



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH TEKNIK MUHASABAH DIRI UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SEORANG
MAHASISWA DI KECAMATAN TAMAN
KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh
Nimas Widianur Faradila
NIM. 04040322142

**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 : Nimas Widianur Faradila

NIM : 04040322142

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“Pengaruh Teknik Muhasabah Diri untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Seorang Mahasiswa di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo”** 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, 1 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Nimas Widianur Faradila

NIM. 04040322142

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nimas Widianur Faradila
NIM : 04040322142
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Muhasabah Diri untuk
Meningkatkan *Self-Esteem* Seorang
Mahasiswa di Kecamatan Taman
Kabupaten Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

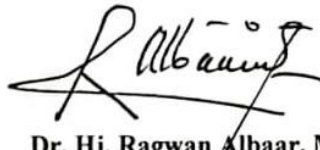
Surabaya, 1 Desember 2025
Menyetujui,

Penguji I



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

Penguji II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK MUHASABAH DIRI UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SEORANG MAHASISWA DI
KECAMATAN TAMAN KABUPATEN SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nimas Widianur Faradila
NIM. 04040322142

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2025

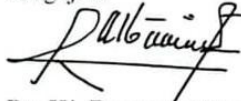
Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



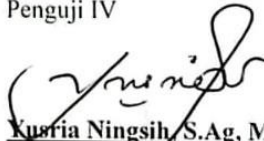
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji III



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

Penguji IV



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

Surabaya, 30 Desember 2025
Dekan,


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 195101171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nimas Widianur Faradila
NIM : 04040322142
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nimasfaradila@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 Teknik Muhasabah Diri untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Seorang Mahasiswa di
Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo

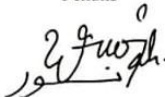
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 6 Januari 2026

Penulis



Nimas Widianur Faradila

ABSTRAK

Nimas Widianur Faradila, NIM. 04040322142, 2025.
Pengaruh Teknik Muhasabah Diri untuk Meningkatkan *Self-Esteem*
Seorang Mahasiswa di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* pada seorang mahasiswa di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah menghindari interaksi dengan tetangga, teman atau kelompok, serta membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Dalam upaya meningkatkan *self-esteem* tersebut, peneliti menggunakan teknik muhasabah diri.

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

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh teknik muhasabah diri dalam meningkatkan *self-esteem*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku menghindari interaksi dengan tetangga, teman atau kelompok, fase A1 $\rightarrow$ B adalah 3 - 3 (=), dan fase B $\rightarrow$ A2 adalah 4 - 3 (+). Sedangkan pada perilaku membandingkan diri secara negatif dengan orang lain mengalami perubahan level pada fase A1 $\rightarrow$ B adalah 3 - 2 (+), serta fase B $\rightarrow$ A2 adalah 4 - 4 (=). Adapun persentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik muhasabah diri berpengaruh dalam meningkatkan *self-esteem* pada seorang mahasiswa di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

Kata Kunci: Muhasabah Diri, *Self-Esteem*

ABSTRACT

Nimas Widianur Faradila, NIM. 04040322142, 2025. *The Effect of Self-Reflection Techniques on Improving a Student's Self-Esteem in Taman District, Sidoarjo Regency.*

This study aims to improve the self-esteem of a student in Taman District, Sidoarjo Regency. The targeted behaviors include avoiding interactions with neighbors, friends, or groups, as well as negatively comparing oneself to others. To enhance self-esteem, the researcher applied the self-reflection technique.

This study employed a quantitative method using a Single Subject Research (SSR) design, focusing on behavioral changes in the participant. The SSR design used was an A-B-A design, with data collected through interviews and observations as a measure of self-esteem levels.

The results show that the self-reflection technique affects the improvement of self-esteem. This is evidenced by changes in the level of behavior regarding avoiding interactions with neighbors, friends, or groups, phase A1 $\rightarrow$ B was 3 - 3 (=), and phase B $\rightarrow$ A2 was 4 - 3 (+). Meanwhile, the behavior of negatively comparing oneself to others changed from phase A1 $\rightarrow$ B being 3 - 2 (+), and phase B $\rightarrow$ A2 being 4 - 4 (=). The percentage of overlap in this study ranged from 0% to 20%. Therefore, it can be concluded that the self-reflection technique is effective in improving a student's self-esteem in Taman District, Sidoarjo Regency.

Keywords: *Self-Reflection, Self-Esteem*

تجريدي

تأثير أساليب التأمل . Nimas Widianur Faradila, NIM. 04040322142, 2025. الذاتي على تحسين تقدير الذات لدى طالب جامعي في منطقة تامان، مقاطعة سيدوارجو.

هدفت هذه الدراسة إلى تحسين تقدير الذات لدى طالب جامعي في منطقة تامان، مقاطعة سيدوارجو. وتمثلت السلوكيات المستهدفة في تجنب التفاعلات مع الجيران أو الأصدقاء أو المجموعات، ومقارنة أنفسهم بالآخرين سلباً. ولتعزيز تقدير الذات، استخدم الباحث أساليب التأمل الذاتي.

ركز على (SSR) اعتمدت هذه الدراسة على منهجية كمية بتصميم بحث موضوع واحد ، مع جمع البيانات A-B-A تصميم SSR التغيرات في سلوك العميل. واستخدم تصميم من خلال المقابلات والملاحظة كمقياس لتقدير الذات.

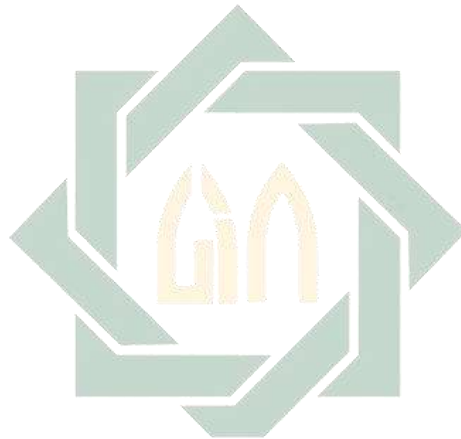
أظهرت النتائج تأثير أساليب التأمل الذاتي على تحسين تقدير الذات. وقد تجلّى ذلك من خلال التغيرات في مستوى سلوك التجنب مع الجيران أو الأصدقاء أو المجموعات. كانت في الوقت نفسه، شهد . (+) 3 - 4 A2 → B ، والمرحلة (=) 3 - 3 B → A1 المرحلة سلوك المقارنة الذاتية السلبية مع الآخرين تغييراً في مستوياته في المراحل من 1 إلى ب، حيث كانت 2 - 2 (=)، ومن ب إلى 2، حيث كانت 3 - 3 (=). تراوحت نسبة التداخل في هذه الدراسة بين 0% و 20%. لذا، يمكن الاستنتاج أن أسلوب التأمل الذاتي فعال في تحسين تقدير الذات لدى الطلاب في منطقة تامان، بمحافظة سيدوارجو.

الكلمات المفتاحية: التأمل الذاتي، تقدير الذات

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
تجربتي.....	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GRAFIK	16
DAFTAR TRANSLITERASI.....	17
BAB I : PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang Masalah.....	19
B. Rumusan Masalah	25
C. Tujuan Penelitian.....	26
D. Manfaat Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional Variabel.....	26
F. Hipotesis.....	29
G. Sistematika Pembahasan	29
BAB II : KAJIAN TEORITIK.....	32
A. Landasan Teori.....	32
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	44
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	47
BAB III : METODE PENELITIAN	55
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	55
B. Subjek dan Jenis Penelitian	56
C. Variabel dan Indikator Variabel	57
D. Teknik Pengumpulan Data	59
E. Teknik Validitas Penellitian	63
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	65
B. Penyajian Data.....	69
C. Analisis Data	119
D. Pembahasan dan Hasil Pembahasan	137

BAB V : PENUTUP	141
A. Kesimpulan.....	141
B. Saran dan Rekomendasi	141
C. Keterbatasan Penelitian	142
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN	148



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indikator <i>Self-Esteem</i> Rendah	59
Tabel 3.2 Lembar Observasi.....	60
Tabel 4.1 Kegiatan Konseli	71
Tabel 4.2 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 1	79
Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan Intervensi	108
Tabel 4.4 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 2	116
Tabel 4.5 Skor Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	118
Tabel 4.6 Skor Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	118
Tabel 4.7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	123
Tabel 4.8 Presentase Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	125
Tabel 4.9 Data Level Stabilitas Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	126
Tabel 4.10 Data Level Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	126
Tabel 4.11 Level Perubahan Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok.....	127
Tabel 4.12 Level Perubahan Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	127
Tabel 4.13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	127
Tabel 4.14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	128
Tabel 4.15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok..	129
Tabel 4.16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	129
Tabel 4.17 Data Perubahan Level Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	130
Tabel 4.18 Data Perubahan Level Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	130

Tabel 4.19 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok..	132
Tabel 4.20 Presentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok..	133
Tabel 4.21 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	134
Tabel 4.22 Presentase Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	135
Tabel 4.23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	135
Tabel 4.24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	136



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 <i>Baseline</i> 1 Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok.....	80
Grafik 4.2 <i>Baseline</i> 1 Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	80
Grafik 4.3 Intervensi Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok.....	109
Grafik 4.4 Intervensi Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	109
Grafik 4.5 <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok.....	116
Grafik 4.6 <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	117
Grafik 4.7 Perubahan Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok.....	119
Grafik 4.8 Perubahan Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	119
Grafik 4.9 Kecenderungan Arah Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	121
Grafik 4.10 Kecenderungan Arah Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	121
Grafik 4.11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok	123
Grafik 4.12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain	125
Grafik 4.13 Presentase <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok..	132
Grafik 4.14 Presentase Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Interaksi dengan Tetangga, Teman atau Kelompok..	133
Grafik 4.15 Presentase <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	134
Grafik 4.16 Presentase Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Diri secara Negatif dengan Orang Lain.....	135

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Ida. “Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Sriwijaya Tahun Akademik 2020.” Universitas Sriwijaya, 2023.
- Ahmad, Siti Omairag Bt. “Identifikasi Ayat-Ayat Al-Qur’an Terkait dengan Kesedihan (Studi Diskreptif Analisis Tafsir Al-Mishbah).” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2020.
- Ellisa, Fadiya. “Syukur Dan Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Prespektif Al-Ghazālī.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Fajriyati, Sausan, and Ragwan Albaar. “Karakteristik Introvert (Analisis Pandangan Susan Cain).” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 12, no. 1 (2022): 54–69.
- Gulen, Fathullah. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Habiba, Ardhalia Zuraida. “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan , Kabupaten Sidoarjo.” Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Habibie, Mohamad Ilham and Muhammad Dito Cahyadi. “Peranan Muhasabah Sebagai Upaya dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja.” *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 210–218.
- Hadziq, Abdullah. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail, 2005.
- Haliza, Indah Nur. “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 Uin Walisongo Semarang.” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.
- Hanani, Chadiza Ayumas. “Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran.” Universitas Negeri Jakarta, 2019.
- Hariato, Jajang. “Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga Di Toyoresmi Ngasem Kediri.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.

- Haryanti, Rita. “Hubungan Harga Diri dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Perilaku Merokok.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 3 (2018): 439–445.
- Hidayat, Dede Rahmat, Siti Ramadhani, Thalia Nursyifa, and Yumna Afyanti. “Harga Diri Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Studi.” *Prespektif ilmu pendidikan* 34, no. 2 (2020): 101–108.
- Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.
- Iqrobi, Essa Maulina. “Efektivitas Muhasabah Untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang.” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020.
- Kemenag RI. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya : Edisi yang Disempurnakan*. Jilid 2. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Maulidia Rizqa Effendi. “Hubungan Antara Harga Diri (*Self Esteem*) dengan Presentasi Diri (*Self Presentation*) pada Remaja Pengguna Instagram di SMA Negeri 2 Sabang.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.
- Putri, Kuswidyanti Oktavia. “Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021. [http://digilib.uinsa.ac.id/52151/2/Kuswidyanti Oktavia Putri_B93217091.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/52151/2/Kuswidyanti%20Oktavia%20Putri_B93217091.pdf).
- Ramadhani, Dini. “Hubungan *Self Esteem* dan Sosial Ekonomi Orangtua dengan Perilaku Asertif Siswa di Sekolah UPT SMPN 1 Nibung Hangus Kabupaten Batubara.” Universitas Medan Area, 2023.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021.
- Salma, Fata Ghaida. “Implementasi Muhasabah dalam Bimbingan Konseling Islam Bagi Pelaku Verbal Bullying di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Nurul Huda NU Pesanggrahan.” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023.
- Sari, Ika Atmala. “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan

Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara).” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Septriadi, Eldi Hari. “Konseling Behavior dengan Terapi Muhasabah Diri dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Berprestasi Rendah di SMPN 2 Keruak.” Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram Mataram, 2021. <https://etheses.uinmataram.ac.id/3618/>.

Shihab, Muhammad Quraish. *Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an) Volume 2*. Tangerang: Lentera Hati, 2005.

Shihab, Muhammad Quraish. *Al-Mishbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an) Volume 13*. Tangerang: Lentera Hati, 2005.

Sibarani, Leonardo Budi Sarasati, and Timorora Sandha Perdhana. “Gambaran *Self-Esteem* saat Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.” *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 2 (2025): 277–292.

Sugiyono. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Suhron, Muhammad. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem Aplikasi Pengukuran Self Esteem dan Format Pengkajian*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017.

Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan dengan Subjek Tunggal*. Bandung: Cricet: Universitas Tsukuba, 2005.

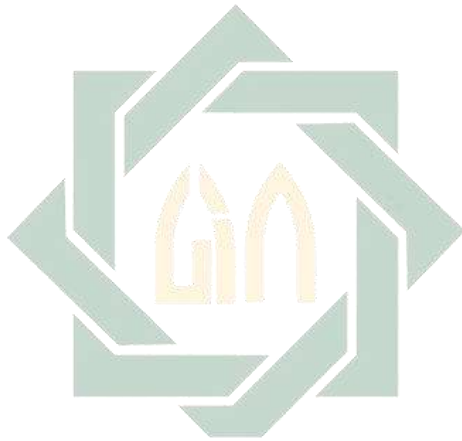
Syafi'ah, M. Abdul Mujeb and H. Ahmad Ismail M. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009.

Syaikh, Abdullah bin Muhammad Alu, Abdul Ghoffar, and Abu Ihsan Al-Atsari. *Tafsir Ibnu Katsir: Jilid 5*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2017.

Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. “Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur.” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.

Wanda, Reza Dwi. “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.” Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020.

Wisesa, Pramodana Medha, and Eny Purwandari. "A Meta-Analysis Study."
Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial 5, no. 2 (2024): 144–160.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A