



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

**TERAPI MUHASABAH MELALUI TEKNIK WDEP UNTUK
MENGATASI KESULITAN ADAPTASI PADA SEORANG
MAHASANTRI DI PESMA AN-NUR SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Arini Mawaddati
NIM. 04010322004**

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

2026

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ARINI MAWADDATI

NIM : 04010322004

Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP Untuk Mengatasi Kesulitan Adaptasi Pada Seorang Mahasantri Di Pesma 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 penggaras atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi.

Surabaya, 6 Juni 2026



Arini Mawaddati

NIM. 04010322004

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Arini Mawaddati
NIM : 04010322004
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Muhasabah Melalui Teknik
WDEP Untuk Mengatasi Kesulitan
Adaptasi Pada Seorang Mahasantri Di
Pesma An-Nur Surabaya

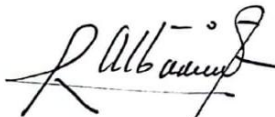
Skripsi telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 6 Juni 2026

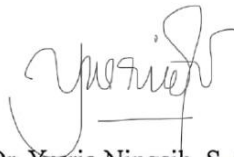
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI MUHASABAH MELALUI TEKNIK WDEP UNTUK
MENGATASI KESULITAN ADAPTASI PADA SEORANG
MAHASANTRI DI PESMA AN-NUR SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Arini Mawaddati
NIM. 04010322004

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 10 Juni 2026

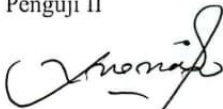
Tim Penguji

Penguji I



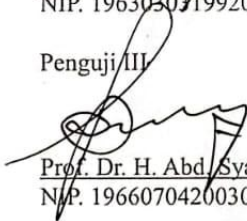
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002

Penguji II



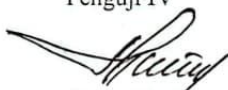
Dr. Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III



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

Penguji IV



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



Surabaya,
Desa,
Dr. H. Chofil, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 196506151993031005

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Arini Mawaddati
NIM : 04010322004
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : arinimawaddati2912@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TERAPI MUHASABAH MELALUI TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI KESULITAN ADAPTASI

PADA SEORANG MAHASANTRI DI PESMA AN-NUR 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, 18 Juni 2026

Penulis



(Arini Mawaddati)

ABSTRAK (Bahasa Indonesia)

Arini Mawaddati, (04010322004), 2026. Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP Untuk Mengatasi Kesulitan Adaptasi Pada Seorang Mahasantri Di Pesma An-Nur Surabaya

Fokus penelitian ini adalah (1) Mengetahui proses Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP untuk mengatasi kesulitan adaptasi pada seorang mahasantri di Pesma An-Nur Surabaya. (2) Mengetahui hasil dari pelaksanaan Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP dalam membantu seorang mahasantri di Pesma An-Nur Surabaya mengatasi kesulitan adaptasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan Terapi Muhasabah melalui teknik WDEP untuk mengatasi kesulitan adaptasi pada mahasantri dilakukan melalui langkah Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluasi, dan Follow Up. Treatment menggunakan Terapi Muhasabah (tiga langkah rumusan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah) berlandaskan Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 dan menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*). Hasil dari penelitian ini adalah adanya penurunan tingkat pelanggaran jam malam menjadi nol pelanggaran selama masa pemantauan, perbaikan jam tidur menjadi lebih awal, penurunan frekuensi menunda tugas (prokrastinasi), serta peningkatan frekuensi inisiatif interaksi sosial dengan teman sekamar setiap harinya.

Kata Kunci: Terapi Muhasabah, Teknik WDEP, Adaptasi

ABSTRACT **(Bahasa Inggris)**

Arini Mawaddati, (04010322004), 2026. Muhasabah Therapy Using the WDEP Technique to Address Adaptation Difficulties in a Female Student at Pesma An-Nur in Surabaya.

The focus of this study is (1) to examine the process of Muhasabah Therapy using the WDEP technique to address adaptation difficulties experienced by a student at Pesma An-Nur in Surabaya, and (2) to examine the results of implementing Muhasabah Therapy using the WDEP technique in helping a student at Pesma An-Nur in Surabaya overcome adaptation difficulties.

This study employs a qualitative approach using a case study design. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. The data were then analyzed using a descriptive-comparative analysis technique.

This study concludes that the implementation of Muhasabah Therapy using the WDEP technique to address adaptation difficulties among university students is carried out through the following steps: Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation, and Follow-Up. Treatment using Muhasabah Therapy (the three-step method formulated by Ibn Qayyim al-Jawziyyah) is based on the Qur'an, Surah Al-Hashr, verse 18, and employs the WDEP technique (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*). The results of this study show a reduction in the rate of curfew violations to zero violations during the monitoring period, an improvement in sleep schedules with students going to bed earlier, a decrease in the frequency of task procrastination, and an increase in the frequency of social interaction initiatives with roommates on a daily basis.

Keywords: Muhasabah Therapy, WDEP Technique, Adaptation

ABSTRAK (Bahasa Arab)

ارني ماواداني، (0401032201)، 2026. العلاج بالحاسبة الذاتية من خلال تقنية WDEP لمعالجة صعوبات التكيف لدى إحدى الطالبات في مدرسة (أن نور) في سورابايا.

تركز هذه الدراسة على (1) معرفة عملية العلاج بالحاسبة من خلال تقنية WDEP للتغلب على صعوبات التكيف التي يواجهها أحد الطلاب في سكن الطلاب «أن نور» في سورابايا. (2) معرفة نتائج تطبيق العلاج بالحاسبة من خلال تقنية WDEP في مساعدة أحد الطلاب في سكن الطلاب «أن نور» في سورابايا على التغلب على صعوبات التكيف.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا نوعيًا من نوع دراسات الحالة. وقد تم جمع البيانات في هذه الدراسة من خلال تقنيات المقابلة المتعمقة والملاحظة والتوثيق. ثم تم تحليلها باستخدام تقنية التحليل الوصفي المقارن.

يمكن استنتاج من هذه الدراسة أن عملية تنفيذ «علاج المراجعة الذاتية» من خلال تقنية WDEP لمعالجة صعوبات التكيف لدى طلاب المدارس الدينية تتم عبر خطوات التحديد والتشخيص والتشخيص المستقبلي والعلاج والتقييم والمتابعة. يتم العلاج باستخدام علاج المحاسبة (الخطوات الثلاث التي صاغها ابن القيم الجوزية) استنادًا إلى القرآن الكريم، سورة الحشر، الآية 18، وباستخدام تقنية WDEP (الرغبات، والأفعال، والتقييم، والتخطيط). وقد أسفرت هذه الدراسة عن انخفاض معدل مخالفة حظر التجول إلى صفر مخالفة خلال فترة المراقبة، وتحسين أوقات النوم بحيث أصبحت مبكرة، وانخفاض وتيرة تأجيل المهام (التسويق)، فضلًا عن زيادة وتيرة المبادرات الاجتماعية مع زملاء السكن يوميًا.

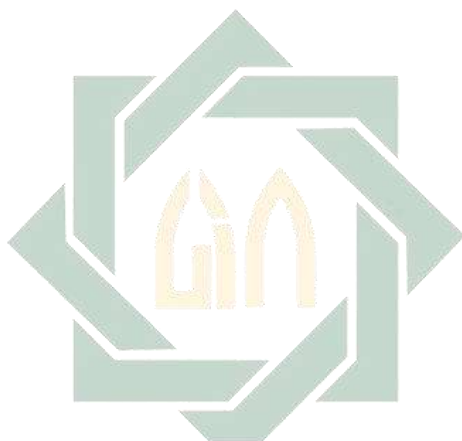
الكلمات المفتاحية: العلاج بالحاسبة الذاتية، تقنية WDEP، التكيف

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	ix
ABSTRACT (Bahasa Inggris)	x
ABSTRAK (Bahasa Arab)	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep	11
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	15
A. Kajian Perspektif Teoretik.....	15
1. Terapi Muhasabah	15
2. Teknik WDEP.....	23
3. Adaptasi.....	29

B. Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP Untuk Mengatasi Kesulitan Adaptasi	36
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	50
B. Lokasi Penelitian.....	51
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Teknik Pengumpulan Data	54
E. Teknik Analisis Data	56
F. Teknik Validitas Data	57
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	59
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	59
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	59
2. Deskripsi Konselor.....	62
3. Deskripsi Konseli	63
4. Deskripsi Masalah Konseli.....	65
B. Penyajian Data	68
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP Untuk Mengatasi Kesulitan Adaptasi Pada Seorang Mahasantri Di Pesma An-Nur Surabaya	68
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Muhasabah Melalui Teknik WDEP Untuk Mengatasi Kesulitan Adaptasi Pada Seorang Mahasantri Di Pesma An-Nur Surabaya ..	94
C. Analisis Data	98
1. Perspektif Teori	98
2. Perspektif Dakwah Islam	117

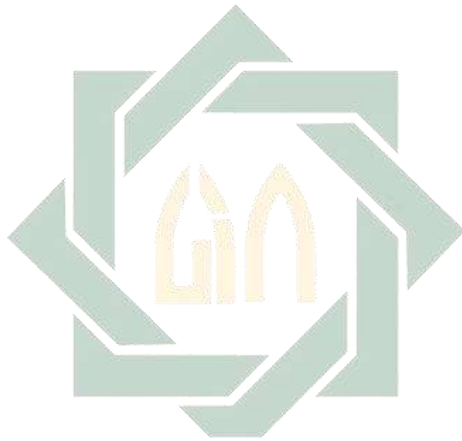
BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran	123
C. Keterbatasan Penelitian.....	123
DAFTAR PUSTAKA.....	125
LAMPIRAN	134



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

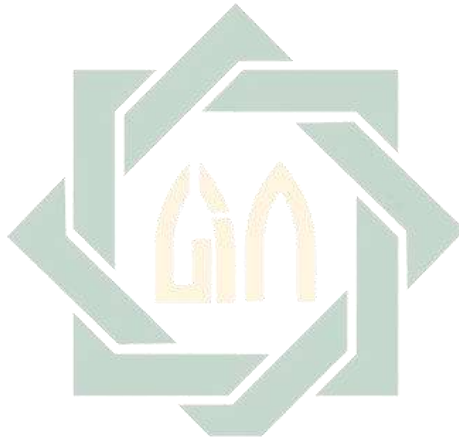
Tabel 4. 1 Hasil Catatan Kondisi Konseli Sebelum Konseling	66
Tabel 4. 2 Perubahan Perilaku Konseli Sesudah Dilakukan Proses Konseling.....	96
Tabel 4. 3 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan.....	98
Tabel 4. 4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling.....	114



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiarisme	134
Lampiran 2 Wawancara Konseli.....	135
Lampiran 3 Wawancara Konselor	147
Lampiran 4 Wawancara Teman Dekat Konseli	150
Lampiran 5 Wawancara Kakak Tingkat Konseli	154
Lampiran 6 Hasil Log Aktivitas Harian Konseli	159
Lampiran 7 Dokumentasi	159



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, Devivatul, and Aji Bagus Priyambodo. "Penggunaan Konseling Realitas Berbasis Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa." *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* 1, no. 1 (May 2022): 29–43.
- Adiputra, Sofwan. "Teknik Wdep System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Underachiever." *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 1 (April 2016). <https://doi.org/10.52657/jfk.v2i1.151>.
- Ahmad, Jumal. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Islamic Studies*, December 31, 2018.
- Albaar, Ragwan, and Fina Nur Laili Mufidah. "Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (2020): 34–43.
- Al-'Ulyawi, Syaikh Shalih. "Muhasabah (Introspeksi Diri)." *Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah*, n.d.
- Andini, Andini. "Adaptasi Diri dan Self Disclosure Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sunggumina (Studi Komunikasi Interpersonal) = Self Adaptation and Self Disclosure of Inmates at The Sungguminasa Class IIA Women's Penitentiary (Interpersonal Communication Study)." Masters, Universitas Hasanuddin, 2024. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/40903/>.
- Aulia, Siti Shalwa. "Model Teknik Miles Dan Huberman Dalam Penelitian Kualitatif." *Ebizmark Blog*, January 13, 2025. <https://ebizmark.id/artikel/model-teknik-miles-dan-huberman-dalam-penelitian-kualitatif/>.
- A'yun, Qurrota, and Mirna Wahyu Agustina. "Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Mahasantri Ma'had Al

Jami'ah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.” *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis* 1, no. 3 (July 2024): 23–46.

Bulan, Yunita Embong, Dewi Indriani, Nasywa Dewi Mulyanti, Fitri Nur Indah Silmiah, Wardah Nazihah, Desi Rismala Sari, and Rudy Hadi Kusuma. “Bimbingan Kelas Besar Berbasis Tazkiyatun Nafs Melalui Terapi Muhasabah Dan Naratif Bagi Mahasantri Asrama.” *PENDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 2 (December 2025): 117–25. <https://doi.org/10.47435/pendimas.v4i2.3985>.

Darmawan, Gigih Noviard. “Muhasabah Dalam Perspektif Alqur'an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka).” Undergraduate thesis, Institut PTIQ Jakarta, 2022. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/764>.

Debora, Caroline Monic, Maria Heny Pratiknjo, and Nasrun Sandiah. “Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado.” *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*, 2021. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/holistik/article/view/34500>.

Desmawan, Bayu Trisna, and Sukamdi Sukamdi. “Adaptasi Masyarakat Kawasan Pesisir terhadap Banjir Rob di Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak, Jawa Tengah.” *Jurnal Bumi Indonesia* 1, no. 1 (2012): 238167.

DIA, Yayasan. “Pesantren Mahasiswa An-Nur Surabaya.” [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text](http://purl.org/dc/dcmitype/Text). Pesantren Mahasiswa An-Nur Surabaya, Laduniid, November 16, 2017. <https://www.laduni.id/post/read/32474/pesantren-mahasiswa-an-nur-surabaya>.

Effendi, Yusuf. “Hubungan Antara Adaptasi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Mahasiswa Baru Di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2019. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/34620/>.

- Ermawati, Ariya Puji, Hendri Hermawan Adinugraha, and Ade Gunawan. "Strategi Adaptasi Santri Mahasiswa Dalam Menghadapi Tekanan Akademik Dan Kedisiplinan Pesantren: Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Aziziyyah." *JIEP: Journal of Islamic Education Papua* 3, no. 2 (January 2026): 60–72. <https://doi.org/10.53491/jiepv3i2.1636>.
- Fidya, Dian, and Masril. "Pendekatan Realistis Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (February 2024): 1086–100. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814>.
- 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>.
- Fitri, Dianing Pra, and Tomi Budianto. "Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi." *EAIC: Esoterik Annual International Conferences* 1, no. 01 (November 2022). <https://proceeding.uinsuku.ac.id/index.php/EAIC/article/view/311>.
- 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>.
- Hasanah, Hasyim. "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqaddum*, 2016, 21–46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Hestyaningsih, Lika, Basuki Roswanto, Alif Vianni Namina, and Arina Athiyallah. "Adaptasi Kehidupan Santri Baru di Pondok Pesantren (Literatur Review)." *Madaniyah* 14, no. 1

- (February 2024): 131–48.
<https://doi.org/10.58410/madaniyah.v14i1.834>.
- Husnullail, M., Risnita, M. Syahran Jailani, and Asbui. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah.” *Jurnal Genta Mulia* 15, no. 2 (July 2024): 70–78.
- Islamia, Adinda Rahma, and Abd Syakur. “Implementasi Terapi Muhasabah Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Seorang Remaja SMA Surabaya.” *Al-Hasanah : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 10, no. 2 (December 2025): 224–37.
<https://doi.org/10.51729/1021809>.
- Istirochah, Istirochah. “Efektivitas Konseling Terapi Realitas Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang.” Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021. <http://etheses.uin-malang.ac.id/33600/>.
- Izah, Nurul, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori. “Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1s (February 2023): 231–42.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>.
- Khatimah, Husnul, Febiana Zahra, Nida Aulia, and Yasmine Aulia. “Implementasi Konseling Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Kesadaran dan Pengendalian Diri.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 8, no. 4 (December 2025).
<https://doi.org/10.20527/jpbk.2025.8.4.17474>.
- Khilmiyah, Akif. *Metode Penelitian Kualitatif*. Samudra Biru, 2016.
- Khoirunnisa, Shabrina, Lucky Ade Sessiani, and Ikhrom Ikhrom. “Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Dalam Menghadapi Culture Shock.” *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 5, no. 1 (June 2025): 316–29.
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5179>.

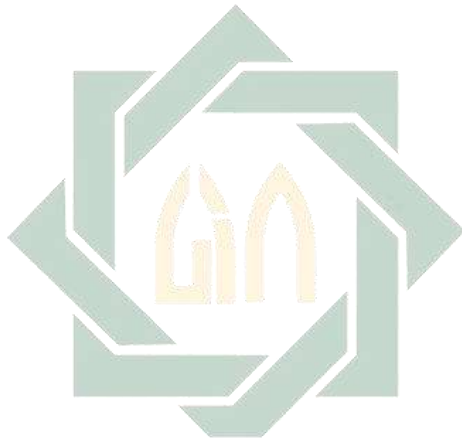
- Kurniati, Astiwi, and Arie Supriyatna. “Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi.” *Jurnal Basicedu* 6, no. 2 (February 2022): 1938–46. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254>.
- Kusumastuti, Adhi, and Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019.
- Lestarina, Ni Nyoman Wahyu, and Dwi Purwantini. “Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya.” *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 3, no. 3 (May 2023): 761–69. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9971>.
- Maulana, Muhamad Alif, and Nurjannah Nurjannah. “Konseling Realitas Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia.” *Al Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 15, no. 01 (August 2024): 73–82. <https://doi.org/10.15548/jbki.v15i01.8266>.
- Melianasari, Dewi. “Teknik Konseling Wants, Doing, Evaluation, Planning (WDEP) Untuk Mengembangkan Pemilihan Karir Pada Siswa.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (June 2022): 20–28. <https://doi.org/10.26539/teraputik.611085>.
- Muna, Linal. “Problematisasi Penyesuaian Diri Santri Putri Di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.” Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019. <http://etheses.uin-malang.ac.id/15667/>.
- Mu’ti, Abdul, Sururin Sururin, Yokha Latief Ramadhan, Taqiyuddin M. Robbany, and Mohammad Muslim. “Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 02 (August 2023). <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>.

- Nasir, Nasir. “Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus Pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Di Indramayu.” *Gema Wiralodra* 13, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232>.
- Nurhidayah, Nurhidayah, and Achmad Roziqi. “Integrasi Muhasabah Dan Self-Healing: Studi Hermeneutika Atas Kitab Al-Arba’un Fī al-Tasawuf Karya Al-Sulami.” *Journal of Islamic Thought and Philosophy* 5, no. 1 (March 2026): 44–59. <https://doi.org/10.15642/jitp.2026.5.1.44-59>.
- Nurrisa, Fahriana, Dina Hermina, and Norlaila. “Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, Dan Analisis Data.” *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran | E-ISSN : 3026-6629* 2, no. 3 (January 2025): 793–800.
- Pitrawaty, Pipit. “Penggunaan Teknik Konseling WDEP untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Membaca Al-Quran di SMA Negeri 24 Bandung.” *Taklim : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 1 (March 2019): 69–77. <https://doi.org/10.17509/tk.v17i1.43569>.
- Pitria, Risa, Kusnadi Kusnadi, and Lena Marianti. “Pendekatan Muhasabah Diri Dalam Konseling Individu Untuk Mengubah Perilaku Playing Victim Anak.” *Journal of Society Counseling* 3, no. 2 (August 2025): 79–87. <https://doi.org/10.59388/josc.v3i2.658>.
- Rachman, Nurul Afifa, Abdullah Sinring, and Akhmad Harum. “Penerapan Konseling Realita Dengan Prosedur Wdep Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Muhammadiyah 12 Makassar.” *Pinisi Journal of Education* (Universitas Negeri Makassar), October 2024. <https://eprints.unm.ac.id/36030/>.
- Radianto, Elia. “Interpretasi Modern Tentang Teori Dan Filosofis Penelitian.” *Kritis* 32, no. 1 (June 2023): 56–74. <https://doi.org/10.24246/kritis.v32i1p56-74>.

- Rahayu, Ajeng Febrianti, Bagas Aidi, Meirna Mega Rizki, and Ayik Mirayanti Mandagi. "Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru." *Journal of Community Mental Health and Public Policy* 3, no. 2 (April 2021): 48–58. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.50>.
- Rahayu, Maria Nugraheni Mardi, and Rudangta Arianti. "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw." *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2 (August 2020): 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>.
- Rahmadani, Anisa, and Yuliana Mukti Rahmawati. "Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional: Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020): 158–66.
- Rahmah, Dede. "Adaptasi Mahasantri Rantau (Luar Daerah) Terhadap Lingkungan Pondok Pesantren: Penelitian Di Pondok Pesantren Al-Wafa Cibiru Hilir Bandung." Thesis (Sarjana), UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024. <https://digilib.uinsgd.ac.id/90660/>.
- Rahmawati, Asri. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik WDEP Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone (Penelitian Pada Siswa Kelas XII TB SMK Muhammadiyah Sawangan Magelang)." Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2025. <https://repositori.unimma.ac.id/5193/1/18.0301.0013>.
- Rasdiany, Apriana Nofriastuti, and Yeni Karneli. "Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa." *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (July 2021): 36–43. <https://doi.org/10.24036/4.15437>.
- Ridha, Andi Ahmad. "Reality Not Imagination: Konseling Reality Therapy Membantu Penyesuaian Akademik." *Intuisi : Jurnal*

- Psikologi Ilmiah* 12, no. 2 (June 2021): 138–44.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.20374>.
- Septiana, Nyangfah Nisa, Zulfatul Khoiriyah, and Shaleh. “Metode Penelitian Studi Kasus Dalam Pendekatan Kualitatif.” *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 10, no. 04 (December 2024): 233–43.
<https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5181>.
- Sopiyah, Reza Maha Sari, Ledis Pazila, and Rizki Rosalinda. “Studi Kasus Tentang Penerapan Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Kesulitan Adaptasi Sosial Siswa SMA.” *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 3, no. 6 (December 2025): 1045–53. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1795>.
- Syafri, Iqbal, Hudzaifah Achmad Qotadah, and Adang Darmawan Achmad. “Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency.” *Khazanah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (November 2020): 126–38.
<https://doi.org/10.15575/kp.v2i3.9983>.
- Syahidah, Zahwa, Weni Maftukhah, and Herliyana Isnaeni. “Revitalisasi Self-Motivation Pelajar Melalui Terapi Muhasabah: Sebuah Pendekatan Psiko-Spiritual.” *Jurnal Media Akademik (JMA)* 3, no. 10 (October 2025).
<https://doi.org/10.62281/9kjsx93>.
- 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.uinsuku.ac.id/index.php/MINARET/article/view/2308>.
- Wahyuni, Sri. “Penerapan Teknik Wants Direction Evaluation Planning (WDEP) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMKN 3 Watampone.” Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2017. <https://eprints.unm.ac.id/24711/>.

Wijaya, Asmara, and Repa Hudan Lisalam. “Muhasabah Diri dalam Perspektif Hadis.” Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta, 2022. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i3.967>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A