastination behavior.

Keywords: Islamic Counseling, Muhasabah Techniques, Procrastination.

الملخص

فهيمة درياتول كاسيفي، نيم. 04040321113، 2025. تأثير الإرشاد الإسلامي بأساليب التأمل الذاتي على سلوك المماطلة لدى المراهقين في جريسيك.

المشكلة المطروحة في هذا البحث هي سلوك المماطلة لدى المراهقين في جريسيك. التأثير على الحياة اليومية للعميل. في هذه الحالة، هناك حاجة إلى نهج للحد من سلوك المماطلة من أجل مساعدة العملاء على إدارة وقتهم بشكل جيد. للإجابة على صياغة المشكلة، يستخدم هذا البحث منهج يركز هذا النهج. (SSR) البحث الكمي مع تصميم بحث موضوع واحد على تغيير سلوك العميل من خلال المراقبة والتقييم المتكرر. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام الرسوم البيانية المرئية لتقييم آثار العلاج المقدم وفي جمع البيانات، يتم استخدام أدوات القياس في شكل أوراق ملاحظة ومقابلات. وأظهرت نتائج البحث أن الإرشاد الإسلامي بأساليب التأمل الذاتي له أثر في خفض سلوك المماطلة لدى المراهقين. ويتجلى ذلك من خلال التغيرات الكبيرة في المستوى في مرحلة ما قبل التدخل وبعد التدخل مع وصف البيانات التي تم الحصول عليها من نتائج المؤشر 1 (-3)، بينما المؤشر 2 (-1). وبصرف النظر عن ذلك، يمكن ملاحظة الانخفاض في سلوك المماطلة من خلال التحليل بين الحالات بدرجة تداخل قدرها 0%. وهذا يدل على أن تأثير أسلوب محاسبة الذات في خفض سلوك المماطلة

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، أساليب المحاسبة، التسوييف

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vi
ASBTRAK.....	vii
KATAPENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Hipotesis Penelitian.....	8
G. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Konseling Islam.....	10
a. Pengertian Konseling Islam	10
b. Tujuan Konseling Islam	11
c. Fungsi Konseling Islam	12
d. Prinsip-Prinsip Konseling Islam	13
2. Muhasabah Diri	16
a. Pengertian Muhasabah Diri.....	16
b. Tujuan Muhasabah Diri	19
c. Manfaat Muhasabah Diri	20
d. Tahapan Muhasabah Diri.....	20
3. Prokrastinasi	23

a. Pengertian Prokrastinasi.....	23
b. Ciri-ciri prokrastinasi akademik	24
c. Faktor Penyebab Prokrastinasi.....	27
d. Dampak Negative Prokrastinasi.....	35
B. Kajian Perspektis Islam.....	38
C. Penelitian Terdahulu	40
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	45
B. Subjek Penelitian.....	47
C. Variabel Dan Indikator Penelitian.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data	48
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Validitas Data.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	58
1. Biodata Konseli	58
2. Latar Belakang Masalah	58
3. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	59
B. Penyajian Data	60
C. Analisis Data	103
1. Analisis Dalam Kondisi.....	103
2. Analisis Antar Kondisi	111
D. Pengujian Hipotesis.....	114
E. Pembahasan Hasil Penelitian	115
1. Perspektif Teori	115
2. Perspektif Islam	115
BAB V PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan	117
B. Saran Dan Rekomendasi	117
C. Keterbatasan Penelitian.....	118
DAFTAR PUSTAKA	119

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Indikator Penelitian	48
3.2 Tabel Instrument Penelitian	50
3.3 Pedoman Wawancara	53
4.1 Komponen Pernyataan Observasi Dan Wawancara	
Penurunan Prokrastinasi	61
4.2 Data <i>Baseline</i> 1	66
4.3 Data Intervensi	93
4.4 Data <i>Baseline</i> 2	99
4.5 Hasil Data Perubahan Indikator 1	101
4.6 Hasil Data Perubahan Indikator 2	102
4.7 Level Stabilitas Indikator 1	108
4.8 Level Stabilitas Indikator 2	109
4.9 Level Perubahan Indikator 1	109
4.10 Level Perubahan Indikator 2	109
4.11 Analisis Indikator 1	110
4.12 Analisis Indikator 2	111
4.13 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Indikator 1	112
4.14 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Indikator 2	112

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

4.1 <i>Baseline</i> 1 Indikator 1	67
4.2 <i>Baseline</i> 1 Indikator 2	67
4.3 Intervensi Indikator 1	94
4.4 Intervensi Indikator 2	95
4.5 <i>Baseline</i> 2 Indikator 1	100
4.6 <i>Baseline</i> 2 Indikator 2	101
4.7 Hasil Perubahan Indikator 1	102
4.8 Hasil Perubahan Indikator 2	103
4.9 Panjang Kondisi Indikator 1	104
4.10 Panjang Kondisi Indikator 2	105
4.11 Kecenderungan Arah Indikator 1	105
4.12 Kecenderungan Arah Indikator 2	106
4.13 Kecenderungan Stabilitas Indikator 1	107
4.14 Kecenderungan Stabilitas Indikator 2	107
4.15 <i>Overlap</i> Indikator 1	114
4.16 <i>Overlap</i> Indikator 2	114

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

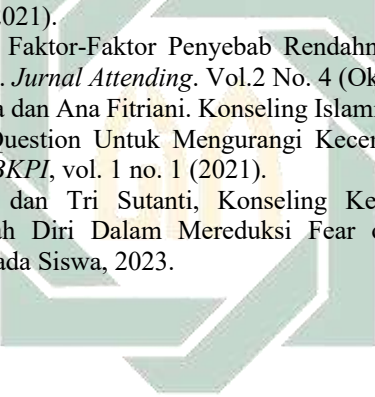
- Akmaluddin, dan Boy Haqqi. “Kedisiplinan Belajar siswa di Sekolah Dasar (SD) Negeri Cot Keu Eung Kabupaten Aceh Besar (Studi Kasus)”. *Journal of Education Science (JES)*, vol.5, no.2, (Oktober 2019).
- Al-Ghazali, Imam, *Kitab Ihya ‘Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Marja, 2011).
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Kitab Al-Fawa'id : Untaian Fa'idah Penuh Hikmah*, (Bogor: Ad-Darul Alamiyyah, 2021).
- Al-Jawy, Abu Salman, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta: Al-Maghfirah, 2012).
- Alpian, Yayan, Sri Wulan Anggraeni, Unika Wiharti., dan Nizmah Maratos Soleha. Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*. Vol. 1 No 1, (Februari 2019),
- Cahyono, Lestari, S. P., A. E., & I. . Ulwiyah. “Peneraran Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik RemajaKelas VII SMPN Sukorambi Jember”. *PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, vol. 2, no. 2, (June 2024).
- Chotimah, C, Nurmufida L. Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik maha REMAJA. J-MPI (*Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*). Vol. 5, no. 1 (12 Juni 2020).
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro).
- Dharma, Andhika Mustika. Prokrastinasi Akademik Di Kalangan MahaREMAJAProgram Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*. Vol. 6 No. 1 (Juli 2020),
- Fatimah, Siti, Pengaruh Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik pada Remaja SMA Negeri 1 Yogyakarta. 2018.
- Fatimatuzzahroh, Siti dan Abdul Muhid. *Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan RemajaDalam Proses Belajar: Literature Review*. Prosiding

Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling
2021.

- Hardani, dkk., *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020).
- Hasanah, Hasyim, “Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data) Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial,” *Jurnal at-Taqaddum* vol. 8, no. 1, 2016.
- Husna, Hilyatul & Abdul Wasik, “Mahabbah Al-Ghozali As A Model Of Education And Child Care,” *Edukasi: Journal Of Educational Research* vol. 1, No. 1 (2021).
- Inmas, Aziz Prasetya, “Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik,” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 4, no. 1 (2021) .
- Islakhul Khususna, Model Konseling Sufistik Dengan Teknik Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Manba’ul Ulum Gayau Sakti Lampung Tengah, 2022.
- Jamila, “Konsep Prokrastinasi Akademik Pada MahaREMAJA,” *Jurnal EduTech*. vol. 6, no. 2 (September 2020).
- Laia, Bestari, Sri Florina Laurence Zagoto, Yohanna Theresia Venty Fau, Agustinus Duha, Kaminudin Telaumbanua, Indah Permata Sari Lase, Merdina Ziraluo, Maria Magdalena Duha, Baziduhu Laia, Baspuri Luahambowo, Sesianus Fau, Fatolosa Hulu, Tatema Telaumbanua, Darmawan Harefa. Prokrastinasi akademik remaja SMA negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, vol. 5, no. 1 (Januari 2022).
- Lisnawati, Ari, Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self- Management Di Smp Negeri 10 Kota Jambi, 2022
- Listyawati, Nita, Bimbingan konseling Islami dengan teknik Muhasabah untuk mengurangi kecenderungan berperilaku Self-Injury pada remaja : Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 21 Bandung, 2022.
- Makmuria, Mega Hanim, Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Muhasabah Diri dalam Mengendalikan Kecanduan Smartphone pada Seorang Remaja di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo, 2022.

- Meydini, Faizya, Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Self Management Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Seorang Remaja Di Desa Balonggabus, Kec. Candi, Kab. Sidoarjo, 2023.
- Mutmainah, “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali”, *Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam STAI Moh. Cholil Bangkalan*, Vol. 12, No. 1, 2021.
- Najah, Syifa Azkiatun, *Pendidikan Hati Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah* (Jakarta: FITK Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020).
- Nurhidayatullah, dan Erwan. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Remaja Di Sma Negeri 12 Makassar. *Educandum*. Vol. 5 No. 1 (Juni 2019).
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Maharemaja Akuntansi dan Manajemen*, (Lumajang: Widya Gama Press, 2021).
- Prahmana, Rully Charitas Indra, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar* (Yogyakarta: UAD Press, 2021).
- Prasastisiwi, dan Nuryono, “*Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Remaja Kelas XI SMAN 3 Tuban.*”, 2017.
- Putri, Kuswidyanti Oktavia, Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo, 2021.
- Putri, Nike Isma, & Triana Noor Edwina, Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol. 3 No. 1, march 2020.
- Qorina, Ilaika, Pengaruh Intensitas Muhasabah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma’had Ali Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fikh Kabupaten Pati, 2023.
- Rahmadani, Dewi, Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas X Melalui Teknik Self Management Di Smk Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II, 2019.

- Rahman, Arif, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 2024.
- Saragih, Ana, “Peningkatan Motivasi Belajar Remaja Pada Mata Pelajaran Matematika Dengan Menggunakan Media Kartu Bilangan Di Sekolah Dasar,” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* vol 2, no. 2 (2019).
- Syukur, Amin, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006).
- Winarso, Widodo. *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)*. (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021).
- Wulandari, Nur. Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Kedisiplinan REMAJA. *Jurnal Attending*. Vol.2 No. 4 (Oktober 2023).
- Wulandari, Ratna dan Ana Fitriani. Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah. *Jurnal J-BKPI*, vol. 1 no. 1 (2021).
- Zuleyka, Aisha dan Tri Sutanti, Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri Dalam Mereduksi Fear of Missing Out (Fomo) Pada Siswa, 2023.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A