

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
MELALUI HUSNUDZAN UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**



SKRIPSI

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

Oleh

**Faza Kamila
04020321052**

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faza Kamila

NIM : 04020321052

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Husnudzhan Untuk Mengurangi Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di UIN Sunan Ampel Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. 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 peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Februari 2025



Faza Kamila
NIM 04020321052

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : FAZA KAMILA
NIM : 04020321052
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring*
Melalui Husnudzana untuk Mengurangi Kecemasan
Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN
Sunan Ampel Surabaya”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 13 Februari 2025

Dosen Pembimbing 1,

Menyetujui,
Dosen Pembimbing 2,



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



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Husnudzan
Untuk Mengurangi Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat
Akhir Di UIN Sunan Ampel Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh

Faza Kamila

NIM 04020321052

Telah diuji dan dinyatakan lulus daam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 5 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



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

Penguji III



Anandina, S. Sos. I., M. Pd
NIP. 198904112020122019

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S. Ag., M. Pd
NIP. 197008251998031002



Surabaya, 5 Maret 2025

Dekan,

Dr. Moch. Khotul Arif, S. Ag., M. Fil. I
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PESRSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI



**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 : FAZA KAMILA
NIM : 04020321052
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : kfaza789@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 :

EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* MELALUI HUSNUDZAN UNTUK

MENGURANGI KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UIN

SUNAN AMPEL SURABAYA

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 April 2025

Penulis

(Faza Kamila)

ABSTRAK

Faza Kamila, NIM 04020321052, 2025. Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Melalui Husnudzan untuk Mengurangi Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektivitasan teknik *cognitive restructuring* yang diinternalisasikan nilai-nilai husnudzan kepada Allah, husnudzan kepada kemampuan diri, dan husnudzan kepada situasi atau kondisi untuk mengurangi kecemasan karier. Penelitian ini berlokasi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kuasi eksperimen. Adapun desain penelitiannya yaitu *one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap *pre-test*, tahap pemberian treatment, dan tahap *post-test*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah tujuh mahasiswa yang mempunyai kecemasan karier tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji *wilcoxon signed rank test* pada sampel penelitian sebesar $0.018 < 0.05$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga teknik *cognitive restructuring* melalui husnudzan efektif untuk mengurangi kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Husnudzan, Kecemasan Karier

ABSTRACT

Faza Kamila, NIM 04020321052, 2025. Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques Through Husnudzan to Reduce Career Anxiety in Final Year Students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

The aim of this research is to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques that internalize the values of husnudzan to Allah, husnudzan to one's abilities, and husnudzan to situations or conditions to reduce career anxiety. This research is located at UIN Sunan Ampel Surabaya.

This research uses quantitative methods with a quasi-experimental type. The research design is one group pre-test post-test. Data collection techniques were carried out through questionnaires, interviews, and observations. The sampling technique in this research used purposive sampling. The sample in this study consisted of seven students who had high career anxiety. This research was carried out in three stages, namely the pre-test stage, the treatment stage, and the post-test stage.

The research results show that the significance value of the wilcoxon signed rank test on the research sample is $0.018 < 0.05$, which means H_a is accepted and H_o is rejected, so that the cognitive restructuring technique through husnudzan is effective in reducing career anxiety in final year students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

Keywords: Cognitive Restructuring, Husnudzan, Career Anxiety

خلاصة

فازا كمل، الرقم الجامعي 04020321052، 2025

فعالية تقنية إعادة الهيكلة المعرفية من خلال حسن الظن في تقليل القلق المهني لدى طلاب السنة الأخيرة في جامعة شونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية تقنية إعادة الهيكلة المعرفية التي يتم دمجها مع قيم حسن الظن بالله، وحسن الظن بالقدرات الذاتية، وحسن الظن بالمواقف أو الظروف لتقليل القلق المهني. أجري هذا البحث في جامعة شونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا.

يستخدم هذا البحث منهجاً كمياً من نوع التجربة شبه التجريبية. أما تصميم البحث وتم تنفيذ. فهو يعتمد على نموذج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعة واحدة تقنيات جمع البيانات من خلال الاستبيانات والمقابلات والملاحظات. استخدمت تقنية أخذ العينات في هذا البحث أخذ العينات الهادفة. تكونت عينة الدراسة من سبعة طلاب لديهم قلق وظيفي مرتفع. تم تنفيذ البحث من خلال ثلاث مراحل، وهي: مرحلة الاختبار القبلي، مرحلة تقديم العلاج، ومرحلة الاختبار البعدي.

أظهرت نتائج البحث أن قيمة دلالة اختبار ويلكوسون للترتبة المتزامنة على عينة البحث مرفوضة، مما يعني قبول الفرض H_0 مقبولة و H_a هي $0.018 > 0.05$ ، مما يعني أن وبالتالي فإن تقنية إعادة الهيكلة المعرفية، (H_0) ورفض الفرض الصفري (H_a) البديل من خلال حسن الظن فعالة في تقليل القلق المهني لدى طلاب السنة الأخيرة في جامعة شونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا

الكلمات المفتاحية: إعادة الهيكلة المعرفية، حسن الظن، القلق المهني

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	ii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR TRANSLITERASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
1. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	8
2. Husnudzan.....	8
3. Kecemasan Karier	9
F. Hipotesis.....	10
G. Sistematika Pembahasan.....	10

BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Kerangka Teoritik.....	12
1. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	12
2. Husnudzan.....	16
3. Kecemasan Karier	21
B. Kajian Perspektif Dakwah	27
C. Integrasi Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Melalui Husnudzan Untuk Mengurangi Kecemasan Karier.....	29
D. Penelitian Terdahulu.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian	40
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel.....	40
3. Teknik Sampling	41
D. Variabel, Dimensi, dan Indikator Variabel.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas	48
1. Validitas.....	48
2. Reliabilitas	49
3. Teknik Analisis Data	50
4. Angket Penelitian	52
BAB IV PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	53
1. Profil UIN Sunan Ampel Surabaya	53
B. Penyajian Data	55

1. <i>Pre-Test</i>	55
2. <i>Treatment</i>	56
3. Evaluasi dan <i>Post-Test</i>	64
C. Analisis Data	65
1. Uji Normalitas.....	65
2. Uji Hipotesis	66
D. Pembahasan Hasil Penelitian	68
1. Perspektif Teoritis	68
2. Perspektif Dakwah Islam	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
C. Keterbatasan Penelitian	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	81
BIOGRAFI PENELITI	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Skala Kecemasan Karier	41
Tabel 3.2 Hasil <i>Pre-Test</i>	41
Tabel 3.3 Pengelompokan Kategori Kecemasan Karier	43
Tabel 3.4 Indikator dan Deskripsi Variabel X	44
Tabel 3.5 Indikator dan Deskripsi Variabel Y	44
Tabel 3.6 Skala Angket <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	46
Tabel 3.7 Skala Kategori Kecemasan Karier	47
Tabel 3.8 Kategori Kecemasan Karier.....	47
Tabel 3.9 Hasil Analisis Item Instrumen.....	48
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas.....	50
Tabel 3.11 Kisi-Kisi Angket Kecemasan Karier.....	52
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Subjek Penelitian.....	55
Tabel 4.2 Hasil <i>Post-Test</i> Subjek Penelitian	64
Tabel 4.3 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	64
Tabel 4.4 Uji Normalitas	65
Tabel 4.5 Output Uji Wilcoxon.....	66
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	67

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian	39
------------------------------------	----



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	65
---	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. *Konseling islami*. Medan: Perdana Publishing, 2019.
- Agung, Qusuma Astuti Muhdi, Siti Nur'Aini, dan Danan Satriyo Wibowo. "Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi." *Jurnal Psikologi* 1, no. 3 (November 30, 2024).
- Alexander, Maria Anatasya, dan Diana Putri Arini. "Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi MANDALA* 7, no. 1 (2023).
- Alwi, Idrus. "Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel." *Jurnal Formatif* 2, no. 2 (2015).
- Ananda, Siti Dea, dan Casmini. "Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa." *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 10, no. 1 (2023).
- Anisa Juniarti, Ahmad Saleh, M. Ilham Akbar, Kerin Ari Chaniago, dan Vivid Indri Yulistia. "Mengurangi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Dengan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islami Pada Mahasiswa Fresh Graduate." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (Februari 4, 2024).
- Arifin, Zainal. "Perspektif Psikologi Islam tentang Konsep Critical Thinking dalam AlQuran." *Jurnal Warta* 62 (2019).
- Arsini, Yenti, Aisyah Amini, dan Putri Wahyuni Sinaga. "Pengaruh Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis." *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 3, no. 2 (Agustus 13, 2023).
- Atensi, Mitra, dan Tjut Rifameutia. "The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (Desember 21, 2023).

- Wahbah Az Zuhaili, Wahbah. *Al Tafsir Al Munir Fi Al Aqidah Wa Al Syari'ah Wa Al Manhaj*. Damaskus: Darul Al Fikr, 1991.
- Candtika, Muthia Dwi, dan Meilanny Budiarti Santoso. "Cognitive Restructuring Form Untuk Mengatasi Masalah Kognitif Pada Individu Di Fase Dewasa Muda." *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 6, no. 1 (Agustus 10, 2023).
- Darwish, Mona Ali Abu, Suhaila Mahmoud Banat, Wafa' Younis Sarhan, dan Wafa' Aeid Aleid. "Future Career Anxiety and Its Relationship with Marital Distress Among the Al-Hussein Bin Talal University Students." *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 15, no. 1 (2021).
- Dita Puspita Sari, Suryati Suryati, dan Hartika Utami Fitri. "Peran Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Inferiority Feeling Pada Penerima Manfaat Di Sentra Budi Perkasa Palembang." *Social Science and Contemporary Issues Journal* 1, no. 2 (Juni 12, 2023).
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*, 1 ed, terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas. Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi, 2009.
- Ezra Addo Setiawan, dan Anniez Rachmawati Musslifah. "Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja." *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora* 1, no. 3 (Juli 10, 2023).
- Fahmi, Lukman. "Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam dengan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) pada Penanganan Perilaku Agresif Anak di SD Al - Falah Assalam Tropodo Sidoarjo." *Jurnal Al Isyraq* 2, no. 2 (2019).
- Febriana, Betie. "Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif." *Indonesian Journal of Nursing Practices* 1, no. 2 (2017).
- Habsy, Bakhrudin All, dan Miming Suryoningsih. "Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK, Efektifkah?" *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*

6, no. 2 (November 14, 2022).

Ireel, Anggia Maretta, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu.” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (April 25, 2018).

Isnawan, Muhamad Galang. *Kuasi Eksperimen*. 1 ed. Lombok, 2020.

Jannah, Firyal Nurul, dan Wening Cahyawulan. “Gambaran Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 12, no. 1 (2023).

Karamoy, Yurike Kinanthi, Marta Letisia, dan Fakhruddin Mutakin. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK Madinatul Ulum.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 9, no. 2 (Desember 25, 2023).

Kasyfillah, Adi Muhammad, dan Tanti Susilarini. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.” *Ikraith-Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora* 5, no. 3 (2021).

Keane, Catroina, Daniel Waldeck, Andrew Holliman, Simon Goodman, dan Kubra Choudhry. “Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis.” *The Qualitative Report* 26, no. 8 (2021).

Maghfiro, Frischa Futichatul, dan Triana Kesuma Dewi. “Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Sikontan Journal* 2, no. 1 (2023).

Mariah, Wan, Yusmami Yusmami, dan Rizky Andana Pohan. “Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa.” *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 2 (Desember 31,

- Masrukhin, Akhmad Rudi, Puji Maulana, dan Muhammad Syarofi. "Terapi Husnudzon: Solusi dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri." *Pandalungan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (September 6, 2023).
- Mawadah, Khisna, dan Irsyadunnas Irsyadunnas. "Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam." *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 01 (Januari 11, 2025).
- Nadia, Nadia Widyastuti. "Pengembangan Dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)." *CONS-IEDU* 2, no. 2 (Desember 24, 2022).
- Ni, Uyun, Rohana Maryam, dan Agus Rizal. "Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 7, no. 1 (2024).
- Noviyanti, Arista. "Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan* 3, no. 2 (2021).
- Nursalim, Mochamad. *Strategi & Intervensi Konseling*. Akademia Permata, 2 ed. Jakarta: Akademia Permata, 2014.
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, Noviansyah Rizal, dan Riza Bahtiar Sulistyan. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 3 ed. Lumajang: Widyagama Press, 2021.
- Pohan, Annida Husna, Ahmaddin Ahmad Tohar, dan Zuriatul Khairi. "Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori dan Implementasinya." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (Juli 1, 2024).
- Priyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Revisi. Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2016.
- Putri, Dhian Riskiana, dan Puji Prihwanto. "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal SENRIABDI* 1, no. 1 (2021).

- Putri, Shintia Dwi, Muri Yusuf, dan Afdal. "Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (Juni 14, 2021).
- Rahim, Amilda, dan Rasman Sastra Wijaya. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Perencanaan Karir Kelas XII SMK Swasta Mandiri." *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset* 2, no. 2 (2024).
- Rahmah, Mamluatur. "Husnudzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 2 (Januari 5, 2022).
- Ramadhanty, Citra, dan Nurjannah. "Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam) Technical Cognitive Restructuring (Islamic View)." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023).
- Riza, Julianne Kamelia. "Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa." *Psychocentrum Review* 6, no. 1 (2024).
- Rufaidah, Anna, dan Yeni Karneli. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan." *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020).
- Sahir, Syafrida Hanif. *Metodologi Penelitian*. 1 ed. Yogyakarta: KBM Indonesia, 2021.
- Septiani, Dina Fatma, dan Muhamad Rozikan. "Efektivitas Layanan Konseling Islam Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecemasan Karier Siswa SMK." *ICIEGC: International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (Agustus 28, 2022).
- Sugiyono, D. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. 29 ed. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.

Ummah, Masfi Sya'fiatul. "Husnudzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 11, no. 1 (2019).

Ya'qub, Hamzah. *Etos Kerja Islami: Petunjuk Pekerjaan yang Halal dan Haram dalam Syari'at Islam*. (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1992)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A