



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK
MUHASABAH TERHADAP PENURUNAN PERILAKU
CYBERSLACKING SEORANG MAHASISWA UIN SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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

**Oleh:
DEFFINA SHIMA ARDHIANA
NIM. 04020322043**

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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deffina Shima Ardhiana

NIM : 04020322043

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Muhasabah Terhadap penurunan Perilaku Cyberslacking Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel 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, 9 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Deffina Shima Ardhiana
NIM. 04020322043

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Deffina Shima Ardhiana
NIM : 04020322043
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik
Muhasabah Terhadap Penurunan Perilaku
Cyberslacking Seorang Mahasiswa UIN Sunan
Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 9 Desember 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Dosen Pembimbing II



Dra. Faizah Noer Laela. M.Si
NIP. 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Muhasabah Terhadap
Penurunan Perilaku *Cyberslacking* Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel
Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Deffina Shima Ardiana
NIM. 04020322043

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2025
Tim Penguji

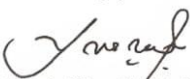
Penguji I


Dr. Ragwan Albaar M.Fil.I.
NIP. 196303031962032002

Penguji II


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III


Yusria Ningsih, M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV


Dr. Lukman Fahmi, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 30 Desember 2025


Dekan,
Dr. Moeh Choirul Arif, M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001



**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 : DEFFINA SHIMA ARDHIANA
NIM : 04020322043
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : DEFFINA SHIM @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 MELALUI TEKNIK MUHASABAH
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU CYBERSLACKING SEORANG
MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL 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, 21 JANUARI 2022

Penulis

(DEFFINA SHIMA A.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Deffina Shima Ardhiana, NIM 04020322043, 2025. Pengaruh Konseling Islam melalui Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Perilaku *Cyberslacking* Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku *cyberslacking* seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan perilaku individu. Desain yang diterapkan adalah A-B-A, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi yang digunakan sebagai instrumen untuk mengukur tingkat perilaku *cyberslacking*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam dengan teknik muhasabah berpengaruh terhadap penurunan perilaku *cyberslacking*. Hal ini tampak dari perubahan level yang cukup jelas pada grafik, dengan tren umumnya menurun dan stabil meskipun terdapat sedikit peningkatan di beberapa fase. Pada perilaku memantau notifikasi dan *chatting* dengan orang lain, perubahan level dari fase A1 $\rightarrow$ B adalah 4 – 4 (=), dan dari fase B $\rightarrow$ A2 adalah 3 – 3 (=). Selanjutnya, pada perilaku menyampaikan atau membagikan keadaan terbaru, terjadi perubahan level dari fase A1 $\rightarrow$ B sebesar 3 – 2 (+1), dan dari fase B $\rightarrow$ A2 sebesar 1 – 1 (=). Dan pada perilaku mengakses berbagai konten musik, video, dan aplikasi *online*, perubahan level yang terjadi pada fase A1 $\rightarrow$ B adalah 3 – 3 (=), dan pada fase B $\rightarrow$ A2 sebesar 3 – 2 (+1). Persentase *overlap* berkisar antara 0% hingga 20%, menandakan bahwa konseling Islam dengan teknik muhasabah efektif menurunkan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kata Kunci: Konseling Islam, Teknik Muhasabah, *Cyberslacking*.

ABSTRACT

Deffina Shima Ardhiana, NIM. 04020322043. 2025. *The Effect of Islamic Counseling Using the Muhasabah Technique on Reducing Cyberslacking Behavior in a Student at UIN Sunan Ampel Surabaya.*

This study aims to reduce cyberslacking behavior among students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

This study used a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on individual behavioral change. The A-B-A design was applied, with data collection techniques consisting of interviews and observations used as instruments to measure levels of cyberslacking behavior.

The results indicate that Islamic counseling using the muhasabah technique has an impact on reducing cyberslacking behavior. This is evident from the clear rate of change in the graph, with a generally downward and stable trend, although there are slight increases in some phases. For the behavior of meeting notifications and chatting with others, the level of change from phase A1 $\rightarrow$ B was 4-4 (=), and from phase B $\rightarrow$ A2 was 3-3 (=). Furthermore, for the behavior of communicating or sharing the latest situation, the level of change from phase A1 $\rightarrow$ B was 3-2 (+1), and from phase B $\rightarrow$ A2 was 1-1 (=). And in the behavior of accessing various music, video, and online application content, the level of change that occurred in phase A1 $\rightarrow$ B was 3 - 3 (=), and in phase B $\rightarrow$ A2 it was 3 - 2 (+1). The overlap percentage ranged from 0% to 20%, indicating that Islamic counseling with the muhasabah technique was effective in reducing cyberslacking behavior in students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

Keywords: *Islamic Counseling, Self-Reflection Technique, Cyberslacking.*

التجريدي

تأثير الإرشاد. Deffina Shima Ardhiana, NIM 04020322043, 2025.

الإسلامي باستخدام أسلوب المحاسبة في الحد من سلوك التراخي الإلكتروني لدى طالب تهدف هذه الدراسة إلى الحد من سلوك التكاسل. في جامعة سونان أمبيل سورابايا الإلكتروني بين طلاب جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية في سورابايا.

استخدمت الدراسة منهجًا كميًا بتصميم بحث الحالة الفردية، والذي يركز على تغيير ، حيث استخدمت المقابلات والملاحظات A-B-A السلوك الفردي. طُبِّق تصميم كأدوات لجمع البيانات لقياس مستويات سلوك التكاسل الإلكتروني.

تشير النتائج إلى أن الإرشاد الإسلامي باستخدام أسلوب المحاسب له أثر إيجابي في الحد من سلوك التكاسل الإلكتروني. ويتضح ذلك من خلال معدل التغير الواضح في الرسم البياني، مع اتجاه تنازلي مستقر بشكل عام، على الرغم من وجود زيادات طفيفة في بعض المراحل. بالنسبة لسلوك تلقي إشعارات الاجتماعات والردشة مع الآخرين، كان هو 3-3 (=). A2 إلى B هو 4-4 (-)، ومن المرحلة B إلى A1 مستوى التغير من المرحلة علاوة على ذلك، بالنسبة لسلوك التواصل أو مشاركة آخر المستجدات، كان مستوى هو 1-1 (=). وفيما A2 إلى B هو 2-3 (1+)، ومن المرحلة B إلى A1 التغير من المرحلة يتعلق بسلوك الوصول إلى محتوى الموسيقى والفيديوهات والتطبيقات الإلكترونية المختلفة، ← B هو 3-3 (=)، وفي المرحلة B ← A1 كان مستوى التغير الحاصل في المرحلة كان 2-3 (1+). تراوحت نسبة التداخل بين 0% و 20%، مما يشير إلى فعالية الإرشاد A2 الإسلامي باستخدام أسلوب المحاسب

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، تقنية التأمل الذاتي، الاستغلال الإلكتروني.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
التجريدي.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
1. Konseling Islam melalui Teknik Muhasabah.....	10
2. Cyberslacking.....	11
F. Hipotesis.....	12

G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORETIS	15
A. Landasan Teori.....	15
1. Konseling Islam	15
2. Teknik Muhasabah	19
3. Cyberslacking	22
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	26
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	27
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	36
C. Variabel dan Indikator Variabel	36
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Validitas	46
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	48
B. Penyajian Data.....	50
D. Pembahasan Hasil Intervensi	115
BAB V	119
PENUTUP	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran dan Rekomendasi	119
C. Keterbatasan Penelitian	120

DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN	129



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Perilaku Cyberslacking	37
Tabel 3. 2 Lembar Observasi Perilaku Cyberslacking	40
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline 1	56
Tabel 4. 2 Hasil Observasi Selama Intervensi	81
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Selama Intervensi	88
Tabel 4. 4 Skor Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting dengan Orang Lain.....	90
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	90
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online.....	91
Tabel 4. 7 Data Persentase Stabilitas Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain.....	97
Tabel 4. 8 Data Persentase Stabilitas Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	99
Tabel 4. 9 Data Persentase Stabilitas Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	101
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	103
Tabel 4. 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	103
Tabel 4. 12 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	103
Tabel 4. 13 Level Perubahan Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang.....	104
Tabel 4. 14 Level Perubahan Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	104
Tabel 4. 15 Level Perubahan Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	104
Tabel 4. 16 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	104

Tabel 4. 17 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	105
Tabel 4. 18 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	105
Tabel 4. 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	107
Tabel 4. 20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	107
Tabel 4. 21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online ..	107
Tabel 4. 22 Data Perubahan Level Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	108
Tabel 4. 23 Data Perubahan Level Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	108
Tabel 4. 24 Data Perubahan Level Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	108
Tabel 4. 25 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	110
Tabel 4. 26 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	110
Tabel 4. 27 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	111
Tabel 4. 28 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	112
Tabel 4. 29 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	112
Tabel 4. 30 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	113
Tabel 4. 31 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang	114
Tabel 4. 32 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	114
Tabel 4. 33 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	115

DAFTAR GRAFIK

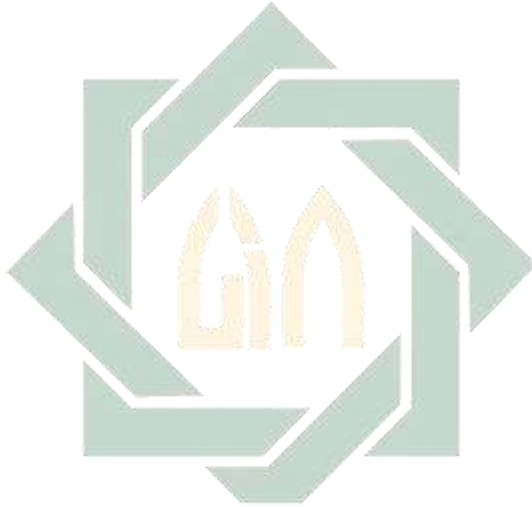
Grafik 4. 1 Baseline 1 Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain.....	56
Grafik 4. 2 Baseline 1 Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	57
Grafik 4. 3 Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, serta Aplikasi Online.....	57
Grafik 4. 4 Intervensi Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain.....	81
Grafik 4. 5 Intervensi Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	82
Grafik 4. 6 Intervensi Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, serta Aplikasi Online	82
Grafik 4. 7 Intervensi Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain.....	88
Grafik 4. 8 Intervensi Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	89
Grafik 4. 9 Intervensi Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, serta Aplikasi Online	89
Grafik 4. 10 Perubahan Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain	91
Grafik 4. 11 Perubahan Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	92
Grafik 4. 12 Perubahan Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	92
Grafik 4. 13 Kecenderungan Arah Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain.....	94
Grafik 4. 14 Kecenderungan Arah Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	94
Grafik 4. 15 Kecenderungan Arah Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	95
Grafik 4. 16 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Memantau Notifikasi dan Chatting Dengan Orang Lain.....	97
Grafik 4. 17 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	99

Grafik 4. 18 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online	101
Grafik 4. 19 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Memantau Dengan Orang Lain	109
Grafik 4. 20 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Memantau Dengan Orang Lain	110
Grafik 4. 21 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	111
Grafik 4. 22 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyampaikan atau Membagikan Keadaan Terbaru	111
Grafik 4. 23 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi.....	112
Grafik 4. 24 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Mengakses Berbagai Konten Musik, Video, dan Aplikasi Online .	113

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Fase <i>Baseline</i> 1.....	148
Gambar 2. Fase Intervensi	148
Gambar 3. Fase <i>Baseline</i> 2.....	148



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A, Nur Rahma, Ahmad Razak, and Astiti Tenriawaru. "Smartphone Addiction Dan Perilaku Cyberslacking Pada Mahasiswa." *Jurnal Talenta Mahasiswa* 4, no. 2 (November 2024): 10–19. <https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.65960>.
- Abdurrahman. *Konseling Islami*. PERDANA PUBLISHING, 2019.
- Aini, Luthfi Noor, and Martaria Rizky Rinaldi. "Nomophobia Sebagai Moderator Antara Kontrol Diri Terhadap Cyberslacking Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring." *Jurnal Psikogenesis* 11, no. 1 (December 2023): 67–76. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3947>.
- Amalia, Kartika Nur, and Umar Halim. "Penggunaan Internet Sebagai Media Pembelajaran." *Jurnal Publish (Basic and Applied Research Publication on Communications)* 1, no. 1 (May 2022): 37–48. <https://doi.org/10.35814/publish.v1i1.3496>.
- Anam, Khoirul, and Gilang Arista Prastomo. "Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2019): 202–10. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.23378>.
- 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 (October 2019): 278–98. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.
- Badiah, Zahrotul. "Peranan Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual (ESQ) Anak Dalam Perspektif Islam." *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 8, no. 2 (December 2016): 229–54. <https://doi.org/10.18326/mdr.v8i2.229-254>.

- Bahari, Alfin Kurnia, and Nikmah Sofia Afiati. “Apakah Mahasiswa Benar-Benar Mengakses Internet Untuk Belajar? Studi Deskriptif Tentang *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.” *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*, February 27, 2021, 1–10.
- Bahreisy, Salim, and Said Bahreisy. *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*. Surabaya: PT Bina Ilmu, 2004.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Prenada Media, 2017.
- Berry, Michael J., and Aubrey Westfall. “Dial D for Distraction: The Making and Breaking of Cell Phone Policies in the College Classroom.” *College Teaching* 63, no. 2 (April 2015): 62–71. <https://doi.org/10.1080/87567555.2015.1005040>.
- Cholil. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Kbm Indonesia, 2024. https://www.google.co.id/books/edition/BIMBINGAN_DAN_KONSELING_ISLAM/Oh0QEQAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=overview.
- Chrisnatalia, Maria, Dhiaviola Leoniharza, and Stephanus Benedictus Bera Liwun. “Self-Control dan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa.” *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 13, no. 2 (May 2023): 128–37. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>.
- Daruhadi, Gagah, and Pia Sopiati. “Pengumpulan Data Penelitian.” *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 5 (August 2024): 5423–43. <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i5.5181>.
- Fadilla, Hafifa Dwi, Ardimen Ardimen, Fadhilah Syafwar, and Emeliya Hardi. “Pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah terhadap motivasi berprestasi siswa.” *Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (July 2022): 293–304. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v11i2.7113>.

- Firdausy, Hissiyah, and Salmah Fa'atin. "Pendidikan Karakter Berbasis Terapi Muhasabah Untuk Pendampingan Siswa Dengan Perilaku Indisipliner Di Rembang." *Spiritualita* 9, no. 1 (June 2025): 56–76. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i1.2889>.
- Grashinta, Aully, Ayu Gentry, and Aisyah Syihab. "Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 13, no. 02 (December 2022): 176–88. <https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.4271>.
- Hadini, Hadini, and M. Imamuddin. "Empat Landasan Konseling Islam Dalam Alquran." *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Islam* 1, no. 1 (March 2023): 62–73.
- Hadori, Mohamat, and Feby Amalia Syafitri. "Terapi Ta'limah Dan Muhasabah Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Penyintas Depresi." *Konseling At-Tawazun : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 1 (January 2022): 9–19. <https://doi.org/10.35316/attawazun.v1i1.1767>.
- Hafizah, Siti, and Siti Ra'iyati. "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking Mahasiswa." *Psycho Idea* 21, no. 2 (September 2023): 108–18. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148>.
- Halimah, Nurul Syarifatun, and Maya Yasmin. "Hubungan Motivasi ARCS Dengan Perilaku Cyberslacking Pada Mahasiswa Sumatera Barat." *EDU SOCIATA (Jurnal Pendidikan Sosiologi)* 7, no. 2 (December 2024): 269–73. <https://doi.org/10.33627/es.v7i2.2778>.
- Haqqini, Mulfi, and Farah Aulia. "Peran Self-Control Dan Student Engagement Terhadap Cyberslacking Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang The Role of Self-Control and Student Engagement on Cyberslacking in Padang State

- University Students.” *CAUSALITA : Journal of Psychology* 2 (February 2025): 326–30.
<https://doi.org/10.62260/causalita.v2i3.390>.
- Herzeqovina, Berlian. “Konsep Manajemen Bisnis Islam Dalam Pandangan Islam Berdasarkan Al-Qur’an Dan Hadits.” *Jurnal Al-Fatih* 3, no. 1 (October 2020): 139–54.
<https://doi.org/10.30821/alfatih.v3i1.80>.
- Hidayati, Diajeng Laily, Siti Indah Suryani, Maulita Hasanah, and Nadilla Dahena. “Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran Di Kota Samarinda.” *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (June 2020): 1–17.
<https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2427>.
- Kamaruddin, Ilham, Deri Firmansah, Zulkifli, Ade Amame, Nasarudin, Mohammad Samad, and Haerudin. *Teknik Pengumpulan Data*. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2023.
<https://www.researchgate.net/publication/371834542>.
- Kurniasanti, Maretta Dwi. “Muhasabah Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Menyimpang Melalui Pendekatan Konseling Individual Pada Siswa Sma Ta’miriyah Surabaya.” *Nathiqiyah* 7, no. 2 (December 2024): 205–16.
<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i2.1344>.
- Meier, Adrian, Leonard Reinecke, and Christine E. Meltzer. “‘Facebocrastination’? Predictors of Using Facebook for Procrastination and Its Effects on Students’ Well-Being.” *Computers in Human Behavior* 64 (November 2016): 65–76.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>.
- Mukhid, Abd. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing, 2021.
https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PE

NELITIAN_PENDEKATAN_KUANTIT/IQ4IEAAAQBAJ
?hl=id&gbpv=0.

- Mumtaza, Shabrina, Anggi Kumalasari, Dela Anggriani, Freanthea Diffa, Rahajeng Widoretno, Namira Kusuma, Nova Wahyuningsih, and Muhammad Al Faruqy. "Cyberslacking dalam Pembelajaran Daring: Efek Samping Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Organisatoris." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 14, no. 1 (June 2023): 20–31. <https://doi.org/10.35814/mindset.v14i01.3780>.
- Mutholingah, Siti, M. Rodhi Zamzami, and Naila Nahdiyah. "Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 5, no. 1 (September 2025): 80–94. <https://doi.org/10.36420/dt6ncs59>.
- Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental." *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–26. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. "Kontribusi Muhasabah Dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (December 2021): 244–62. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1715>.
- Nunuk Nur Shokhiyah S. Ag., M. Si. "Reducing Depression in Adolescents Through Art Media Using Single Subject Research (SSR): -." *TEXTURE Art and Culture Journal* 8, no. 1 (June 2025): 85–98. <https://doi.org/10.33153/texture.v8i1.6360>.
- Nurandini, Hesti, Reni Nuryani, and Sri Wulan Lindasari. "Korelasi antara konformitas dengan cyberslacking pada mahasiswa."

- Holistik Jurnal Kesehatan* 18, no. 3 (May 2024): 389–97.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.336>.
- Pardi, Nofriyanti, Putri Ulan Sari Pardi, Srimayanti, and Inong Satriadi. “AYAT DAN HADIST MANAJEMEN WAKTU.” *Jurnal Inovasi Metode Pembelajaran* 7, no. 2 (June 2025).
<https://journalversa.com/s/index.php/jimp/article/view/1672>.
- Prahmana, Rully. *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. UAD Press, 2021.
- Putri, Resti Juliana, and Maya Yasmin. “Hubungan Technostress Dan Cyberslacking Pada Mahasiswa Di Sumatera Barat.” *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 12, no. 5 (August 2025): 2021–27.
- Rachman, Arif, Elisha Yochanan, Andi Samanlangi, and Hery Purnomo. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Saba Jaya Publisher, 2024.
https://www.researchgate.net/profile/Hery-Purnomo/publication/377469385_METODE_PENELITIAN_KUANTITATIF_KUALITATIF_DAN_RD/links/65a89006bf5b00662e196dde/METODE-PENELITIAN-KUANTITATIF-KUALITATIF-DAN-R-D.pdf.
- Rahman, Moh Fadlur, Abd Mughni, and Akhmad Zaini. “Konseling Islam Melalui Teknik Ta’limah Dan Muhasabah Dalam Mengubah Perilaku PSK Di Situbondo.” *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (July 2021): 125–32. <https://doi.org/10.35316/maddah.v3i2.1338>.
- Setiyaningrum, Yunia, and Erni Agustina Setiowati. “Hubungan Antara Kepribadian Conscientiousness Dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Industri Unissula.” *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 3, no. 2 (June 2024): 44–52.

- Simanjuntak, Ermida, - Fajrianthi, Urip Purwono, and Rahkman Ardi. "Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa." *Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa* 18, no. 1 (April 2019): 55–68. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>.
- Simbolon, Lisna, and Asina Christina Rosito. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas Hkbp Nommensen." *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen* 7, no. 2 (February 2021): 47–56. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v7i2.880>.
- Sukandar, Warlan, and Yessi Rifmasari. "Bimbingan Dan Konseling Islam: Analisis Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 5, no. 1 (June 2022). <https://doi.org/10.31869/jkpu.v5i1.3302>.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Pres, 2006.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahran Jailani. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah." *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (July 2023): 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>.
- Tanjung, Sahrul. *Bimbingan Konseling Islami di Pesantren*. Umsu press, 2021.
- Taufiqur Rahman and Siti Masyarafatul Manna Wassalwa. "Implementasi Manajemen Pendidikan Karakter dalam Pembinaan Akhlak Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 4, no. 1 (October 2019): 1–14. <https://doi.org/10.35316/jpii.v4i1.175>.
- Turrohma, Mitra, Dona Ana Yori Alwis, and Inong Satriadi. "Motivasi Beramal dalam Perspektif Al-Quran dan Hadist: Studi

Literatur.” *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 2 (May 2024): 2232–41. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i2.1014>.

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, no. 2 (December 2023). <https://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/article/view/2308>.

Walidaini, Birrul, and Ali Murtadha Muhammad Arifin. “Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (March 2018): 37–49. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3200>.

Widodo, Sri Adi, K. Kustantini, Krida Singgih Kuncoro, and Fiki Alghadari. “Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal.” *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (November 2021): 78–89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>.

Yam, Jim, and Ruhayat Taufik. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif.” *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3 (August 2021): 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>.

Yanti, Oktavia Filda, Rully Charitas Indra Prahmana, and Fitriyah Fitriyah. “Single Subject Research: Pembelajaran Phytagoras Pada Siswa Introvert Kelas VIII.” *Beta: Jurnal Tadris Matematika* 11, no. 1 (May 2018): 37–49. <https://doi.org/10.20414/betajtm.v11i1.147>.

Zulfa, Zulfa, Widi Astuti, and Zurratul Muna. “Gambaran Cyberslacking Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh.” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (June 2025): 349–58.