



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* BERBASIS
AL-QUR'AN DALAM MENURUNKAN *ROLE STRAIN*
STRESS PADA SEORANG MAHASISWA DI PONDOK
PESANTREN AN-NUR SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

Callista Anna Khumaidah Salmah

NIM. 04020322042

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Callista Anna Khumaidah Salmah

NIM : 04020322042

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Efektivitas Teknik *Self Management* Berbasis Al-Qur'an Dalam Menurunkan *Role strain stress* Pada Seorang Mahasiswa Di Pondok Pesantren An-Nur 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, 08 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Callista Anna Khumaidah Salmah

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Callista Anna Khumaidah Salmah

NIM : 04020322042

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :

“Efektivitas Teknik *Self Management* Berbasis Al-Qur’an Dalam Menurunkan *Role Strain Stress* Pada seorang Mahasiswa Di Pondok Pesantren An-Nur Surabaya”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 08 Desember 2025

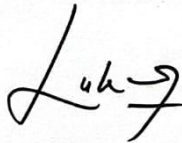
Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP.197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas Teknik *Self Management* Berbasis Al-Qur'an Dalam
Menurunkan *Role Strain Stress* Pada Seorang Mahasiswa Di Pondok
Pesantren An-Nur Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Callista Anna Khumaidah Salmah

04020322042

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I



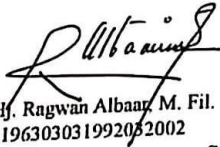
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji II



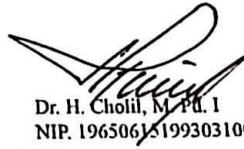
Dr. Lukman Fahryi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III



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

Penguji IV



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

Surabaya, 31 Desember 2025



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001

ii

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



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 : Callista Anna Khumaidah Salmah
NIM : 09020322042
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : Callistaanna3@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 Teknik Self Management Berbasis Al-Quran Dalam Menurunkan

Role Strain stress Pada Seorang Mahasiswa Di Pondok Pesantren

An-Nur Surabaya"

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, 16 Januari 2026

Penulis

(Callista Anna Khumaidah Salmah)

ABSTRAK

Callista Anna Khumaidah Salmah, 04020322042, 2025. Efektivitas Teknik Self Management Berbasis Al-Qur'an Dalam Menurunkan Role strain stress Pada Seorang Mahasiswa Di Pondok Pesantren An-Nur Surabaya.

Penelitian ini berfokus pada upaya menurunkan *role strain stress* yang dialami seorang mahasiswa yang juga berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren. Tekanan ini muncul dikarenakan adanya peran ganda yang harus dijalankan dengan baik sebagai mahasiswa sekaligus santri, sehingga memunculkan beban psikologis dan gangguan pada rutinitas kesehariannya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Self Management* berbasis Al-Qur'an dalam menurunkan stres peran ganda.

Pada penelitian ini menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) tipe A-B-A, dengan fokus pengukuran pada perilaku konseli yang mencerminkan gejala *role strain stress* dalam aktivitas kesehariannya. Penelitian ini dilakukan dengan masing-masing fase 5 sesi. Intervensi *Self Management* disusun dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an melalui beberapa tahapan berdasarkan prinsip *muraqabah* dan *muhasabah*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *role strain stress* yang signifikan setelah pemberian intervensi, yang terlihat dari perubahan arah dan level grafik menuju kondisi yang lebih stabil serta menurunnya frekuensi munculnya gejala stres dengan persentase overlap 0% dan 20% pada hasil analisis visual antar kondisi. Persentase overlap yang rendah menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif yang stabil. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *Self Management* berbasis Al-Qur'an efektif diterapkan untuk membantu mahasiswa yang menghadapi tekanan peran ganda di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: *Teknik Self Management, Al-Qur'an, Stres Peran Ganda*

ABSTRACT

Callista Anna Khumaidah Salmah, 04020322042, 2025. The Effectiveness of Quran-Based Self-Management Techniques in Reducing *Role strain stress* in a Student at the An-Nur Islamic Boarding School in Surabaya.

This study focuses on efforts to reduce *role strain stress* experienced by a student who is also a santri (Islamic boarding school student) at an Islamic boarding school. This pressure arises from the dual roles that must be successfully carried out as both a student and a santri (Islamic boarding school student), resulting in psychological burdens and disruptions to daily routines. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of Quranic-based self-management techniques in reducing dual role stress.

This study used an A-B-A Single Subject Research (SSR) design, focusing on measuring client behavior that reflects *role strain stress* symptoms in their daily activities. This study was conducted in five phases. The self-management intervention was structured by integrating Quranic values through several stages based on the principles of muraqabah and muhasabah.

The results showed a significant reduction in *role strain stress* after the intervention, as evidenced by a change in the direction and level of the graph toward a more stable condition and a decrease in the frequency of stress symptoms, with overlapping percentages of 0% and 20% in the visual analysis between conditions. The low overlap percentage indicates that the intervention had a stable positive impact. These findings indicate that Quran-based self-management techniques are effective in helping students facing dual role stress in the Islamic boarding school environment.

Keywords: Self-Management Techniques, Quran, Dual Role Stress

خلاصة

كاليستا آنا خميدة سالمة، 04020322042، 2025. فعالية أساليب إدارة الذات المستندة إلى القرآن الكريم في تخفيف ضغوط الدور لدى طالب في مدرسة النور الإسلامية الداخلية في سورابايا. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية أساليب إدارة الذات المستندة إلى القرآن الكريم في تخفيف ضغوط الدور لدى طالب في مدرسة النور الإسلامية الداخلية في سورابايا. تُركز هذه الدراسة على الجهود المبذولة لتخفيف ضغوط الأدوار التي يعاني منها الطالب في مدرسة داخلية إسلامية. ينشأ هذا الضغط من الأدوار المزدوجة التي يجب على الطالب والطالبة القيام بها بنجاح، مما يُسبب أعباءً نفسيةً واضطراباتٍ في الروتين اليومي. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية أساليب إدارة الذات المستندة إلى القرآن الكريم في تخفيف ضغوط الأدوار المزدوجة. استخدمت هذه الدراسة تصميم بحثٍ أحادي الموضوع (SSR)، مع التركيز على قياس سلوك العميل الذي يعكس أعراض ضغوط الأدوار في أنشطته اليومية. أُجريت هذه الدراسة على خمس مراحل. وقد بُنيت عملية إدارة الذات من خلال دمج القيم القرآنية عبر عدة مراحل بناءً على مبادئ المراقبة والمحاسبة. أظهرت النتائج انخفاضًا ملحوظًا في إجهاد الدور بعد التدخل، كما يتضح من تغير اتجاه ومستوى الرسم البياني نحو حالة أكثر استقرارًا، وانخفاض وتيرة أعراض الإجهاد، مع نسب تداخل تراوحت بين 0% و 20% في التحليل البصري بين الحالات. وتشير نسبة التداخل المنخفضة إلى أن التدخل كان له تأثير إيجابي مستقر. وتشير هذه النتائج إلى فعالية أساليب إدارة الذات المستندة إلى القرآن الكريم في مساعدة الطلاب الذين يواجهون إجهاد الدور المزدوج في بيئة المدرسة الداخلية الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: أساليب إدارة الذات، القرآن الكريم، إجهاد الدور المزدوج

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
خلاصة	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR GRAFIK	xx
DAFTAR TRANSLITERASI	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Definisi Operasional	17
F. Hipotesis.....	18
G. Sistematika Pembahasan.....	19

BAB II KAJIAN TEORI	21
A. Teknik <i>Self Management</i>	21
B. Stress Peran Ganda (<i>Role strain stress</i>)	34
C. Pengaruh Teknik <i>Self Management</i> terhadap <i>Role strain stress</i> pada Mahasiswa di Pondok Pesantren	42
D. Penelitian Terdahulu	44
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	52
C. Variabel dan Indikator Variabel	53
D. Teknik Pengumpulan Data	54
E. Teknik Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	57
F. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	60
B. Penyajian Data	61
C. Analisis Data	98
D. Uji Hipotesis	122
E. Pembahasan Hasil Penelitian	123
BAB V PENUTUP	129
A. Kesimpulan	129
B. Saran dan Rekomendasi	129
C. Keterbatasan Penelitian	130
DAFTAR PUSTAKA	131

LAMPIRAN.....	140
BIOGRAFI PENULIS	162



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tahap Pelaksanaan.....	62
Tabel 4.2 Lembar Observasi.....	66
Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 1.....	75
Tabel 4.4 Data Skor Keseluruhan Intervensi	87
Tabel 4.5 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 2.....	94
Tabel 4.6 Total Skor Indikator Gangguan Tidur	94
Tabel 4.7 Total Skor Indikator Mudah Terpancing Emosi	96
Tabel 4.8 Total Skor Indikator Kecemasan yang Berlebihan	96
Tabel 4.9 Level Stabilitas dan Rentang Instrumen Gangguan Tidur	109
Tabel 4.10 Level Stabilitas dan Rentang Instrumen Mudah Terpancing Emosi	109
Tabel 4.11 Level Stabilitas dan Rentang Instrumen Kecemasan yang Berlebihan.....	109
Tabel 4.12 Level Peru Nadin Amizah, “Perang Telah Usai”, 2023 bahan Instrumen Gangguan Tidur.....	110
Tabel 4.13 Level Perubahan Instrumen Mudah Terpancing Emosi..	110
Tabel 4.14 Level Perubahan Instrumen Kecemasan yang Berlebihan	110
Tabel 4.15 Hasil Analisis Grafik Dalam Kondisi Pada Instrumen Gangguan Tidur.....	110
Tabel 4.16 Hasil Analisis Grafik Dalam Kondisi Pada Instrumen Mudah Terpancing Emosi.....	111
Tabel 4.17 Hasil Analisis Grafik Dalam Kondisi Pada Instrumen Kecemasan yang Berlebihan	111

Tabel 4.18 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Instrumen Gangguan Tidur.....	113
Tabel 4. 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Instrumen Mudah Terpancing Emosi.....	113
Tabel 4.20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Instrumen Kecemasan yang Berlebihan	113
Tabel 4.21 Data Perubahan Level Instrumen Gangguan Tidur	114
Tabel 4.22 Data Perubahan Level Instrumen Mudah Terpancing Emosi	114
Tabel 4.23 Data Perubahan Level Instrumen Kecemasan yang Berlebihan.....	115
Tabel 4.24 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Instrumen Gangguan Tidur.....	117
Tabel 4.25 Persentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Instrumen Gangguan Tidur.....	118
Tabel 4.26 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Instrumen Mudah Terpancing Emosi.....	118
Tabel 4.27 Persentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Instrumen Mudah Terpancing Emosi.....	119
Tabel 4.28 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 Intervensi Instrumen Kecemasan Berlebihan.....	120
Tabel 4.29 Persentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Instrumen Kecemasan Berlebihan.....	121

DAFTAR GAMBAR

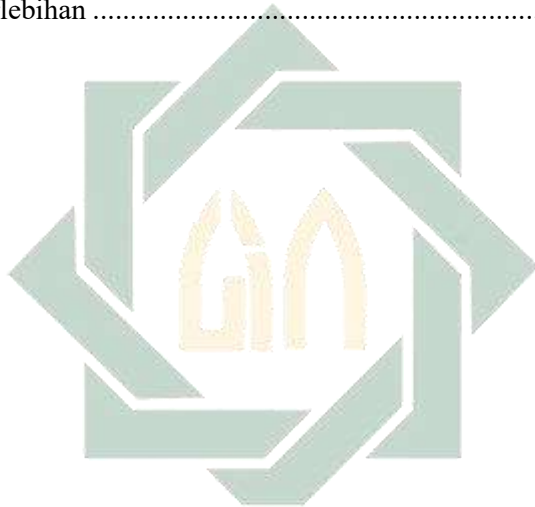
Gambar 3.1 Desain A-B-A penelitian SSR..... 52



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data Hasil Indikator Gangguan Tidur.....	76
Grafik 4.2 Data Hasil Indikator Mudah Terpancing Emosi.....	76
Grafik 4.3 Data Hasil Indikator Kecemasan Berlebihan	77
Grafik 4.7 Data Hasil Indikator Gangguan Tidur.....	94
Grafik 4.9 Data Hasil Indikator Kecemasan yang Berlebihan.....	95
Grafik 4.10 Data Perubahan Indikator Gangguan Tidur.....	97
Grafik 4.12 Data Perubahan Indikator Kecemasan yang Berlebihan	98
Grafik 4.15 Kecenderungan Arah Indikator Kecemasan yang Berlebihan	103
Grafik 4.16 Kecenderungan Stabilitas Instrumen Gangguan Tidur	105
Grafik 4.17 Kecenderungan Stabilitas Instrumen Mudah Terpancing Emosi.....	106
Grafik 4.18 Kecenderungan Stabilitas Instrumen Kecemasan yang Berlebihan	107
Grafik 4.19 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Instrumen Gangguan Tidur	116
Grafik 4.20 Persentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Instrumen Gangguan Tidur	117
Grafik 4.21 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Instrumen Mudah Terpancing Emosi	118
Grafik 4.22 Persentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Instrumen Mudah Terpancing Emosi	119

Grafik 4.23 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Instrumen Kecemasan Berlebihan	120
Grafik 4.24 Persentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Instrumen Kecemasan Berlebihan	121



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Fadhil Ammar, Vevi Suryenti Putri, and Martha Suri. "Hubungan Belajar Online di Masa Pandemi Covid 19 dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10, no. 1 (March 2021): 66. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>.
- Amanda, Livia, Ferra Yanuar, and Dodi Devianto. "Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang." *Jurnal Matematika UNAND* 8, no. 1 (July 2019): 179–88. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>.
- Amellia, Laudita Frida, and Rahmatika Kurnia Romadhani. "Dinamika Konflik Peran Ganda dan Psychological Distress pada Wanita Karir." *Acta Psychologia* 3, no. 2 (January 2022): 98–104. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.40390>.
- Arthawati, Sri Ndaru and Sri Artha Rahma Mevlanillah. "Pengembangan Masyarakat Melalui Penerapan Pengelolaan Kampung Kb Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Desa Bale Kencana Kecamatan Mancak." *J-Abdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 10 (March 2023): 6703–12. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i10.5201>.
- Ayu, Putri, Abdur Razzaq, and Neni Noviza. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba (Studi Kasus Pada Klien 'Y' Di Yayasan Pusat Rehabilitas Narkoba Ar Rahman Palembang)." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 3 (May 2023): 212–24. <https://doi.org/10.62379/jishs.v1i3.738>.
- Bunjamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (June 2021): 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.

- Daulay, Maslina. "Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (December 2021): 283–96. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>.
- Dewi, Damajanti Kusuma, Siti Ina Savira, Yohana Wuri Satwik, and Riza Noviana. *Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa Profile of Perceived Academic Stress in Students*. 13, no. 3 (2022): 402–403.
- Dhamayanti, Wina, Kadek Jaya Sumanggala, and Adji Sastrosupadi. "Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 35, no. 2 (November 2021): 149–59. <https://doi.org/10.21009/PIP.352.7>.
- Dinda Asmidar Tanjung and Ahmad Syarqawi. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no. 2 (October 2024): 768–81. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>.
- Djoar, Raditya Kurniawan, and Anastasia Putu Martha Anggarani. "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (February 2024): 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>.
- Fawaid, Muhammad Badrul, Lukman Fahmi, and Moch. Syihabudin Nuha. "Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik." *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 2 (October 2024): 239–51. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1906>.
- "Gangguan Kesehatan Mental Yang Paling Dikhawatirkan Orang Indonesia 2024 - GoodStats Data." Accessed August 28, 2025. <https://data.goodstats.id/statistic/gangguan-kesehatan->

mental-yang-paling-dikhawatirkan-orang-indonesia-2024-mA3pJ.

- Hakiki, Silmi. “Keuangan Jangka Panjang Jadi Pemicu Utama Stres Pada Gen Z.” *Good Stats*, Agustus 2025.
- Hanifaturrohmah, Zulvia, and Wikan Galuh Widyarto. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek.” *Anterior Jurnal* 21, no. 2 (April 2022): 101–13. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>.
- Husainiah, Sayyidah Hafshah, Elia Flurentin, and M. Ramli. “Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren.” *Teacher in Educational Research* 2, no. 2 (November 2020): 79–84. <https://doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>.
- Imran, Nur Azizah. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai* (2022): 7.
- Izah, Nurul, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. Stres Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren, *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 3, no. 1 (2023): 234.
- Jannah, Salawatil. “Efektifitas Self-Management Program Dalam Mengelola Stres Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Banjarmasin.” *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (June 2020): 18–24. <https://doi.org/10.30872/ibk.v2i1.644>.
- Junaedi, Junaedi, and Abdul Wahab. “Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan.” *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan* 6, no. 2 (July 2023): 142–46. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>.
- Kiki Melita Andriani, Maemonah, and Rz. Ricky Satria Wiranata. “Penerapan Teori Belajar Behavioristik B. F. Skinner dalam

- Pembelajaran: Studi Analisis Terhadap Artikel Jurnal Terindeks Sinta Tahun 2014 - 2020.” *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam* 5, no. 1 (January 2022): 78–91. <https://doi.org/10.54396/saliha.v5i1.263>.
- Kata Kunci, "The Use of the SAVI Learning Model in Improving the Ability to Take Care of Self during Menstruation in Mental retardation Students at Class XII in SLBIT Baitul Jannah Bandar Lampung", *SNEED: Jurnal Pendidikan Khusus* 2 (2022): 33-34.
- Lailatul Muna, Umi, and Trina Kurniawati. “Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review.” *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)* 1, no. 4 (March 2023): 277–82. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.714>.
- Lisa, Yosefina Fatima, and Adi Buana Surabaya. "Efektivitas Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 Di SMA Dr. Soetomo Surabaya". *Diss. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*, (2021): 93.
- Madidar, Sophie Maylinda, and Abdul Muhid. “Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 1 (April 2022): 19–26. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>.
- Maisaputri Devi, Dharlinda Suri Damiri, And Siti Zahra Bulantika, "Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)* (2022): 3.
- Malang, Maulana Malik Ibrahim. *Alfiyani Qatrunnada Salsabila NIM. 19410014*. n.d.
- Malasyi, Sibral, Azhari Akmal Tarigan, and Rahmi Syahreza. "Keadilan Sosial Dalam Ekonomi Syari'ah Melalui Tafsir

- Surat Ar-Ra'd Ayat 11 Tentang Perubahan Sosial dan Ekonomi Umat", *Jurnal Al-Mizan: Jurnal Hukum Islam Dan Ekonomi Syariah* (2024): 306-307.
- Mardiyani, Kiki. "Tujuan Dan Penerapan Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)* (2022): 261.
- Mawarni, Widya Tri, Muhammad Alfiansyah, Fatimah Zahra Chaniago, and Farhan Azzacky. "Urgensi Evaluasi Pendidikan Dalam Proses Pembelajaran Menurut Tafsir Al-Misbah Q.S Al-Hasyr Ayat 18-19." *ANTHOR: Education and Learning Journal* 2, no. 4 (June 2023): 494–99. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.197>.
- Mustikaningtyas, Rania Putri, Fyrza Mariska Adelia, Adelia Kusuma Sriandi, and Bakhrudin All Habsy. "Penerapan Teknik Self Management Terhadap Perilaku Terlambat Pada Peserta Didik Di SD Negeri Jajar Tunggal III Surabaya." *Jurnal Pengabdian Sosial* 1, no. 7 (May 2024): 550–56. <https://doi.org/10.59837/f24hd634>.
- Novitasari, Zeti, and Vesti Dwi Cahyaningrum. "Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19." *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8, no. 2 (December 2021): 147–55. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.15795>.
- Nurhidayah, Ekky Wahyu, and Drajat Edy Kurniawan. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa", *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1, no. 4 (2021): 197.
- Nurmala, Fadila Mulya. "Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan

- Media Sosial Pada Siswa.” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 9, no. 1 (March 2024): 13–32. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i1.28154>.
- Prahmana, Rully. *Single Subject Research Teori Dan Impelementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Pratiwi, Astri, Amalia Rahma Putri, Camelia Tampubolon, Lora Yohana Br Manik, and Selvia Wahyuni. "Upaya Meningkatkan Displin Belajar Dengan Teknik Self Management Dalam Layanan Konseling Kelompok di SMK Negeri 3 Medan." *Edukatif* 3.2 (2025): 303.
- Pratiwi, Eli Suci, Ismi Darmastuti, and Zelika Nidya Damarani. *Konflik Peran Ganda Pada Perempuan Yang*. n.d.
- Rahmayati, T. Elfira. “Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier: Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier.” *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)* 3, no. 1 (January 2020): 152–65. <https://doi.org/10.33395/juripol.v3i1.10920>.
- Rima Damayanti, Nuril Huda, and Dina Hermina. “Pengolahan Hasil Non-Test Angket, Observasi, Wawancara Dan Dokumenter.” *Student Research Journal* 2, no. 3 (June 2024): 259–73. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1343>.
- Rofiq, Arif Ainur, Septyana Dwi Rahayu, and Faizah Noer Laela. "Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* (2023): 55.
- Said, Nurma, Farida Aryani, and Sahril Buchori. “Efektivitas Teknik Self Management dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa di SMKN 1 Tinambung.” *Consilium: Education and Counseling Journal* 5, no. 1 (September 2024): 38. <https://doi.org/10.36841/consilium.v5i1.5214>.

- Saka, Apolinarius Dari, and Aniek Wirastania. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya." *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 38, no. 2 (September 2021): 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.
- Saviera, Bella, and Amalia Juniarly. "Keterlibatan Kerja dan Konflik Peran Ganda pada Polisi Wanita." *Psychology Journal of Mental Health* 2, no. 1 (July 2020): 61–72. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v2i1.17>.
- Septiani, Yuni, Edo Aribbe, and Risnal Diansyah. "Analisis Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Universitas Abdurrah Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Sevqual (Studi Kasus : Mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru)." *Jurnal Teknologi Dan Open Source* 3, no. 1 (June 2020): 131–43. <https://doi.org/10.36378/jtos.v3i1.560>.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)." *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (June 2020): 733–39. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.
- Shafira, Nadia, and Fenty Zahara Nasution. "Peran Stres Kerja Positif (Eustress) Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan: The Role Of Positive Work Stress (Eustress) On Employee Stress." *Psikologi Prima* 5, no. 2 (November 2022): 60–67. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v5i2.3129>.
- Shokiyah, Nunuk Nur. "Reducing Depression in Adolescents Through Art Media Using Single Subject Research (SSR)," *Single Subject Research* (2025): 8.
- Sitorus, Maria Christina, and Adang Kurniawan. "Pengaruh Penjualan Tunai Dan Penjualan Kredit Terhadap Profitabilitas Perusahaan Pada PD Gloria Bandung", *Jurnal Financia* 2, no. 1 (2021): 1

- Sutriyono, Sutriyono, and Ahmad Hidayat. "Pemberdayaan Generasi Muda Muslim Lewat Pemberian Materi Dakwah Terprogram Berbasis Teologi Islam Rasional." *INTELEKSIA: Jurnal Pengembangan Ilmu Dakwah* 7, no. 1 (June 2025): 25–50. <https://doi.org/10.55372/inteleksiajpid.v7i1.372>.
- Thalib, Syamsul Bachri, and Suciani Latif. "Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas", *Journal Of Art, Humanity And Social Studies* (2023): 155.
- Umam, Ahmad Khoirul Umam, Muhimmatul Hasanah, and Musbikhin. "Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa." *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 9, no. 2 (January 2023): 57–66. <https://doi.org/10.53627/jam.v9i2.4974>.
- Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Mochamad Nashrullah, Eni Fariyatul Fahyuni, Nurdyansyah Nurdyansyah, and Rahmania Sri Untari. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. Umsida Press, 2023. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>.
- Wicaksana, I Gusti Agung Tresna, Ni Kadek Tiya Yunadi Ningsih, and Ni Made Dewi Wahyunadi. "Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 12, no. 4 (September 2024): 799. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.799-806>.
- 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>.
- Wiranti, Nur Aulia, Nurhikmah Nurhikmah, and Sitti Syawaliah Gismin. "Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Stres

Kerja pada Dokter PPDS (Peserta Pendidikan Dokter Spesialis) Wanita di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (December 2024): 498–505. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3726>.

Zaki, Muhammad. “Menelisik Hubungan Tugas Akademik Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Kumparan.Com*, July 17, 2025. <https://kumparan.com/muhammad-ibnu-zaki/menelisik-hubungan-tugas-akademik-dengan-kesehatan-mental-mahasiswa-25TFITdJ2WT>.

Zhang, Jun, Shungui Xiang, Xiaowen Li, Yin Tang, and Qun Hu. “The Impact of Stress on Sleep Quality: A Mediation Analysis Based on Longitudinal Data.” *Frontiers in Psychology* 15 (October 2024): 1431234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A