

Profil Regulasi Diri Siswa dan Implikasinya terhadap Konseling Religius

Diah Suci Ramadhani¹, Ardimen², Romi Fajar Tanjung³

¹ UIN Mahmud Yunus Batusangkar; diahsuciramadhani86@gmail.com

² UIN Mahmud Yunus Batusangkar; ardimen@iainbatusangkar.ac.id

³ UIN Mahmud Yunus Batusangkar; romifajarr@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Regulasi Diri;
Konseling Religius;

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan salah satu yang berkontribusi dalam kesuksesan individu. Regulasi diri yang buruk akan mengakibatkan proses kehidupan tidak teratur dan tanpa arah tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis kondisi regulasi diri siswa MTsS Muhammadiyah Batu Bulat serta menganalisis implikasi data regulasi diri siswa terhadap pelayanan konseling religius. Jenis penelitian menggunakan survei. Sampel penelitian berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data adalah deskriptif kuantitatif dengan bantuan aplikasi excel. Hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki regulasi diri yang buruk, dan nilai-nilai agama, teknik dan pendekatan islam dapat dipergunakan untuk membantu mengoptimalkan regulasi diri siswa yang dilaksanakan dalam bentuk konseling religius.

ABSTRACT

Self-regulation is one that contributes to individual success. Poor self-regulation will result in an irregular and aimless life process. This study aims to identify and analyze the condition of self-regulation of students at MTsS Muhammadiyah Batu Bulat and analyze the implications of student self-regulation data on religious counseling services. This type of research uses survey. The research sample amounted to 35 people. The sampling technique used was purposive sampling. Analysis of quantitative descriptive data with the help of excel application. The results of the study found that most students have poor self-regulation, and religious values, techniques or Islamic approaches can be used to help optimize student self-regulation which is carried out in the form of religious counseling.

Corresponding Author:

Diah Suci Ramadhani

UIN Mahmud Yunus Batusangkar; diahsuciramadhani86@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesuksesan dalam kehidupan akademik tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual dan emosional semata, namun dipengaruhi juga oleh regulasi diri. Regulasi diri merupakan proses proaktif dimana seseorang selaras dalam mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan untuk mencapai tujuan akademik mereka (Sari, 2014). Kemudian (Husna et al., 2014) mengemukakan regulasi diri merupakan proses berjalan menuju pencapaian tujuan menjadi individu yang utuh secara akademik, sosial, maupun eksistensial. Seseorang yang memiliki regulasi diri ia memiliki kemampuan dalam mengatur, mengontrol, mengarahkan, merencanakan serta memonitor sikap atau perilaku dengan menggunakan teknik tertentu yang melibatkan unsur fisik, psikis, kognitif dan sosial sehingga dapat mencapai tujuan tertentu (Nugraha & Suyadi, 2019).

Regulasi diri dalam belajar merupakan proses metakognisi dalam mengatur perencanaan, monitoring, dan melakukan evaluasi diri dalam kegiatan belajar seperti cara berfikir, proses belajar, mengulangi pelajaran sehingga tercapai tujuan belajar, penguasaan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta didik serta mengatur kegiatan jadwal belajar sehingga tercapai tujuan dalam belajar (Yasdar & Mulyadi, 2018). Sistem pembelajaran yang bersifat online yang pernah dilaksanakan pada masa covid membuat peserta didik mengalami kesulitan untuk dapat memahami materi-materi yang disampaikan karena sebagian besar saat menjalani proses pembelajaran peserta didik tidak memiliki media atau fasilitas yang mendukung serta jaringan yang buruk, kondisi tersebut jika tidak didukung dengan regulasi diri yang baik, maka akan memperburuk kondisi yang dialami oleh peserta didik (Nabila & Laksmiwati, 2019). Kusumawati, (2017) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi dalam kesuksesan seseorang adalah kemampuan dalam mengontrol atau mengendalikan sikap dan perilaku yang disebut dengan kemampuan regulasi diri.

Sejauh ini studi tentang regulasi diri sudah mencakup beberapa hal yakni: pengaruh konseling kelompok regulasi diri terhadap peningkatan regulasi diri pada penderita pembelian komplusif (Dwarawati, 2015), layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengembangkan regulasi diri siswa (Habibi, 2019), penerapan penguasaan konten melalui metode *two stay two stray* terhadap regulasi diri siswa (Suhendri & Lidayati, 2019), penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar (Primavera et al., 2019), efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa (Sa'adah et al., 2020), studi tentang pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap motivasi berprestasi siswa (Fadilla et al., 2022).

Kondisi regulasi diri yang buruk salah satunya ditentukan oleh faktor keluarga dan lingkungan yang tidak kondusif dalam mendukung perkembangan regulasi diri seseorang (Effendi, 2017). Pelayanan konseling dapat membantu individu berkembang secara optimal atau mengatasi permasalahan individu (Ardimen et al., 2018). Landasan religius merupakan salah satu upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama, yang menekankan pada 3 aspek: (a) meyakini bahwa manusia beserta isinya merupakan makhluk dan ciptaan Allah SWT, (b) sikap manusia harus berjalan sesuai dengan aturan agama, (c) upaya untuk berkembang dan dimanfaatkan secara optimal seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Rochanah, 2018). Dengan demikian, konseling religius merupakan bantuan profesional yang dilakukan oleh guru BK/Konselor dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama, teknik atau pendekatan islam dalam proses pelayanan bimbingan dan konseling.

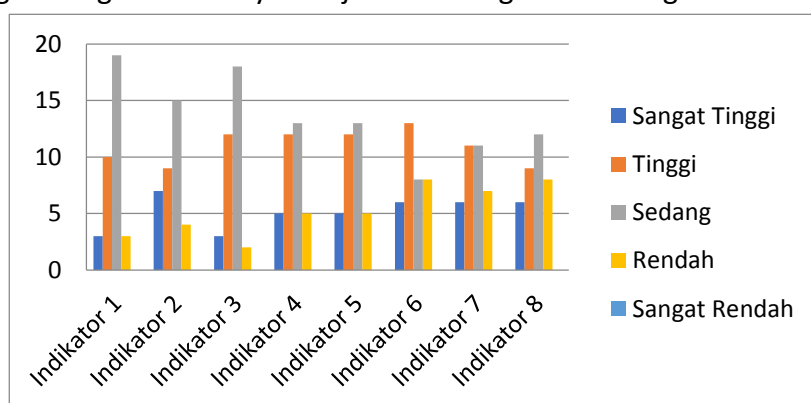
Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi regulasi diri siswa MTsS Muhammadiyah Batu Bulat serta menganalisis data regulasi diri siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis implikasi layanan konseling religius terhadap regulasi diri siswa sehingga menambah khazanah keilmuan bimbingan dan konseling terutama yang berkaitan dengan pelayanan konseling religius terkait regulasi diri siswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat. Untuk mewakili populasi, peneliti mengambil sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas VII yang berjumlah 35 orang. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur regulasi diri siswa adalah skala likert dengan empat alternatif pilihan jawaban yang telah disediakan yaitu Selalu (SL), sering (SR), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Pilihan jawaban tersebut akan diberi skor 4-1 (dimulai dari urutan selalu) untuk pernyataan *favorable* sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* diberikan skor 1-4 (dimulai dari urutan selalu). Pengumpulan data menggunakan instrumen regulasi diri yang telah divalidasi oleh para ahli. Analisis data menggunakan pengkategorian dan persentase dengan bantuan aplikasi excel, uraian hasil penelitian dalam bentuk deskriptif kuantitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri siswa dalam penelitian mencakup delapan indikator regulasi diri yang meliputi; 1) Merencanakan dan menentukan tujuan, 2) Mengontrol perhatian, 3) Menerapkan strategi belajar, 4) mengevaluasi, 5) Memotivasi diri sendiri, 6) Usaha mengatasi kesulitan, 7) mencari bantuan, 8) pengawasan diri. Hasil penelitian secara umum dengan masing-masing indikatornya disajikan dalam grafik 1 sebagai berikut:



Grafik 1. Visualisasi Hasil Pengolahan Data Perilaku Regulasi Diri Siswa

Berdasarkan visualisasi data grafik 1 di atas dapat dilihat secara umum regulasi diri siswa dengan kategori setiap indikator, indikator satu 59,71%, indikator dua 60%, indikator tiga 62,79%, indikator empat 63,14%, indikator lima 59,64%, indikator enam 59,10%, indikator tujuh 60%, indikator delapan 57,67%. Artinya sebagian kecil siswa yang memiliki regulasi diri. Tampilan regulasi diri siswa secara rinci disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Persentase Frekuensi Regulasi Diri Siswa pada Setiap Indikator (N=35)

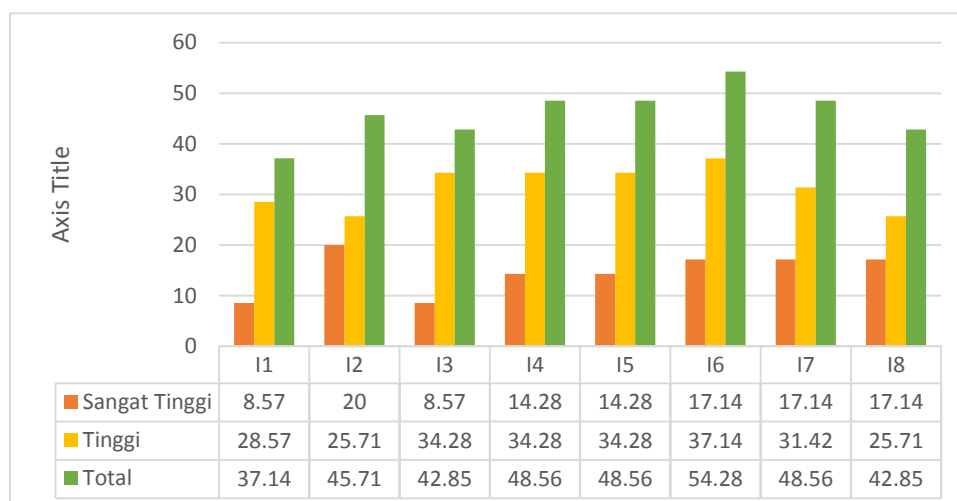
No	Indikator	Interval				
		ST f(%)	T f(%)	S f(%)	R f(%)	SR f(%)
1	Merencanakan dan menentukan tujuan	8,57	28,57	54,28	8,57	0
2	Mengontrol perhatian	20	25,71	42,85	11,42	0
3	Menerapkan strategi belajar	8,57	34,28	51,42	5,71	0
4	Mengevaluasi	14,28	34,28	37,14	14,28	0
5	Memotivasi diri sendiri	14,28	34,28	37,14	14,28	0
6	Usaha mengatasi kesulitan	17,14	37,14	22,85	22,85	0
7	Mencari bantuan	17,14	31,42	31,42	20	0
8	Pengawasan diri	17,14	25,71	34,28	22,85	0

Data tabel 1 di atas menunjukkan regulasi diri siswa dilihat dari berbagai indikator regulasi diri. Pada indikator Merencanakan dan menentukan tujuan diperoleh data bahwa kategori sangat rendah tidak ada, rendah 8,57%, sedang 54,28%, tinggi 28,57%, dan sangat tinggi 8,57%. Data tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri pada indikator Merencanakan dan menentukan tujuan masih belum sesuai dengan harapan karena masih banyak pada kategori sedang. Pada indikator Mengontrol perhatian diperoleh data bahwa kategori rendah 11,42%, sedang 42,85%, tinggi, 25,71%, dan sangat tinggi 20%. Data tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri pada indikator Mengontrol perhatian masih belum sesuai dengan harapan karena masih banyak siswa berada pada kategori sedang. Pada indikator Menerapkan strategi belajar diperoleh data bahwa kategori rendah 5,71%, sedang 51,42%, tinggi 34,28%, dan sangat tinggi 8,57%. Data tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri pada indikator Menerapkan strategi belajar banyak siswa pada kategori sedang.

Pada indikator Mengevaluasi diperoleh data bahwa kategori rendah 14,28%, sedang 37,1%, tinggi 34,28%, dan sangat tinggi 14,28%. Data tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri pada indikator Mengevaluasi banyak siswa berada pada kategori sedang. Pada indikator Memotivasi diri sendiri diperoleh data bahwa kategori rendah 14,28%, sedang 37,14%, tinggi 34,28%, dan sangat tinggi 14,28%. Data tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri pada indikator Memotivasi diri sendiri banyak siswa pada kategori sedang. Pada indikator Usaha mengatasi kesulitan diperoleh data bahwa kategori rendah 22,85%, sedang 22,85%, tinggi 37,14%, dan sangat tinggi 17,14%. Data tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri pada indikator Usaha mengatasi kesulitan banyak siswa yang berada pada kategori tinggi.

Pada indikator Mencari bantuan diperoleh data bahwa kategori rendah 20%, sedang 31,42%, tinggi 31,42%, dan sangat tinggi 17,14%. Data tersebut mengandung makna regulasi diri siswa pada indikator Mencari bantuan banyak siswa yang berada pada kategori tinggi dan sedang. Pada Pengawasan diri diperoleh data bahwa kategori rendah 22,85%, sedang 34,28%, tinggi 25,71%, dan sangat tinggi 17,14%.

Regulasi diri yang baik akan memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri seseorang (Nabila & Laksmiwati, 2019). Seseorang yang berlatih atau melakukan teknik regulasi diri memiliki wawasan dan keterampilan berkaitan dengan pengaturan proses belajar dan pola belajar yang baik sehingga meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik dan memiliki kemandirian dalam belajar (Yasdar & Mulyadi, 2018).



Grafik 2. Kondisi Frekuensi Regulasi Diri Siswa pada Kategori Sangat Tinggi dan Tinggi

Grafik 2 di atas menunjukkan bahwa total persentase frekuensi pada setiap indikator pada umumnya tidak mencapai 50%, hanya terdapat 1 indikator yang lebih 50% (54.28%) yaitu pada indikator 6 (usaha mengatasi kesulitan). Melihat grafik 2 ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki regulasi diri buruk pada indikator 1, 2, 3, 4, 4, 7 dan 8. Kemudian indikator yang paling sulit bagi siswa dalam regulasi diri adalah indikator 1, hal ini dapat dilihat dari total persentase (tinggi dan sangat tinggi) yang paling rendah adalah indikator 1 yaitu sebesar 37.14%.

Regulasi diri yang baik sangat perlu dimiliki oleh peserta didik. Regulasi diri yang buruk akan berdampak terhadap pola hidup yang tidak teratur dan cenderung waktu terbuang atau lebih banyak mengarah kepada perilaku menyimpang atau perilaku negatif. Hasil penelitian Effendi, (2017) ditemukan bahwa regulasi diri yang rendah dalam belajar membuat peserta didik tidak memiliki *schedule* kegiatan belajar, tidak mempunyai target nilai akademik dan lebih memilih bermain *game online* dibandingkan dengan belajar, sedangkan regulasi diri yang tergolong kategori baik menunjukkan peserta didik memiliki *schedule* kegiatan belajar, memiliki target nilai akademik tetapi waktu bermain *game online* masih lebih banyak dibandingkan dengan waktu belajar.

Faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal: melakukan observasi diri, proses penilaian terhadap diri, dan reaksi diri. Faktor eksternal: standar evaluasi dan penguatan (Nugraha & Suyadi, 2019). Konseling religius bertujuan nantinya untuk memberikan wawasan pengetahuan dan membantu peserta didik dalam menguasai keterampilan regulasi diri dengan melibatkan nilai-nilai agama, teknik atau pendekatan islam dalam proses pelaksanaan konseling religius.

Banyak penelitian yang telah dilaksanakan berkaitan dengan konseling dengan mengintegrasikan dengan nilai-nilai agama, teknik atau pendekatan islam seperti kegiatan layanan konseling dengan pendekatan sufistik (Anjani, 2019; Anwar Sutoyo, 2017; Elmansyah, 2017; Zaini, 2017), pendekatan Al-Qur'an (Machfud & Maemonah, 2021), pendekatan muhasabah (Ardimen et al., 2019; Hamidiyah, 2019), pendekatan zikir (Rofiqah, 2016). Berbagai jenis konseling religius tersebut nantinya dapat dipergunakan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri. Kegiatan konseling religius dapat dilaksanakan secara individual dan kelompok.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengarahkan pikiran, perasaan, strategi, dan tindakan sendiri yang mengarah pada pencapaian tujuan yang ditandai dengan kemampuan mengontrol pikiran (metakognitif), motivasi, dan tindakan positif. Hasil penelitian ini menunjukkan masih sebagian kecil siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Begitu juga pada indikator-indikator merencanakan dan menentukan tujuan, mengontrol perhatian, menerapkan strategi belajar, mengevaluasi, memotivasi diri sendiri, usaha mengatasi kesulitan, mencari bantuan, pengawasan diri. Idealnya tentu setiap indikator tetap dibina dan dikembangkan kepada setiap siswa sehingga siswa memiliki regulasi diri yang tinggi

Ucapan terima kasih:

Terimakasih kami sampaikan kepada pihak sekolah MTsS Muhammadiyah Batu Bulat yang telah memberikan kesempatan dan bersedia memfasilitasi untuk terlaksananya penelitian ini, sehingga penulis mendapatkan data yang berkaitan dengan regulasi diri siswa. Selanjutnya terimakasih kami ucapkan kepada para judgment atau validator instrumen yang telah memvalidasi instrumen regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini.

Konflik Kepentingan:

Penelitian ini bersifat mengidentifikasi, diharapkan data ini dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya dalam menindaklanjuti data penelitian ini dalam bentuk penelitian terapan yang bertujuan untuk menguji teori ataupun untuk mengubah kondisi menjadi lebih baik. Penelitian ini juga dilaksanakan dalam jumlah sampel kecil sehingga perlu dilakukan perluasan sampel sehingga sampel lebih heterogen dalam berbagai karakteristik yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA/ REFERENCES

- Anjani, M. (2019). *Pengaruh Konseling Sufistik dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Anwar Sutoyo. (2017). Model Bimbingan Konseling Sufistik untuk Mengembangkan Pribadi yang 'Alim dan Saleh. *Konseling Religi : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 1–22.
- Ardimen, A., Natalia, D. Y., Tas'adi, R., & Dovita, R. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kualitas Interaksi Sosial Anak Asuh. *Journal Educative : Journal of Educational Studies*, 3(2), 115–128. <https://doi.org/10.30983/educative.v3i2.745>
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278–298. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Dwarawati, D. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok Regulasi Diri terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Penderita Pembelian Komplusif. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 191–214. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art5>
- Effendi, R. M. S. (2017). Regulasi Diri dalam Belajar (Self-Regulated Learning) Pada Remaja yang Kecanduan Game Online. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 187–191. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4362>
- Elmansyah, E. (2017). Konseling Sufistik Bagi Mahasiswa: Konseling Terapan Berbasis

- Tasawuf. *The International Conference on Guidance and Counseling, ICGC'17*, 39–46.
- Fadilla, H. D., Syafwar, F., & Hardi, E. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 293–304. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v11i2.7113>
- Habibi, A. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas VIII. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 9–20. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4275>
- Hamidiyah, A. P. N. I. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk Menanamkan Kedisiplinan pada Seorang Siswa yang Sering Terlambat di SMPN 13 Surabaya*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Kusumawati, E. D. (2017). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Regulasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 2(1), 121–141.
- Machfud, M. S., & Maemonah, M. (2021). Pembentukan Karakter Religius Remaja melalui Bimbingan Konseling Berbasis Al-Qur'an. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2), 99–106. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1216>
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Perubahan*, 6(3), 1–7.
- Nugraha, R., & Suyadi, S. (2019). Regulasi Diri dalam Pembelajaran. *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, 9(2), 121–135. <https://doi.org/10.15548/alawlad.v9i2.1917>
- Primavera, A. A., Yusmansyah, Y., & Andriyanto, R. E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar. *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(3).
- Rochanah, R. (2018). Implementasi Landasan Religius dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Penanganan Dampak Masa Puber. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 21–42. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i1.3884>
- Rofiqah, T. (2016). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi. *Jurnal KOPASTA*, 3(2), 75–85. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>
- Sa'adah, A. N., Retnaningdyastuti, R., & M Dian, P. D. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Kelas XI IPS-1 SMA Kartika III-1 Banyubiru. *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, 6(1), 55–61.
- Sari, D. P. (2014). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation: Ranah Kognitif, Motivasi dan Metakognisi. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2), 28–38. <https://doi.org/10.33387/dpi.v3i2.135>
- Suhendri, S., & Lidayati, K. (2019). Penerapan Penguasaan Konten melalui Metode Two Stay Two Stray terhadap Regulasi Diri Siswa. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 41–48. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4278>
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self-Regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60.

Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif Vol.1, 1 (Juni, 2022), 47-54

<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>

Zaini, A. (2017). Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 211–224.