

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN
PENDEKATAN *MINDFUL SELF-COMPASSION* UNTUK
MEREDUKSI *LONELINESS* PADA SEORANG MAHASISWA
DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



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

**Oleh
Nabilla Fatmawati Maulla
04040322138**

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

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nabilla Fatmawati Maulla
NIM : 04040322138
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Islam Dengan Pendekatan
Mindful *Self-Compassion* untuk Mereduksi *Loneliness*
pada Seorang Mahasiswa di Surabaya.
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 10 Desember 2025

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2



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



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

EFEKTIFITAS KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN
MINDFUL SELF-COMPASSION UNTUK MEREDUKSI
LONELINESS PADA SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA

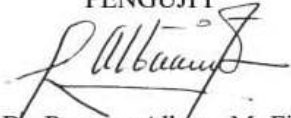
SKRIPSI

Disusun Oleh
Nabilla Fatmawati Maulla
NIM. 04040322138

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 29 Desember 2025

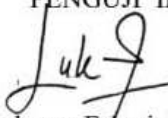
Tim Penguji

PENGUJI I



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

PENGUJI II



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

PENGUJI III



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

PENGUJI IV



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

Surabaya, 29 Desember 2025

Dekan



Dr. Moch Choirul Arif, S.Ag. M.Fil.I
NIP.19711017199803100

PERNYATAAN OTENSITITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabilla Fatmawati Maulla
NIM : 04040322138
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Efektifitas Konseling Islam dengan Pendekatan *Mindful Self-Compassion* untuk Mereduksi *Loneliness* pada Seorang Mahasiswa di Surabaya”** adalah benar merupakan karya saya pribadi. 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, 09 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,

A yellow rectangular stamp is placed over the signature. The stamp contains the text "METER TEMPEL" and a unique identification number "MENCALIK10770000". To the left of the stamp is a small red and white emblem, and to the right is a handwritten signature in black ink.

Nabilla Fatmawati Maulla
NIM. 04040322138

LEMBAR PERNYATAAN 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: 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 : Nabilla Fatmawati Maulla
NIM : 04040322138
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nabilamaula23@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 :

Efektifitas Konseling Islam dengan Pendekatan Mindful Self-Compassion untuk
Mereduksi Loneliness pada Seorang Mahasiswa di 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, 13 Januari 2026

Penulis

(Nabilla Fatmawati, M)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nabilla Fatmawati Maulla, NIM. 04040322138. 2026. Efektivitas Konseling Islam dengan Pendekatan *Mindful Self-Compassion* untuk Mereduksi *Loneliness* pada Seorang Mahasiswa di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi *loneliness* pada seorang mahasiswa di Surabaya. Adapun perilaku yang ditargetkan dalam penelitian ini meliputi kecenderungan membandingkan hubungan yang dimiliki serta menjaga jarak secara emosional dari orang lain. Dalam upaya mereduksi perilaku *loneliness* tersebut, peneliti menggunakan konseling Islam dengan pendekatan *mindful self-compassion*.

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

Hasil yang didapat menunjukkan konseling Islam dengan pendekatan *mindful self-compassion* efektif dalam mereduksi perilaku *loneliness*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku membandingkan hubungan yang dimiliki, di mana skor fase A1 $\rightarrow$ B adalah $4 - 4 (=)$, serta fase B $\rightarrow$ A2 adalah $3 - 2 (+1)$. Pada perilaku menjaga jarak secara emosional juga terjadi perubahan level dari fase A1 $\rightarrow$ B adalah $4 - 3 (+1)$, serta pada fase B $\rightarrow$ A2 adalah $3 - 2 (+1)$. Adapun persentase *overlap* pada penelitian ini berada pada rentang 0%–37,5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling Islam dengan pendekatan *mindful self-compassion* efektif dalam menurunkan perilaku *loneliness* pada seorang mahasiswa di Surabaya.

Kata Kunci: Konseling Islam, *Mindful Self-Compassion*, *Loneliness*.

ABSTRACT

Nabilla Fatmawati Maulla, NIM. 04040322138. 2026. The Effect of Islamic Counseling with a Mindful Self-Compassion Approach on Reducing Loneliness in a College Student in Surabaya.

This study aims to reduce loneliness in a college student in Surabaya. The behaviors targeted in this study include the tendency to compare one's relationships and maintain emotional distance from others. To reduce this lonely behavior, the researcher used Islamic counseling with a mindful self-compassion approach.

This study employed a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focused on changing the client's behavior. The SSR design used an A-B-A design, with data collection techniques through interviews and observations as a measure of loneliness levels.

The results showed the effect of Islamic counseling with a mindful self-compassion approach in reducing lonely behavior. This is evidenced by changes in the level of relationship comparison behavior, where the score for phase A1 → B was 4-4 (=), and for phase B → A2 it was 3-2 (+1). Emotional distancing behavior also changed from phase A1 → B to 4-3 (+1), and for phase B → A2 it was 3-2 (+1). The overlap percentage in this study ranged from 0% to 37.5%. Therefore, it can be concluded that Islamic counseling with a mindful self-compassion approach was effective in reducing loneliness in a student in Surabaya.

Keywords: *Islamic Counseling, Mindful Self-Compassion, Loneliness*

تجريدي

نبيلة فطاموتي مولا، 04040322138. 2025. تأثير الإرشاد الإسلامي مع نهج الرحمة الذاتية الواعي لتقليل الوحدة لدى طالب جامعي في سورابايا.

يهدف هذا البحث إلى تقليل الوحدة لدى طالب في سورابايا. تشمل السلوكيات المستهدفة في هذه الدراسة الميل لمقارنة العلاقات والحفاظ على مسافة عاطفية عن الآخرين. في محاولة للحد من هذا السلوك النابض بالوحدة، يستخدم الباحثون الإرشاد الإسلامي بنهج واعي ومتعاطف مع الذات.

تستخدم هذه الدراسة طريقة كمية بتصميم بحث موضوعي واحد (SSR) يركز على تغيير سلوك المستشارين. تصميم SSR المستخدم هو تصميم A-B-A مع تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات كمقياس لمستويات الوحدة.

تظهر النتائج التي تم الحصول عليها تأثير الإرشاد الإسلامي مع نهج الرحمة الواعي على الذات في تقليل سلوك الوحدة. يتضح ذلك من خلال التغير في مستوى السلوك مقارنة العلاقة، حيث تكون درجة المرحلة $A1 \rightarrow B$ هي $4 - 4 (=)$ ، والمرحلة $B \rightarrow A2$ هي $3 - 2 (+1)$. في سلوك التباعد العاطفي، هناك أيضا تغير في المستوى من المرحلة $A1 \rightarrow B$ بين $4 - 3 (+1)$ ، وفي المرحلة $B \rightarrow A2$ هو $3 - 2 (+1)$. كانت نسبة التداخل في هذه الدراسة تتراوح بين 0% و 37.5%. وبالتالي، يمكن الاستنتاج أن الإرشاد الإسلامي مع نهج واعي ورحمة الذات له تأثير في تقليل سلوك الوحدة لدى الطالب في سورابايا.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، التعاطف الذاتي الواعي، الوحدة.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENSITITAS SKRIPSI	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
تجريد	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	8
F. Hipotesis	11
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Landasan Teori	14
1. Konseling Islam	14
2. Pendekatan <i>Mindful Self-Compassion</i> (MSC).....	20
3. <i>Loneliness</i>	28
4. Konseling Islam dengan Pendekatan <i>Mindful Self-Compassion</i> untuk Mereduksi <i>Loneliness</i>	34
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	36
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Subjek Penelitian	46
C. Variabel dan Indikator Variabel	46
D. Teknik Pengumpulan Data	49

E. Teknik Validitas Penelitian.....	53
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	55
B. Penyajian Data.....	58
C. Analisis Data.....	102
D. Uji Hipotesis	119
E. Pembahasan Hasil Penelitian	120
1. Perspektif Teoritis	120
2. Perspektif Ke-Islaman	122
BAB V PENUTUP	125
A. Kesimpulan.....	125
B. Saran dan Rekomendasi.....	125
C. Keterbatasan Penelitian	126
DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN	132
BIOGRAFI PENELITI.....	145

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator <i>Loneliness</i>	48
Tabel 3. 2 Lembar Observasi.....	50
Tabel 4.1 Kegiatan Konseli	59
Tabel 4.2 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 1	63
Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	92
Tabel 4.4 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 2	98
Tabel 4.5 Skor Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki	100
Tabel 4.6 Skor Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional	100
Tabel 4.7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki	106
Tabel 4.8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.....	108
Tabel 4.9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki	109
Tabel 4.10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional	109
Tabel 4.11 Level Perubahan Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki.....	110
Tabel 4.12 Level Perubahan Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.....	110
Tabel 4.13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki.....	110
Tabel 4.14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional	111
Tabel 4.15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Membandingkan Hubungan Yang Dimiliki	112
Tabel 4.16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional	112
Tabel 4.17 Data Perubahan Level Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki	113
Tabel 4.18 Data Perubahan Level Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.....	113

Tabel 4.19 Presentase <i>Overlap Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki	114
Tabel 4.20 Presentase <i>Overlap</i> Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki	115
Tabel 4.21 Presentase <i>Overlap Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional	116
Tabel 4.22 Presentase <i>Overlap</i> Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki	117
Tabel 4.23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki	117
Tabel 4.24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional	118

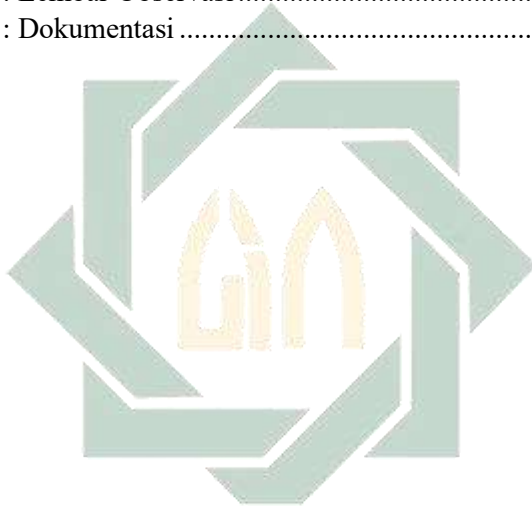


DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 <i>Baseline</i> 1 Membandingkan Hubungan yang Dimiliki ..	64
Grafik 4. 2 <i>Baseline</i> 1 Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional...	64
Grafik 4. 3 Intervensi Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki	93
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional ...	93
Grafik 4. 5 <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Hubungan yang Dimiliki	99
Grafik 4. 6 <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional...	99
Grafik 4. 7 Perubahan Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki	101
Grafik 4. 8 Perubahan Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.	101
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki.....	103
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.....	104
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Membandingkan Hubungan yang dimiliki.....	106
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.....	107
Grafik 4. 13 Presentase <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki.....	114
Grafik 4. 14 Presentase Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki.....	115
Grafik 4. 15 Presentase <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Menjaga Jarak Secara Emosional.....	116
Grafik 4. 16 Presentase Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Membandingkan Hubungan yang dimiliki.....	117

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Hasil Turnitin	132
Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Penelitian.....	133
Lampiran 3 : Surat Perizinan Penelitian	134
Lampiran 4 : Surat Pernyataan Kesediaan Konseli	135
Lampiran 5 : Lembar Observasi	136
Lampiran 6 : Dokumentasi	144



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. “Fungsi dan Peran Konseling Islam dalam Pendidikan.” *Jurnal ISLAMIC COUNSELING : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (Mei 27, 2019). <http://journal.staincurup.ac.id/doi/full/10.29240/jbk.v3i1.799>
- Abdurrahman. *Konseling Islami*. Cetakan Pertama (Medan: Perdana Publishing, 2019).
- Alexander, Andhika. “Mindful Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa.” *Talenta: Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (Maret 8, 2023). <https://www.researchgate.net/doi/full/10.26858/talenta.v8i2.36392>.
- Budiarto, Eko dan Dewi Anggraini, *Pengantar Epidemiologi*. (Jakarta: Katalog dalam Terbitan, 2003).
- Burns, David D. *Mengapa Kesepian: Program Baru yang telah diuji Secara Klinis untuk Mengatasi Kesepian*. (Jakarta: Erlangga, 1998).
- Christie, Astha dan Made Padma. “Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Sarjana (S1) Rantau.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 23 (Desember 10, 2024). <https://jurnal.peneliti.net/doi/full/10.5281/zenodo.14560592>.
- Clara, Julia dan Dellawaty. “Loneliness ditinjau dari Self Compassion pada Mahasiswa Perantau.” *Jurnal Seminar Nasional Sistem Informatika*. UNMER Malang (Agustus 14, 2024). <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/619>.
- Dilianti, Riani dan Marselius. “Efektivitas Program Mindful Self-Compassion : Tinjauan Pustaka Sistematis.” *Jurnal Psychoidea* 23, no. 1 (September 8, 2022). <https://jurnalnasional.ump.ac.id/doi/full/10.30595/psychoidea>.

- Fa'izzarahman, Abi, Eni Rindi dan Mulawarman. "Self-Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam." *Artikel Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. <https://conference.um.ac.id>.
- Fauzia, Nadia, Asmaran, and Shanty Komalasari. "Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan." *Jurnal Al-Husna* 1, no. 3 (Desember, 2021). <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/doi/full/10.18592/jah.v1i3.3918>.
- Febrianti, Thrisha, Nabila Fuadina dan Nurwinda. "Membangun Belas Kasih Diri Mahasiswa Melalui Workshop Brief Mindful Self Compassion Di Iain Curup Bengkulu." *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 2 (Juli 10, 2025). <https://ejournal.utp.ac.id/doi/full/10.36728/ganesha.v5i2.5168>.
- Frency, Cindy dan Agoes Dariyo. "Hubungan *Psychological Well Being* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa yang Merantau." *Jurnal Psikogenesis* 4, no.2 (Desember 2, 2016). <https://academicjournal.yarsi.ac.id/doi/full/10.24854/jps.v4i2.344>.
- Haryani, Ninik, Hambali dan Arbin Janu. "Konseling Kelompok Modification Self Compassion pada Peserta Didik Madrasah Aliyah." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (Juni 26, 2024). <https://journal.upy.ac.id/doi/full/10.31316/gcouns.v8i3.5446>.
- Irman. "Perilaku Lansia yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya terhadap Konseling Islam." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 5, no. 2 (Desember 23, 2019). <https://repo.uinmybatangkar.ac.id/doi/full/10.31602/jbkr.v5i2.2405>.
- Jannah, Miftakhul. *Kesehatan Mental Remaja: dalam Kesepian, Disfungsi Keluarga, dan Persahabatan*. (Gresik: Inspirasi Pustaka Media, 2024).

- Kuliyatun. “Bimbingan Dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 2, no. 1 (Januari 1, 2020). <https://ejournal.metrouniv.ac.id/doi/full/10.32332/jbpi.v2i1.2064>.
- Lubis, Akhyar Saiful. *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2015)
- Malik, Imam RA. *Terjemah Kitab Al Muwattha' Imam Malik* (Jakarta: Shahih, 2016).
- Marfuah, Sururun. “Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesetaraan.” *Prosedia: Jurnal Studi Kasus dan Aspek Psikologi* 8, no. 4 (April 7, 2021). <https://ejournal.umm.ac.id/doi/full/10.22219/procedia.v8i4.14786>.
- Mayasari dan Hayati. “Hubungan *Loneliness* Pada Karyawan Dengan Perilaku Konsumtif Belanja Online Di Perkantoran Jabodetabek.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 12, no. 1 (September 3, 2024). <https://ejournal.borobudur.ac.id/doi/full/10.37721/psi.v12i1.1514>.
- Miftahul, Erny dan Slamet. “Konsep Bimbingan Konseling Berfokus Solusi dalam Islam.” *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora* 2, no. 3 (September 3, 2023). <https://jurnaluniv45sby.ac.id/doi/full/10.30640/dewantara.v2i3.1379>.
- Muhammad, Rifki dan Imam Machali. “Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali untuk Mereduksi Kesepian pada Konseli di MTs N Bantul Kota Yogyakarta.” *Jurnal Pendidikan Madrasah* 1, no. 1 (Juli 26, 2016). <https://digilib.uin-suka.ac.id>.
- Neff, D. Krisstin and Christopher Germer. “A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program.” *Journal Of Clinical Psychology* 69,

- no. 1 (Januari, 2013). <https://self-compassion.org/doi/full/10.1002/jclp.21923>.
- Neff, Kristin dan Christopher Germer. *Teaching the Mindful Self-Compassion Program* (New York: Guilford Press, 2019).
- Ningsih, Elvira. “Hubungan *Loneliness* dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa,” *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau* (Februari, 2021).
- Nuryana, Amiatun dan Lukman Fahmi. Islamic Counseling For Reducing Thesis Procrastination On Students Of The Islamic Guidance And Counseling Department Of Uin Sunan Ampel Surabaya. *ICONDAC: Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication 2*, no. 1 (November, 2020). <https://proceedings.uinsa.ac.id>.
- Pijar Psikologi. *Sepi: Mengapa Manusia Merasakan Kesepian dan Bagaimana Berdamai Dengannya?* (Jakarta: PT Gramedia, 2022).
- Pratiwi, Diani, Tiana Hayati dan Lira Fessia. “Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesepian Mahasiswa Rantau.” *Jurnal Psikologi Insight* 3, no. 2 (Desember 31, 2019). <https://ejournal.upi.edu/doi/full/10.17509/insight.v3i2.22349>.
- Putri, Shafira dan Miftakhul. “Eksplorasi *Loneliness* Pada Dewasa Awalexploration Of *Loneliness* In Early Adulthood.” Character: *Jurnal Pendidikan Psikologi* 10, no.2 (Juni 26, 2023). <https://ejournal.unesa.ac.id/doi/full/10.26740/cjpp.v10i2.53184>.
- Qomarudin, Ahmad. “Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa untuk Kuliah.” *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 3. no.1 (April 30, 2021). <https://ejournal.stitpn.ac.id/doi/full/10.36088/pensa.v3i1.1112>.
- Ratu, Dilianti dan Marselius Sampe, “Efektifitas Program *Mindful Self-Compassion* : Tinjauan Pustaka Sistematis,” *Jurnal Psycho Idea* 20, no 2 (Agustus 31, 2022).

- Reken, Feky, Audia Junita, Yosepus. Dkk. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Padang: CV Gita Lentera, 2024).
- Rully, Prahmana dan Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021).
- Saidah, Fitri Nafiatu. “Self-Compassion pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” *Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Mei, 2023).
- Savitri, Diana. “Self Compassion dan Loneliness.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3, No. 1 (Januari 1, 2015). <https://ejournal.umm.ac.id/doi/full/10.26858/talenta.v8i2.36392>.
- Shihab, Quraish. “*Tafsir Al-Misbah*.” (Jakarta: Lentera Hati, 2005) Cet. Ke-4. Jilid VIII.
- Subasman, Iman, Ansar, Ade Sahara. Dkk. *Metode dan Teknik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Pengembangan untuk Mahasiswa*. (Bandung: Widina Media Utama, 2024).
- Sunanto, Juan, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal* (Bandung: Cricet: Universitas Tsukuba, 2005).
- Tung, Ngai Ling. “Using Mindful Self-Compassion (MSC) as a Strategy to Reduce Stress and Develop Self-Compassion in Nursing Students.” *Thesis The Education University of Hong Kong* (Agustus, 2019).
- Wajdi, Farid, Desy Seplyana, Juliatuti, dkk. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Bandung: Widina Media Utama, 2024).
- Yusuf, Jamil M, “Konseling Islam Menurut Pemikiran Mohd. Djawad Dahlan,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 4, No. 2 (Desember 2021).
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research)* 1. (Banjarماسin: Universitas Lambung Mangkurat, 2020).