

**PENGALAMAN HIDUP PESERTA PROGRAM
MUHASABAH MILAD SEBAGAI MEDIA TRANSFORMASI
SPIRITUALITAS DALAM MENINGKATKAN *SELF-
AWARENESS*: STUDI FENOMENOLOGI DI SMP AL-FALAH
DELTASARI SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana (S.Sos)

Oleh:

**Maulany Sany Ashilah
04010322018**



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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulany Sany Ashilah
NIM : 04010322018
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengalaman Hidup Peserta Program Muhasabah Milad sebagai Media Transformasi Spiritualitas dalam Meningkatkan *Self-Awareness*: Studi Fenomenologi di SMP Al-Falah Deltasari 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,
Yang membuat pernyataan,



Maulany Sany Ashilah
NIM. 04010322018

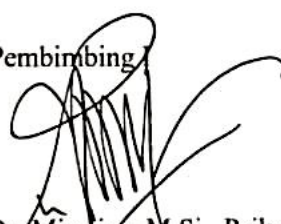
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Maulany Sany Ashilah
NIM : 04010322018
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengalaman Hidup Peserta Program
Muhasabah Milad sebagai Media
Transformasi Spiritualitas dalam
Meningkatkan *Self-Awareness*: Studi
Fenomenologi di SMP Al-Falah Deltasari
Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Mengetahui
Surabaya, 18 Mei 2026

Pembimbing


Dr. Mierfina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Pembimbing II


Drs. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Pengalaman Hidup Peserta Program Muhasabah Milad sebagai
Media Transformasi Spiritualitas dalam Meningkatkan *Self-
Awareness*: Studi Fenomenologi di SMP Al-Falah Deltasari
Sidoarjo**

Disusun oleh:
Maulany Sany Ashilah
04010322018

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 17 Juni 2026

Tim Penguji

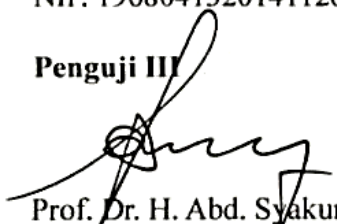
Penguji I


Dr. Mherring, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

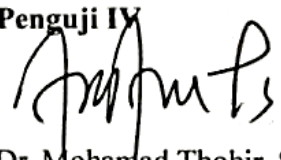
Penguji II


Drs. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Penguji III


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

Penguji IV


Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I. M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007



17 Juni 2026

Dekan,

Moch. Cholilul A'la, S.Ag. M. Fil.I.

1998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Maulany Sany Ashilah
NIM : 04010322018
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Komunikasi Islam
E-mail address : maulany22@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 :

Pengalaman Hidup Peserta Program Muhasabah Milad sebagai Media Transformasi Spiritualitas

dalam Meningkatkan *Self-Awareness* : Studi Fenomenologi di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo

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 Juli 2026

Penulis

(Maulany Sany Ashilah)

ABSTRAK

Maulany Sany Ashilah, 04010322018, Bimbingan dan Konseling Islam, 2026. Pengalaman Hidup Peserta Program *Muhasabah Milad* sebagai Media Transformasi Spiritualitas dalam Meningkatkan *Self-Awareness*: Studi Fenomenologi di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo.

Pengalaman hidup merupakan sumber pembelajaran yang dapat membentuk kesadaran diri individu, terutama ketika dimaknai melalui proses refleksi spiritual. Salah satu program yang diterapkan di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo adalah *Muhasabah Milad*, yaitu kegiatan refleksi diri yang dilaksanakan pada momentum hari kelahiran peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman hidup peserta Program *Muhasabah Milad* sebagai media transformasi spiritual dalam meningkatkan *self-awareness* serta menggambarkan *self-awareness* peserta setelah mengikuti program. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program *Muhasabah Milad* memberikan pengalaman transformasi spiritual yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, refleksi terhadap perjalanan hidup, rasa syukur, kedekatan kepada Allah SWT, serta komitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Adapun gambaran *self-awareness* peserta setelah mengikuti program tampak pada meningkatnya aspek *attention*, *wakefulness*, *architecture*, *recall of knowledge*, serta aspek *emotive*. Dengan demikian, Program *Muhasabah Milad* berperan sebagai media transformasi spiritual yang membantu peserta didik meningkatkan *self-awareness* melalui proses refleksi dan pemaknaan pengalaman hidup.

Kata kunci: pengalaman hidup, muhasabah milad, *self-awareness*, transformasi spiritualitas, konseling Islam.

ABSTRACT

Maulany Sany Ashilah, 04010322018, Islamic Guidance and Counseling, 2026. Life Experiences of Participants in the Muhasabah Milad Program as a Media for Spiritual Transformation in Increasing Self-Awareness: A Phenomenological Study at Al-Falah Deltasari Middle School, Sidoarjo.

Life experiences are a source of learning that can shape individual self-awareness, especially when interpreted through a process of spiritual reflection. One of the programs implemented at Al-Falah Deltasari Middle School, Sidoarjo, is the Muhasabah Milad program, a self-reflection activity carried out on students' birthdays. This study aims to understand the life experiences of participants in the Muhasabah Milad Program as a media for spiritual transformation in increasing self-awareness and to describe participants' self-awareness after participating in the program. This study uses a qualitative approach with a phenomenological approach. Data were obtained through interviews, observation, and documentation, then analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research results show that the Milad Muhasabah Program provides a spiritual transformation experience characterized by increased self-awareness, reflection on one's life journey, gratitude, closeness to Allah SWT, and a commitment to becoming a better person. Participants' self-awareness after participating in the program is evident in increased attention, wakefulness, architecture, recall of knowledge, and emotive aspects. Thus, the Milad Muhasabah Program serves as a medium for spiritual transformation, helping students increase self-awareness through reflection and making sense of life experiences.

Keywords: *life experiences, Milad muhasabah, self-awareness, spiritual transformation, Islamic counseling.*

خلاصة

مولاني ساني أشيلة، 04010322018، الإرشاد والتوجيه الإسلامي، 2026.
تجارب الحياة للمشاركين في برنامج محاسبة المولد النبوي كوسيلة للتحويل الروحي في تعزيز الوعي الذاتي: دراسة ظاهرانية في مدرسة الفلاح دلتاساري المتوسطة، سيدوارجو.

تُعدّ تجارب الحياة مصدرًا للتعلم يُمكن أن يُشكّل الوعي الذاتي للفرد، لا سيما عند تفسيرها من خلال عملية تأمل روحي. أحد البرامج المطبقة في مدرسة الفلاح دلتاساري المتوسطة، سيدوارجو، هو برنامج محاسبة المولد النبوي، وهو نشاط تأمل ذاتي يُقام في أعياد ميلاد الطلاب. تهدف هذه الدراسة إلى فهم تجارب الحياة للمشاركين في برنامج محاسبة المولد النبوي كوسيلة للتحويل الروحي في تعزيز الوعي الذاتي، ووصف مستوى الوعي الذاتي لدى المشاركين بعد مشاركتهم في البرنامج. تستخدم هذه الدراسة منهجًا نوعيًا بالمنهج الظاهراتي. جمعت البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق، ثم خلّلت عبر اختزال البيانات وعرضها واستخلاص النتائج. تُظهر نتائج البحث أن برنامج المولد المحاسبي يُوفّر تجربة تحول روحي تنسجم بزيادة الوعي الذاتي، والتأمل في مسيرة الحياة، والامتنان، والتقرب إلى الله تعالى، والالتزام بالسعي نحو حياة أفضل. ويتجلى الوعي الذاتي لدى المشاركين بعد البرنامج في زيادة الانتباه واليقظة والتنظيم واسترجاع المعرفة والجوانب العاطفية. وبذلك، يُعدّ برنامج المولد المحاسبي وسيلةً للتحويل الروحي، إذ يُساعد الطلاب على تعزيز وعيهم الذاتي من خلال التأمل وفهم تجارب الحياة.

الكلمات المفتاحية: تجارب الحياة، المولد المحاسبي، الوعي الذاتي، التحويل الروحي، الإرشاد الإسلامي.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep	6
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II	11
KAJIAN TEORETIK	11

A. Kerangka Teoretik	11
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	35
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data.....	46
F. Teknik Validitas Data.....	47
BAB IV.....	50
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	50
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
B. Penyajian Data.....	59
C. Analisis Data	78
BAB V	97
PENUTUP	97
A. Simpulan.....	97
B. Rekomendasi	98
C. Keterbatasan Penelitian	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	107
BIOGRAFI PENELITI.....	170

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Tahap Pelaksanaan Program Muhasabah Milad	52
Tabel 4. 2 Mekanisme Pelaksanaan Program Muhasabah Milad	54
Tabel 4. 3 Pengalaman Kesadaran terhadap Diri dan Kehidupan.....	60
Tabel 4. 4 Pengalaman Kognitif (Refleksi dan Pemaknaan Hidup) .	62
Tabel 4. 5 Pengalaman Emosional selama Muhasabah	64
Tabel 4. 6 Pengalaman Spiritual	66
Tabel 4. 7 Pengalaman Perubahan Sikap dan Komitmen Perbaikan Diri.....	67
Tabel 4. 8 Gambaran <i>Self-Awareness</i> Peserta pada Aspek <i>Attention</i>	70
Tabel 4. 9 Gambaran <i>Self-Awareness</i> Peserta pada Aspek <i>Wakefulness</i>	72
Tabel 4. 10 Gambaran <i>Self-Awareness</i> Peserta pada Aspek <i>Architechture</i>	73
Tabel 4. 11 Gambaran <i>Self-Awareness</i> Peserta pada Aspek <i>Recall of Knowledge</i>	75
Tabel 4. 12 Gambaran <i>Self-Awareness</i> Peserta pada Aspek <i>Emotive</i>	77

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5. 1 Wawancara dengan Siswa SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo	168
Gambar 5. 2 Kartu Ucapan Muhasabah Milad	168



DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Muru'atul, dan Irma Nur'aini. "Kualitas Akhlak Mahasantri Putri IDIA Prenduan." *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat (JURRAFI)* 2, no. 1 (2023): 144–166.
- Afrizal, Lalu Heri. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah, 2008.
- Akbar, M. Yudi Ali, Rizqi Maulida Amalia, dan Izzatul Fitriah. "Hubungan Religiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 4 (2018): 265–272. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>.
- Al Kali, Asad M. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang, 1989.
- Al-Ghazali, Al-Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya' Ulumiddin*. Jilid 4. Beirut: Darul al-Fikru, 1995.
- Al-Jawy, Abu Salman. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah, 2012.
- Al-Qur'an, Surah Adz-Dzariyat [51]: 56.
- Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah [2]: 216.
- Al-Qur'an, Surah Al-Hasyr [59]: 18.
- Al-Qur'an, Surah Al-Hasyr [59]: 19.
- Al-Qur'an, Surah Asy-Syams [91]: 7–10.
- Al-Tirmizi, Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah. *Al-Jami' Shahih Sunan Al-Tirmizi*. Jilid IV.
- Alzahra, Saffana, Desy Safitri, dan Sujarwo. "Peran Tradisi Wetonan dalam Menjaga Identitas Budaya Masyarakat Adat Jawa." *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2, no. 2 (2024): 94–95. <https://doi.org/10.61404/jimi.v2i2.206>.
- Andriyani. "Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 13, no. 2 (2017): 163–170. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.163-170>.
- Ardimen, Ardimen, et al. "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2019): 278–290. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.
- Aziz, Moh. Ali. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2017.

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi V. Jakarta: Pusat Bahasa, 2016.
- Bado, Basri. Model Pendekatan Kualitatif: Telaah dalam Metode Penelitian Ilmiah. 2021.
- Chafshah, Nadhifa Arufah. “Penerapan Muhasabah An-Nafs untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI di SMAN 2 Kalianda.” Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2023.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. California: SAGE Publications, 2018.
- Dariyo, Agoes. “Peran Self Awareness dan Ego Support terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa.” *Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara* 15, no. 2 (2016): 254–274.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur’an dan Tafsirnya*. Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf, 1990.
- Faizah, dan Lalu Muchsin Effendi. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2006.
- Fowler, James W. *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisco: Harper & Row, 1981.
- Handayani, Gina. Merayakan Hari Ulang Tahun (Studi Pengamalan Hadis tentang Hari Lahir Masyarakat Kampung Pasir Konci Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi). Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018.
- Haque, Amber, Yasien Mohamed, dan Faridah Noor Khan. “Psychology and Religion in Muslim Societies: Past, Present, and Future.” *Journal of Religion and Health* 55, no. 2 (2016): 623–634. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0125-2>.
- Hasyim, Ahmad Umar. *Identitas dan Jatidiri Muslim*. Jawa Barat: Akademik Pressindo, 2016.
- Hermans, Chris A. M. “Spiritual Transformation: Concept and Measurement.” *Journal of Empirical Theology* 26, no. 2 (2013): 165–187. <https://doi.org/10.1163/15709256-12341275>.

- Hizbut Tahrir Indonesia. Peringatan Maulid Nabi SAW, Agar Tidak Menjadi Tradisi dan Seremoni Belaka. *Bulletin Al-Islam*, 2007.
- Imelda, Reza, dan Muhammad Yunan Harahap. “Muhasabah An-Nafs untuk Mengenali Potensi Diri Siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan.” *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan* 11, no. 2 (2023): 400–414. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v11i2.748>.
- Izzah, Azmi Nur. “Internalisasi Keberagamaan Berbasis Muhasabah dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik (Studi Kasus di SMAN 2 Cikarang Utara).” Skripsi, 2024.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. “Profil Sekolah.” Diakses 5 Januari 2026. <https://sekolah.data.kemendikdasmen.go.id/profil-sekolah/8009A2F4-8B18-E111-886A-43907D8284F6>.
- Koenig, Harold G., Tyler J. VanderWeele, dan John R. Peteet. *Handbook of Religion and Health*. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2024.
- Makhsin, Mardzelah, et al. “Hisba Reflection in Islamic Spiritual Education.” *Australian Journal of Basic and Applied Sciences* 9, no. 13(S) (2015): 9–13.
- Manullang, Sardjana Orba, et al. “Celebration of the Mawlid of Prophet Muhammad SAW: Ritual and Share Islam Value in Indonesian.” *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya* 6, no. 1 (2021): 141–154. <https://doi.org/10.25217/jf.v6i1.1324>.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California: SAGE Publications, 2014.
- Mujieb, M. Abdul. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: PT Mizan Publika, 2009.
- Mukhtar. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: Press Group, 2013.
- Mulyadi, Seto. “Artikel Ulang Tahun Anak.” Diakses 5 September 2025. [Thesis.Binus.Ac.Id/Doc/Bab1/2012-2-01620-DS%20Bab1001.Pdf](https://thesis.binus.ac.id/Doc/Bab1/2012-2-01620-DS%20Bab1001.Pdf).
- Munawir, Ahmad Warson. *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984.

- Munawwir, Ahmad Warson. Kamus Munawwir. Cetakan ke-14. Surabaya, 1997.
- Musfichin. “Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam.” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 2 (2023): 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.
- Muslimah, Indah, Isfihani, dan Praptiningsih. “Penerapan Metode Muhasabah An-Nafs dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Muhammadiyah Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022/2023.” *Mamba’ul ‘Ulum* 19, no. 2 (2023): 1–13.
- Mutiawati, dan Suci Ramadhani. “Efektivitas Dakwah Bil-Hal sebagai Solusi Penyampaian Pesan Dakwah kepada Mitra Dakwah.” *Jurnal Komunika Islamika: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam* 10, no. 1 (2023): 87–98. <https://doi.org/10.37064/jki.v10i1.16950>.
- Nurhasanah, Ninda, dan Alfadhli. “Peran Muhasabah dalam Meningkatkan Prestasi Belajar (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten).” *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4794–4810.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Picken, Gavin. “Tazkiyat al-Nafs: The Qur’anic Paradigm.” *Journal of Qur’anic Studies* 7, no. 2 (2005): 101–127. <https://doi.org/10.3366/jqs.2005.7.2.101>.
- Putri, Elda Trialisa, Arina Yahdini Tazkiyah, dan Rizki Amelia. “Self-Awareness Training untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini.” *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 1, no. 1 (2019): 48–55. <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694>.
- Rajab, Khairunnas. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012.
- Ramadhanti, Najma Mutia. “Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Seorang Remaja di SMPN 13 Surabaya.” Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2025.

- Rothman, Abdullah. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health* 57 (2018): 1731–1744.
- Saari, Che Zarrina, Hasimah Chik, dan Sharifah Basirah. "Muḥasabah Al-Nafs (Self-Reflection) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress)." *Jurnal Usuluddin* 50, no. 1 (2022): 43–72.
- Salsabila, Unik Hanifah. "Membangun Kesadaran Spiritual di Abad 21: Dari Aktivitas Mengagumi hingga Menginspirasi." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2019): 68–72.
- Saputra, Robby. "Konsep Muhasabah Menurut Imam Al Muhasibi (165–243 H)." Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim, 2022.
- Saputri D., Leonita Ikasari, dan Fuad Nashori. "Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 6, no. 2 (2023): 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- SMP Al Falah Deltasari. "Berakhlak Mulia dan Berprestasi." Diakses 5 Januari 2026. <https://smpdeltasari.alfalahsby.sch.id/>.
- SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. "Lembaga Pendidikan Al-Falah." Diakses 5 Januari 2026. <https://masjidalfalah.or.id/lembaga-pendidikan-al-falah/>.
- Solso, Robert L., Otto H. Maclin, dan M. Kimberly Maclin. *Cognitive Psychology*. 8th ed. Boston: Pearson, 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suhartanto, Paulus Eddy. "Self Awareness dan Pemaknaan Pengalaman." *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma* (2024). <https://doi.org/10.24071/suksma>.
- Suraji, Robertus, dan Istianingsih Sastrodiharjo. "Peran Spiritualitas dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 7, no. 4 (2021): 570–578. <https://doi.org/10.29210/020211246>.
- Sutiyono. "Tumpeng dan Gunung: Makna Simboliknya dalam Kehidupan Masyarakat Jawa." *Cakrawala Pendidikan* 17, no. 2 (1998): 45–61. <https://doi.org/10.21831/cp.v2i2.9041>.

- Syabatah, Husein. *Membersihkan Jiwa dengan Muḥāsabah*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Waijman, Kees. *Spirituality: Forms, Foundations, Methods*. Leuven: Peeters, 2002. <https://doi.org/10.2307/jj.10574840>.
- 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.” 2020.
- Wehr, Hans. *A Dictionary of Modern Written Arabic*. London: Otto Harrassowitz, 1971.
- Yani, Ahmad. *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al-Qalam Gema Insani, 2007.
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.
- Zaharuddin, Z., dan R. Amaliyah. “Efektivitas Muhasabah dalam Proses Pencapaian Makna Hidup pada Santri Kelas XI Jurusan IPS Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.” *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah* 15, no. 2 (2014): 65–78.
- Zenobia, Rahma Ihza, dan Khusnul Khotimah. “Filosofi Kenduren dan Tumpeng dalam Perspektif Islam.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)* 3, no. 2 (2026): 221–226. <https://doi.org/10.62017/jppi.v3i2.6442>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A