

**PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA SEORANG SISWA
SMP NEGERI 1 TULANGAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Arfianti Nur Fadilla
NIM. 04030322039

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arfianti Nur Fadilla

NIM : 04020322039

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada Seorang Siswa SMP Negeri 1 Tulangan”** 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, 5 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Arfianti Nur Fadilla
NIM. 04020322039

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : Arfianti Nur Fadilla
NIM : 04020322039
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik
Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Percaya Diri Pada
Seorang Siswa SMP Negeri 1 Tulangan

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 5 Desember 2025

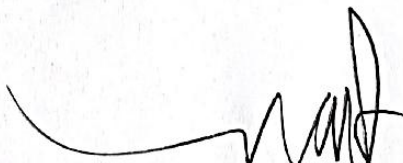
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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

NIP. 196506151993031005



**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd., Kons.**

NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA SEORANG SISWA
SMP NEGERI 1 TULANGAN

SKRIPSI

Disusun Oleh
Arfianti Nur Fadilla

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Strata Satu Pada
Tanggal 30 Desember 2025

Penguji I



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

Penguji II

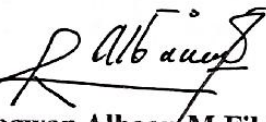


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd.,
M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004.

Penguji III



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



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

Surabaya, 30 Desember 2025

Dekan



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 1971110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Arfianti Nur Fadilla
NIM : 04020322039
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Arfiantifadillan@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 :

“ PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA SEORANG SISWA SMP NEGERI 1 TULANGAN”

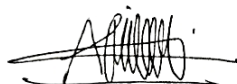
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 10 Januari 2026

Penulis



(Arfianti Nur Fadilla)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Arfianti Nur Fadilla, 2025. *Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Peningkatan Percaya Diri Seorang Siswa SMP Negeri 1 Tulangan*.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang siswa yang memiliki latar belakang pengalaman traumatis akibat *bullying* sehingga memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut tercermin melalui tiga fokus perilaku, yaitu perilaku sering membandingkan diri dengan orang lain, kesulitan dalam menyampaikan pendapat, serta kecenderungan menghindari interaksi atau komunikasi dengan lingkungan sekitar.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) tipe A-B-A yang bertujuan mengevaluasi efektivitas intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mengubah perilaku subjek secara bertahap dan sistematis. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi berulang pada tahap *baseline*, intervensi, dan *baseline* kedua. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis visual grafik untuk melihat perubahan pola perilaku melalui kecenderungan arah, level, dan stabilitas.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah pemberian intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif. Ketiga fokus perilaku mengalami penurunan frekuensi setelah diberi treatment. Perubahan tersebut terlihat melalui kecenderungan arah dan level yang menunjukkan peningkatan perilaku adaptif, serta persentase overlap sebesar 0% dan 20%, yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Dengan demikian, teknik restrukturisasi kognitif terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa pasca trauma *bullying* di SMP Negeri 1 Tulangan.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Restrukturisasi Kognitif, Kepercayaan Diri*

ABSTRACT

Arfianti Nur Fadilla, 2025. *The Effect of Islamic Counseling Through Cognitive Restructuring Techniques on Improving Self-Confidence in a Student at SMP Negeri 1 Tulangan.*

This study aimed to improve the self-confidence of a student who had a traumatic experience due to bullying, which affected their self-perception. This condition was reflected in three behavioral areas: frequent comparisons with others, difficulty expressing opinions, and a tendency to avoid interaction or communication with those around them.

The study used a quantitative approach with an A-B-A Single Subject Research (SSR) design to evaluate the effectiveness of cognitive restructuring interventions in gradually and systematically changing the subjects' behavior. Data collection was conducted through repeated observations at the baseline, intervention, and second baseline stages. Subsequently, the data were analyzed using visual graphic analysis to identify changes in behavioral patterns through trends in direction, level, and stability.

The results showed an increase in self-confidence after the intervention through cognitive restructuring techniques. The frequency of all three behavioral areas decreased after treatment. These changes are evident through the trend in direction and level indicating an increase in adaptive behavior, as well as overlap percentages of 0% and 20%, indicating that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected. Thus, cognitive restructuring techniques have been proven to have an effect on increasing students' self-confidence after bullying trauma at SMP Negeri 1 Tulangan.

Keywords: *Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Self Confidence*

تجريدي

أرفيانتى نور فضيلة، ٢٠٢٥. تأثير الإرشاد الإسلامي من خلال تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية على تحسين الثقة بالنفس لدى طالب في مدرسة SMP Negeri 1 تولا نجان. هدفت هذه الدراسة إلى تحسين الثقة بالنفس لدى طالب تعرض لتجربة مؤلمة نتيجة للتنمر، مما أثر على إدراكه لذاته. وقد انعكست هذه الحالة في ثلاثة جوانب سلوكية: كثرة المقارنات مع الآخرين، وصعوبة التعبير عن الآراء، والميل إلى تجنب التفاعل أو التواصل مع من حوله.

استخدمت الدراسة نهجاً كمياً بتصميم بحث فردي (SSR) من A-B-A لتقييم فعالية تدخلات إعادة الهيكلة المعرفية في تغيير سلوك الأفراد تدريجياً ومنهجياً. جمعت البيانات من خلال ملاحظات متكررة في مرحلة الأساس، ومرحلة التدخل، ومرحلة الأساس الثانية. بعد ذلك، حُللت البيانات باستخدام التحليل البياني البصري لتحديد التغيرات في الأنماط السلوكية من خلال اتجاهاتها في الاتجاه والمستوى والاستقرار. أظهرت النتائج زيادة في الثقة بالنفس بعد التدخل باستخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية. وانخفضت وتيرة جميع المجالات السلوكية الثلاثة بعد العلاج. تتجلى هذه التغيرات من خلال اتجاه ومستوى السلوك التكيفي، مما يشير إلى زيادة في السلوك التكيفي، بالإضافة إلى نسب تداخل 0% و 20%، مما يشير إلى قبول الفرضية البديلة (Ha) ورفض الفرضية الصفرية (Ho). وهكذا، فقد ثبت أن تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لها تأثير على زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم بعد صدمة التنمر في مدرسة SMP Negeri 1 Tulangan.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، إعادة الهيكلة المعرفية، الثقة بالنفس

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
تجريد	xi
KATA PENGANTAR	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GRAFIK.....	xxi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional Variabel.....	10
1. Konseling Islam Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	10
2. Percaya Diri	12
F. Hipotesis Penelitian	12
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II : KAJIAN TEORI	14
A. Konseling Islam	14

1. Definisi Konseling Islam	14
2. Tujuan Konseling Islam	15
3. Landasan Konseling Islam	17
4. Tahapan Konseling Islam	19
B. Teknik Restrukturisasi Kognitif	21
1. Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif	21
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	23
3. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	24
C. Percaya Diri	28
1. Definisi Percaya Diri	28
2. Faktor Pengaruh Percaya Diri	29
3. Aspek-aspek Percaya Diri	33
4. Dampak Kepercayaan Diri Akibat <i>Bullying</i>	34
D. Kajian Perspektif Dakwah Islam	35
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	39
BAB III : METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	47
C. Variabel dan Indikator Variabel	48
1. Variabel Penelitian	48
2. Indikator Variabel Penelitian	49
D. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Observasi	50
2. Wawancara	55
3. Dokumentasi	56
E. Teknik Validitas Penelitian	57
F. Teknik Analisis Data	58

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	59
1. Profil Sekolah.....	59
2. Visi dan Misi	59
3. Kegiatan sekolah.....	60
4. Deskripsi Masalah.....	61
5. Deskripsi <i>Significant Other</i>	62
6. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	62
B. Penyajian Data.....	63
1. Tahap <i>Baseline</i> A1	63
2. Tahap Intervensi.....	73
3. Tahap <i>Baseline</i> 2.....	99
C. Analisis Data	107
1. Analisis Dalam Kondisi	107
2. Analisis Antar Kondisi	123
D. Pengujian Hipotesis.....	131
E. Pembahasan Hasil Penelitian	132
1. Perspektif Teoritis	132
2. Perspektif Ke-Islaman.....	133
BAB V : PENUTUP	137
A. Kesimpulan	137
B. Saran.....	137
C. Keterbatasan Penelitian.....	138
DAFTAR PUSTAKA.....	139
LAMPIRAN	148
BIOGRAFI PENELITI.....	169

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain A-B-A	46
Tabel 3. 2 Indikator variabel.....	49
Tabel 3. 3 Lembar Observasi	50
Tabel 3. 4 Pedoman Wawancara.....	55
Tabel 4. 1 Skor Data Keseluruhan <i>Baseline</i> A1.....	70
Tabel 4. 2 Skor Data Keseluruhan Intervensi (B).....	96
Tabel 4. 3 Skor Data Keseluruhan <i>Baseline</i> A2.....	102
Tabel 4. 4 Skor Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain	105
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat.....	105
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi	105
Tabel 4. 7 Data Presentase Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain	114
Tabel 4. 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Kesulitan Menyampaikan pendapat.....	116
Tabel 4. 9 Data Presentase Stabilitas Perilaku Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi	118
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Membandingkan Diri Dengan Orang Lain	120
Tabel 4. 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat.....	120
Tabel 4. 12 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi	120
Tabel 4. 13 Perubahan Level Perilaku Membandingkan Diri Dengan Orang Lain.....	121
Tabel 4. 14 Perubahan Level Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	121
Tabel 4. 15 Perubahan Level Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi	121
Tabel 4. 16 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Membandingkan Diri Dengan Orang Lain.....	122
Tabel 4. 17 Analisis Dalam Kondisi Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat.....	122

Tabel 4. 18 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi	123
Tabel 4. 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain.....	125
Tabel 4. 20 Data perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	125
Tabel 4. 21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi	125
Tabel 4. 22 Data Perubahan Level Perilaku Membandingkan Diri Dengan Orang Lain	126
Tabel 4. 23 Data Perubahan Level Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	126
Tabel 4. 24 Data Perubahan Level Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi	126
Tabel 4. 25 Data Overlap Perilaku Membandingkan Diri Dengan Orang Lain.....	127
Tabel 4. 26 Data Overlap Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	128
Tabel 4. 27 Data Overlap Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi	129
Tabel 4. 28 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Membandingkan Diri Dengan Orang Lain.....	130
Tabel 4. 29 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat.....	130
Tabel 4. 30 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi	131

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain <i>Baseline A1</i>	71
Grafik 4. 2 Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat <i>Baseline A1</i>	72
Grafik 4. 3 Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi <i>Baseline A1</i>	72
Grafik 4. 4 Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain Intervensi B	97
Grafik 4. 5 Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat Intervensi B	97
Grafik 4. 6 Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi Intervensi B	98
Grafik 4. 7 Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain <i>Baseline A2</i>	103
Grafik 4. 8 Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat <i>Baseline A2</i>	103
Grafik 4. 9 Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi <i>Baseline A2</i>	104
Grafik 4. 10 Perubahan Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain	106
Grafik 4. 11 Perubahan Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	106
Grafik 4. 12 Perilaku Menghindari Komunikasi Atau Interaksi.....	107
Grafik 4. 13 Kecenderungan Arah Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain	109
Grafik 4. 14 Kecenderungan Arah Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	110
Grafik 4. 15 Kecenderungan Arah Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi	111
Grafik 4. 16 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain	113
Grafik 4. 17 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Kesulitan Menyampaikan pendapat.....	115
Grafik 4. 18 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi	117

Grafik 4. 19 Presentase Overlap Perilaku Membandingkan Diri dengan Orang Lain	127
Grafik 4. 20 Presentase Overlap Perilaku Kesulitan Menyampaikan Pendapat	128
Grafik 4. 21 Presentase Overlap Perilaku Menghindari Komunikasi atau Interaksi	129



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agow, Michael Riedel Akwila, and Ariantje J. A. Sundah. “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 24 (December 2023): 986–95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10476953>.
- Agustina, Ida. “Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Vii-H Smp Negeri 1 Jogorogo Ngawi.” *E Journal BK Unesa* 4, no. 3 (2014).
- Ahmad, Erna Hervina. “Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 4, no. 1 (March 2019): 14. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>.
- Amandha Unzilla Deni, Ifdil. “Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri.” *Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia* 2, no. 2 (2016): 43–52.
- Amelia, Revi Agutin, and Ayong Lianawati. “Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Perundungan.” *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 1 (July 2025): 104–17. <https://doi.org/10.22373/je.v11i1.29507>.
- Anisa Zhafira. “Penerapan Pendekatan Metaphorical Thinking Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Reflektif Matematis Siswa (Studi Single Subject Pada Siswa Gifted).” Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Anshori, Muslich, and Sri Iswati. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi 1*. Airlangga University Press, 2019.
- Arif Ainur Rofiq. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya, 2017.

- Ario Budi Utomo. “Pengaruh Optimisme Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas X.” Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2019.
- Aya Mamlu’ah. “Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139.” *Al Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (December 2019): 30–39. <https://doi.org/10.32665/alaufa.v1i1.1176>.
- B.Hurlock, Elizabeth. “*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.” Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK), Erlangga, 1997. <https://library.stik-ptik.ac.id>.
- Bradley T Efford. *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua)*. Pustaka Pelajar, 2019. Yogyakarta. [//library.utp.ac.id/index.php/3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2019](https://library.utp.ac.id/index.php/3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2019).
- Dr H. Abdul Basit M.Ag. *Konseling Islam*. 1st ed. Depok: Prenada Media, 2017.
- Drs. Mochamad Nursalim, M.Si. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2014.
- Febriansyah, Daffa Rizky, and Yuyun Yuningsih. “Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja.” *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)* 6, no. 1 (June 2024): 26–33. <https://doi.org/10.31595/lindayasos.v6i1.1177>.
- Gloriabarbus. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.” *Universitas Gadjah Mada*, October 24, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

- Gudnanto, Gudnanto. “Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (August 2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.287>.
- Hadini, Hadini, and M. Imamuddin. “Empat Landasan Konseling Islam Dalam Alquran.” *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Islam* 1, no. 1 (March 2023): 62–73. <https://jurnal.staiyastispadang.ac.id/index.php/Al-Hashif/article/view/11>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 1. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, n.d.
- Helmi Erdiawan. “Pengaruh Pemahaman Teori Konseling Client-Centered Terhadap Keterampilan Melaksanakan Praktek Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau Tahun Akademik 2010-2011.” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2014.
- Hendri Tanjung and Abrista Devi. *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam Edisi Ke-2*. Jakarta: Gramata Publishing, 2018.
- Hendriawan, Mohamad Rival Akbar. “Pengaruh religiusitas terhadap kepercayaan diri pada siswa SMP Sabilurrosyad Gasek Sukun Malang.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021. <http://etheses.uin-malang.ac.id/32331/>.
- Ireel, Anggia Maretta, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Smp Di Kota Bengkulu.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (April 2018): 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.1-10>.

- Juang Sunanto, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal*. Universitas Tsukuba: Bandung Cricet, 2005.
- Kurniawati, Ucu. “Pengembangan program Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan komunikasi Terapeutik untuk mengatasi Trauma Bullying di MAN 1 Kota Cilegon.” Masters, Program Studi Bimbingna Konseling Islam, 2024. <https://digilib.uinsgd.ac.id/107761/>.
- Laelatul Anisah and Eka Sri Handayani. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Smp Negeri 1 Pelahari.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* 6, no. 3 (2020).
- M. Nur Ghuftron, Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Maksum, Didik Himmawan, and Evi Aeni Rufaedah. “Fitrah Manusia Dalam Konsep Bimbingan Konseling Islam.” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 61–67. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.71>.
- Meldrum, Ryan C., Justin W. Patchin, Jacob T.N. Young, and Sameer Hinduja. “Bullying Victimization, Negative Emotions, and Digital Self-Harm: Testing a Theoretical Model of Indirect Effects.” *Deviant Behavior* 43, no. 3 (March 2022): 303–21. <https://doi.org/10.1080/01639625.2020.1833380>.
- Miranda, Ira, Ibrahim Al Hakim, and Bangun Yoga Wibowo. “Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.” *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (October 2019). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v4i2.6718>.
- Muh. Fitrah and Luthfiyah. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV.Jejak, 2017.

- Ni Nengah Madri Antari I N. Krisnayana T.A. “Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja.” *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2 (2014). <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3703>.
- Nurkia, Sitti, and Sulkifly Sulkifly. “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *JAMBURA Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (April 2020): 14–30. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>.
- Parni, Parni. “Faktor Internal Dan Eksternal Pembelajaran.” *Tarbiya Islamica* 5, no. 1 (2017): 17–30. <https://doi.org/10.37567/ti.v5i1.1507>.
- Permana, Rizka Hadian. “Penurunan Derajat Stres Pasien Kanker Tulang Stadium Lanjut Dengan Restrukturisasi Kognitif Menggunakan Media Al-Quran.” *Jurnal Lentera : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 1 (March 2022): 86–97. <https://doi.org/10.29138/lentera.v21i1.405>.
- Putra, Ahmad. “Rational Emotive Therapy untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin QS At-Tin : 4.” *Jurnal Ilmiah Syi’ar* 20, no. 1 (June 2020): 19. <https://doi.org/10.29300/syr.v20i1.2921>.
- Putri, Elsa Dini Apriana, Endro Wahyuno, Sinta Yuni Susilawati, and Umi Safiul Ummah. “Keefektifan Permainan Playdough Terhadap Kemampuan Motorik Halus Autis.” *Jurnal ORTOPEDAGOGIA* 7, no. 2 (November 2021): 97. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22021p97-104>.
- Rani Fitria. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Motivasi Belajar Siswa Sman 4 Kota Solok.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2024.

- Rika Damayanti and Puti Ami Nurjannah. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung.” *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 14.
- Rochani, Raudah Zaimah Dalimunthe, and Restu Afdal Ramadhan. “Mereduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler Dengan Mindfulness-Based Stress Reduction.” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 2 (2021): 89–99. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.01>.
- Romayta Tri Andini. “Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Di Smp 18 Bandar Lampung.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Rully Charitas Indra Prahmana. *Single Subject Research, Teori Dan Implementasinya : Suatu Pengantar*. Vol. 1. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Rumintang Marbun. “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Kelas Xi Ips 3 Sma Negeri 7 Depok.” *Educator : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan* 3, no. 2 (2023).
- Runesi, Odis, Widyatuti Widyatuti, Utami Rachmawati, and Henny Permatasari. “Berbagai Strategi Intervensi Untuk Menangani Bullying Pada Remaja.” *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)* 16, no. 1 (January 2025): 301–4. <https://doi.org/10.33846/sf16161>.
- Salam, Nur Hikmah Zalzabila. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Di SMK Negeri 3 Makassar.” Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2022. <https://eprints.unm.ac.id/25224/>.

Salsabila, Fairuz, and Nurus Sa'adah. "Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Perencanaan Karir Pada Remaja Korban Perceraian SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan." *Jurnal Fokus Konseling* 8, no. 1 (January 2022): 8–17. <https://doi.org/10.52657/jfk.v8i1.1555>.

Si, Dr R. A. Fadhallah, S. Psi, M. *Wawancara*. UNJ Press, 2021.

Siti Nurjanah. "*Konsep Pendidik Dan Peserta Didik Dalam Surat Ali Imran Ayat 104 Menurut Tafsir Ibnu Katsir Dan Tafsir Alqurthubi*." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo, 2021.

Suartini, Kinkin, Ardiansyahroni, Nyaman Nyaman, Riyadi Riyadi, and Iva Sarifah. "Meta-Analysis: Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Academic Achievement." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 7, no. 3 (July 2023): 2475–80. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i3.5467>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sumadi Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.

Syamsul Bachri Thalib Fitriani A. R. and Suciani Latif. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Pinisi Journal of Education*, 3, no. 3 (2023): 15.

Triningtyas, Diana Ariswanti. "Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (November 2016). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>.

Usher E. L. and Pajares F. "Inviting Confidence in School Invitations as a Critical Source of the Academic Self-Efficacy Beliefs of

Entering Middle School Students.” *Journal of Invitational Theory and Practice* 12 (2006): 16.

Uswatun Khasanah. *Pengantar Microteaching*. Sleman: Deep Publish, 2020.
<https://elibrary.uinsgd.ac.id/read/16465?fr=desktop>.

Weni Kurnia Rahmawati. “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling Indonesia* 3, no. 1 (2016): 30.

Widodo, Bernardus, and Fransiskus Gatot Iman Santoso. “Implementasi Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.” *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)* 4, no. 3 (December 2023): 187–93.
<https://doi.org/10.54371/ainj.v4i3.308>.

Widodo, Sri Adi, K. Kustantini, Krida Singgih Kuncoro, and Fiki Alghadari. “Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal.” *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (November 2021): 78–89.
<https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>.

Wirna Tri Cempaka. “Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga.” Skripsi, Universitas Semarang, 2019.

Wiwi Pratiwi Sabaruddin, Nur Saqinah Galugu, and Ainul Fahmi. “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Smp Negeri 8 Palopo.” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Palopo, 2021.

Yati, Wiwin Wiarsih, Sigit Mulyono, and Henny Permatasari. “Akses Informasi Kesehatan Tentang Bullying Dan Literasi Kesehatan Pada Remaja.” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 16, no. 2 (2025): 7.
<http://dx.doi.org/10.33846/sf1622>.

Zahra, Bahezta Lama'a, and Retno Widyaningrum. "The Influence Of Bullying On Mental Health And Self-Confidence Of Students At Madrasah Ibtidaiyah Muawanul Islam Uteran." *Child Kingdom : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 2 (October 2024): 72–82. <https://doi.org/10.53961/childom.v2i2.144>.

Zakiyya, Ufi Nawa, and Ahmad Minan Zuhri. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Positif Reinforcement Surat At-Tin Ayat 4 Terhadap Percaya Diri Siswa Mts N Semarang." *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (October 2024): 2508–17. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i2.12781>.

