

**PENGARUH TERAPI RESTRUKTURISASI KOGNITIF
QUR'ANI TERHADAP PENINGKATAN RESILIENSI
AKADEMIK SEORANG SISWA MA DARUL ULUM
WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

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



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

Oleh:

Aprilia Nur Damayanti

NIM. 04020322037

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Nur Damayanti

NIM : 04020322037

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Pengaruh Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur'ani Terhadap Peningkatan Resiliensi Akademik Seorang Siswa MA Darul Ulum Waru 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, 3 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Aprilia Nur Damayanti

NIM. 04020322037

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

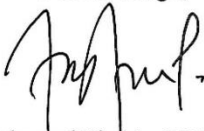
Nama : Aprilia Nur Damayanti
NIM : 04020322037
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Restrukturisasi Kognitif
Qur'ani Terhadap Peningkatan Resiliensi
Akademik Seorang Siswa MA Darul Ulum
Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 3 Desember 2025

Menyetujui,

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Drs. H. Suwatah, M.Si.
196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RESTRUKTURISASI KOGNITIF QUR'ANI TERHADAP PENINGKATAN RESILIENSI AKADEMIK SEORANG SISWA MA DARUL ULUM WARU SIDOARJO SKRIPSI

Disusun Oleh
Aprilia Nur Damayanti
NIM. 04020322037

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 30 Desember 2025

Dekan,



Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag, M. Fil.I.
NIP. 197111131998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Apriila Nur Damayanti
NIM : 04020322037
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : apriilaanr04@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 :

Pengaruh Terapi Restrukturisasi Kognitif Qurbani Terhadap Peningkatan
Resiliensi Akademik Seorang Siswa MA Darul Ulum Waru 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, 8 Januari 2026

Penulis



(Apriila Nur Damayanti)

ABSTRAK

Aprilia Nur Damayanti, NIM. 04020322037, 2025. *Pengaruh Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur'ani Terhadap Peningkatan Resiliensi Akademik Seorang Siswa MA Darul Ulum Waru Sidoarjo*

Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur'ani memiliki tujuan untuk peningkatan resiliensi akademik pada seorang siswa di MA Darul Ulum Sidoarjo.

Pada penelitian ini digunakan metode *Single Subject Research* (SSR) untuk menilai pengaruh intervensi yang diberikan kepada satu subjek. Keunggulan metode ini terletak pada kemampuan peneliti untuk mengamati perubahan secara langsung dan mengetahui dengan cepat apakah intervensi yang dilakukan memberikan pengaruh atau tidak.

Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur'ani berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik. Subjek mampu meningkatkan perilaku mencari bantuan saat kesulitan dalam proses belajar, tetap fokus dan tetap berusaha tidak meninggalkan meja belajar ketika menghadapi pelajaran yang dianggap rumit, ekspresi verbal ketika menghadapi kegagalan atau tekanan akademik. Dampaknya terlihat melalui peningkatan arah dan level yang menunjukkan perkembangan positif. Presentase keberhasilan terapi ini ditandai dengan hasil *overlap* 33,33% - 0%. Tahap evaluasi menegaskan bahwa intervensi tersebut berhasil membantu subjek dalam mengelola perilakunya secara lebih efektif.

Kata Kunci: *Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur'ani, Resiliensi Akademik, Siswa.*

ABSTRACT

Aprilia Nur Damayanti, NIM. 04020322037, 2025. *The Effect of Qur'anic Cognitive Restructuring Therapy on Increasing Academic Resilience of a Student at MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.*

Qur'anic Cognitive Restructuring Therapy aims to enhance academic resilience in a student at MA Darul Ulum Sidoarjo.

This study employed the Single Subject Research (SSR) method to assess the influence of the intervention given to one participant. The strength of this method lies in its ability to allow researchers to directly observe changes and quickly determine whether the intervention produces an effect.

Qur'anic Cognitive Restructuring Therapy was found to have an impact on improving academic resilience. The subject demonstrated increased behavior in seeking assistance when experiencing learning difficulties, maintaining focus and remaining at the study desk when facing challenging subjects, and expressing verbal responses when confronted with academic failure or pressure. The effect was indicated by improvements in trend direction and level, reflecting positive development. The percentage of success rate of this therapy is characterized by an *overlap* result of 33.33% - 0%. The evaluation phase confirmed that the intervention successfully supported the subject in managing their behavior more effectively.

Keywords: *Qur'anic Cognitive Restructuring Therapy, Academic Resilience, Student.*

الملخص

أبريليا نور دامايانتي، الرقم الجامعي 04020322037، 2025. أثر العلاج بإعادة الهيكلة دار العلوم MA المعرفية القرآنية في تعزيز الصمود الأكاديمي لدى طالبة في مدرسة ورو سيدوارجو.

يهدف العلاج بإعادة الهيكلة المعرفية القرآنية إلى تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبة في دار العلوم سيدوارجو. استخدمت هذه الدراسة منهج **البحث أحادي الحالة** MA مدرسة لتقييم تأثير التدخل المطبق على حالة واحدة. وتتمثل ميزة هذا المنهج في قدرة (SSR) الباحث على ملاحظة التغيرات بشكل مباشر ومعرفة مدى فعالية التدخل خلال فترة قصيرة.

وقد تبين أن العلاج بإعادة الهيكلة المعرفية القرآنية كان له تأثير إيجابي في تحسين الصمود الأكاديمي. حيث تمكنت الطالبة من زيادة قدرتها على طلب المساعدة عند مواجهة صعوبات دراسية، والحفاظ على التركيز وعدم مغادرة مكان الدراسة عند التعامل مع مواد تعتبر معقدة، إضافة إلى التعبير اللفظي عند مواجهة الفشل أو الضغوط الأكاديمية. وقد ظهر أثر التدخل من خلال ارتفاع الاتجاه العام ومستوى الأداء الذي يشير إلى تطور إيجابي. ويدل على نسبة نجاح هذا العلاج نتيجة تداخلية قدرها 33.33%- 0%. كما أكدت مرحلة التقييم نجاح التدخل في مساعدة الطالبة على إدارة سلوكها الأكاديمي بشكل أكثر فعالية.

الكلمات المفتاحية: العلاج بإعادة الهيكلة المعرفية القرآنية، الصمود الأكاديمي، الطالب

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
المخلص.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	11
F. Hipotesis Penelitian	12
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	14
TERAPI RESTRUKTURISASI KOGNITIF QUR'ANI	14
DAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA	14

A. Restrukturisasi Kognitif.....	14
B. Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur’ani	20
C. Resiliensi Akademik.....	25
D. Prosedur Terapi Restruturisasi Kognitif Qur’ani dalam Mengatasi Resiliensi Akademik	34
E. Kajian Perspektif Dakwah Islam	38
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	39
BAB III.....	46
METODE PENELITIAN	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Lokasi Penelitian	51
C. Variabel dan Indikator Variabel	51
D. Teknik Pengumpulan Data	53
E. Teknik Analisis Data	55
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Umum dan Obyek Penelitian	58
B. Penyajian Data.....	65
C. Analisis Data	102
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	134
BAB V	139
PENUTUP	139
A. Kesimpulan	139
B. Saran.....	139
C. Keterbatasan Penelitian	140
DAFTAR PUSTAKA	141
LAMPIRAN.....	149

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Ayat-ayat Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik	31
Tabel 2. 2 Prosedur Kerangka Teori Terapi Restrukturisasi Kognitif Qur'ani untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik	37
Tabel 3. 1 Desain A-B-A	47
Tabel 3. 2 Penggabungan Desain A-B-A dengan	50
Tabel 3. 3 Indikator Resiliensi Akademik	52
Tabel 3. 4 Instrumen Lembar Observasi	54
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Perilaku	71
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Perilaku Resiliensi Akademik (Tahap Intervensi)	85
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Perilaku Resiliensi Akademik Baseline A2	94
Tabel 4. 4 Hasil Data Perubahan Perilaku Mencari Bantuan saat Mengalami Kesulitan dalam Proses Belajar	98
Tabel 4. 5 Hasil Data Perubahan Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	98
Tabel 4. 6 Hasil Data Perubahan Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	98
Tabel 4. 7 Panjang Kondisi	103
Tabel 4. 8 Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	109
Tabel 4. 9 Lamanya Tetap Fokus dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	110
Tabel 4. 10 Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan atau Tekanan Akademik	112
Tabel 4. 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	114

Tabel 4. 12 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	114
Tabel 4. 13 Data Level Stabilitas dan Rentang Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	115
Tabel 4. 14 Level Perubahan Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	116
Tabel 4. 15 Level Perubahan Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	117
Tabel 4. 16 Level Perubahan Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	118
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	119
Tabel 4. 18 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	119
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik .	120
Tabel 4. 20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Antar Kondisi Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar ...	121
Tabel 4. 21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Antar Kondisi Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	122
Tabel 4. 22 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Antar Kondisi Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	123
Tabel 4. 23 Data Perubahan Level Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	124

Tabel 4. 24 Data Perubahan Level Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	124
Tabel 4. 25 Data Perubahan Level Perilaku Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik.....	125
Tabel 4. 26 Presentase <i>Overlap</i> Baseline A1 → Intervensi Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	126
Tabel 4. 27 Presentase <i>Overlap</i> Intervensi → Baseline A2 Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	127
Tabel 4. 28 Presentase <i>Overlap</i> Baseline A1 → Intervensi Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	128
Tabel 4. 29 Presentase <i>Overlap</i> Intervensi → Baseline A2 Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	130
Tabel 4. 30 Presentase <i>Overlap</i> Baseline A1 → Intervensi Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik .	131
Tabel 4. 31 Presentase <i>Overlap</i> Intervensi → Baseline A2 Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik .	132
Tabel 4. 32 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	133
Tabel 4. 33 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	133
Tabel 4. 34 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik.....	134

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Mencari Bantuan saat Kesulitan dalam Proses Belajar	72
Grafik 4. 2 Skor Lamanya Tetap Fokus dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	73
Grafik 4. 3 Skor Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan atau Tekanan Akademik	73
Grafik 4. 4 Skor Mencari Bantuan saat Kesulitan dalam Proses Belajar	86
Grafik 4. 5 Skor Lamanya Tetap Fokus dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	86
Grafik 4. 6 Skor Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan atau Tekanan Akademik	87
Grafik 4. 7 Skor Mencari Bantuan saat Kesulitan dalam Proses Belajar	96
Grafik 4. 8 Skor Lamanya Tetap Fokus dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	96
Grafik 4. 9 Skor Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan atau Tekanan Akademik	97
Grafik 4. 10 Perubahan Perilaku Mencari Bantuan saat Mengalami Kesulitan dalam Proses Belajar Sesi 1-13	99
Grafik 4. 11 Perubahan Perilaku Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	100
Grafik 4. 12 Perubahan Perilaku Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	100
Grafik 4. 13 Kecenderungan arah Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	104

Grafik 4. 14 Kecenderungan Arah Lamanya Tetap Fokus dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	105
Grafik 4. 15 Kecenderungan Arah Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	107
Grafik 4. 16 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	108
Grafik 4. 17 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Lamanya Tetap Fokus dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	110
Grafik 4. 18 Kecenderungan Stabilitas Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan atau Tekanan Akademik	111
Grafik 4. 19 Presentase Baseline A1 → Intervensi Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	126
Grafik 4. 20 Presentase Intervensi → Baseline A2 Mencari Bantuan Saat Kesulitan dalam Proses Belajar	127
Grafik 4. 21 Presentase Baseline A1 → Intervensi Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	128
Grafik 4. 22 Presentase Intervensi → Baseline A2 Lamanya Tetap Fokus Dan Tetap Berusaha Tidak Meninggalkan Meja Belajar Ketika Menghadapi Pelajaran Yang Dianggap Rumit	129
Grafik 4. 23 Presentase Baseline A1 → Intervensi Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	131
Grafik 4. 24 Presentase Intervensi → Baseline A2 Ekspresi Verbal Ketika Menghadapi Kegagalan Atau Tekanan Akademik	132

DAFTAR PUSTAKA

- Adzima, Fauzan, and Khairatun Hisaaniah. "Mengatasi Krisis Identitas Dan Tekanan Akademik Pada Remaja: Peran Pendekatan Qur'ani Dan Motivasi Belajar." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 6, no. 2 (December 2024): 87–102. <https://doi.org/10.32332/xycgmg88>.
- Afiffah, Nabila Putri. "Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan Dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 8, no. 1 (July 2023): 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>.
- Ali, Nuraliah, Mardan Umar, and Abdul Ziqron Mopolui. "Academic Resilience and Religiosity Among College Students Facing Post-Pandemic Learning." *IJORER : International Journal of Recent Educational Research* 4, no. 5 (September 2023): 585–96. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v4i5.410>.
- Arni, Arni. "Implementasi Ruqyah Syar'iyah Sebagai Alternatif Psikoterapi Dalam Kajian Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 9, no. 1 (June 2021): 1. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.3923>.
- Aulia, Mutiara, Purbatua Manurung, and Muhammad Harwansyah Putra Sinaga. "Pengaruh Layanan Informasi Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik Siswa MAS Al-Washliyah." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (June 2024): 124–33. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812783>.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Beck, Judith S. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 1995.
- Connor, Kathryn M., and Jonathan R.T. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience

- Scale (CD-RISC).” *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (September 2003): 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Darmawan, Salsabilla Shafa Adzra, Ahman Ahman, Rikza Fadhilah, Restu Afdal Ramadhan, Aditia Kharisma Meliala, and Ismail Fakhurrozi. “Implementasi Single Subject Research dalam Pengukuran Efektivitas Layanan Konseling Individual: Studi Literatur.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 3 (March 2024): 3193–200. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3774>.
- Daulay, Salim Said, Adinda Suciandhani, Sopan Sofian, Juli Julaiha, and Ardiansyah Ardiansyah. “Pengenalan Al-Quran.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 5 (March 2023): 472–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7754505>.
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. 8th ed. New York: Lyle Stuart, 1962.
- Erford, Bradley T. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. Second edition. Boston: Pearson, 2015.
- Farial, Farial, and Eka Sri Handayani. “Efektifitas Pendekatan Psikoterapi Al-Quran Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Pandemi.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 2 (July 2022): 349–58. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.303>.
- Febrini, Deni. “Editor: Samsudin, Bimbingan Dan Konseling.” Brimedia Global, 2011. http://repository.iainbengkulu.ac.id/5129/1/BIMBINGAN%20DAN%20KONSELING_NASKAH%20BUKU_DENI%20FEBRINI.pdf.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2014.
- Hasibuan, Fitri Hariani, and Alfin Siregar. “Effectiveness of Individual Counseling Services With Techniques Cognitive Restructuring To Reduce Final Semester Student Anticipation.” *MIMBAR PENDIDIKAN* 9, no. 2 (September

2024):121–28.

<https://doi.org/10.17509/mimbardik.v9i2.74724>.

- Hayes, Steven C., and Stefan G. Hofmann. “‘Third-wave’ Cognitive and Behavioral Therapies and the Emergence of a Process-based Approach to Intervention in Psychiatry.” *World Psychiatry* 20, no. 3 (October 2021): 363–75. <https://doi.org/10.1002/wps.20884>.
- Heryati, Euis, Iding Tarsidi, and Yuyus Suherman. “Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian Subjek Tunggal (Single Subject Research) Bagi Guru-Guru Sekolah Luar Biasa.” *Empowerment* 5, no. 02 (April 2022): 229–35. <https://doi.org/10.25134/empowerment.v5i02.4878>.
- Irawan, Rizka, Dian Renata, and Sabrina Dachmiati. “Resiliensi Akademik Siswa.” *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 2 (November 2022): 135–40. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>.
- Irwan, Diyas Albar, Novi Anisa Putri, Khoirunnisa Cahyanti Putri, and Maryatul Kibtyah. “Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran.” *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah* 11, no. 2 (December 2023): 129–38. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>.
- Kusuma, Perdana, Ariq Risqulla Musaddaq, Dini, Neneng Dwi Utari, and Nurhasanah. “Pengaruh Mendengarkan Murotal Al-Qur’an Terhadap Peningkatan Konsentrasi.” *Jurnal Dinamika Pendidikan Nusantara* 5, no. 3 (August 2024). <https://ejournals.com/ojs/index.php/jdpn/article/view/1192>.
- Lani Cahyani, Eka Wahyuni, and Happi Karlina Marjo. “Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA Dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan Dan Konseling.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (October 2024): 729–39. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7006>.
- Lim, May Li, and Kah Loong Chue. “Academic Resilience and Test Anxiety: The Moderating Role of Achievement Goals.”

- School Psychology International* 44, no. 6 (December 2023): 668–87. <https://doi.org/10.1177/01430343231162876>.
- Magdalena, Olga Maria and Durrotunnisa. “Effect of Cognitive Restructuring to Increase Students’ Academic Resiliense.” *Bisma The Journal of Counseling* 6, no. 3 (December 2022): 413–23. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.56408>.
- Masdelina, Amelia, Arifin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin. “Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 6, no. 1 (April 2023): 27–36. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1678>.
- Masten, Ann S. “Resilience in Developmental Systems: Principles, Pathways, and Protective Processes in Research and Practice.” In *Multisystemic Resilience*, 1st ed., edited by Michael Ungar, 113–34. Oxford University Press New York, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0007>.
- Mustakim, Ichwanul. “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Ketahanan Akademik Siswa.” *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 1 (May 2025): 11–20. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.4127>.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi Dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2005.
- Niswah, Chari Satun, and Denok Setawati. “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Pada Siswa Dengan Prestasi Belajar Rendah Di SMK NEGERI 5 SURABAYA.” *Jurnal BK UNESA* 15, no. 1 (n.d.): 214–20.
- Nursyah, Febri Yordan Dwi, and Denisa Apriliawati. “The Effectiveness of Koran Recitation to Reduce Academic Anxiety Among First Year Students: A Randomized Controlled Trial.” *Journal of Psychological Perspective* 7, no.

- 1 (March 2025): 77–86.
<https://doi.org/10.47679/jopp.7110322025>.
- Permatasari, Intan Kumala Eka, Yurike Karamoy, and Arifin Nur Budiono. “Pengaruh Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Kelas VII MTs Miftahul Arifin Lumajang.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 8, no. 2 (September 2025): 389–405. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3855>.
- Pimay, Awaludin, and Fania Mutiara Savitri. “Dinamika Dakwah Islam Di Era Modern.” *Jurnal Ilmu Dakwah* 41, no. 1 (June 2021): 43–55. <https://doi.org/10.21580/jid.v41.1.7847>.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. “Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar).” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2021): 1689–99.
- Pratiwi, Anggrainita Niken, and Bakhrudin All Habsy. “Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur.” *Jurnal BK UNESA* 14, no. 5 (July 2024). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62900>.
- Pratiwi, Dewinta Ayu, and Cindy Asli Pravesti. “Penggunaan Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (October 2022): 216–25. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621032>.
- “Psikologi-Resiliensi.Pdf.” n.d. Accessed August 23, 2025. https://www.researchgate.net/profile/Fuad-Nashori-3/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi/links/608fcbf8458515d315f126f8/Psikologi-Resiliensi.pdf.
- Radi Ubaidillah, Anita, Nadia Safana, Azzahra Julia Nadia, Audri Medina, and Auryan Rahma Fakhirah Kimi. “The Effect of Murottal Al-Qur’an Therapy on Academic Stress Among University Students.” *Journal of Islamic Psychology and*

- Behavioral Sciences* 3, no. 2 (April 2025): 53–61. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i2.388>.
- Rahmadani, Atika, and Nurussakinah Daulay. “Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa MTsN.” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 2 (June 2023): 417. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>.
- Razak, Ahmad, M. Ahkam Alwi, and Muhrajan Piara. “Efektivitas Pelatihan Konseling Al Qur’an Dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi TALENTA* 7, no. 2 (April 2022): 69. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.33773>.
- Riza, Julianne Kamelia, Bambang Budi Wiyono, I. M. Hambali, M. Muslihati, and Noer Illahyat Adhli Al Karni. “Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur’an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students’ Academic Anxiety: Does It Work Effectively?” *KONSELOR* 12, no. 4 (2023): 245–58. <https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86>.
- Rizki, Denu Nur, Yoni Hermawan, and Raden Roro Suci Nurdianti. “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Dan Implikasinya Terhadap Prestasi Belajar.” *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif* 7, no. 12 (December 2023). <https://edu.ojs.co.id/index.php/jpit/article/view/109>.
- Sabila, Farah Nur, Ririanti Rachmayanie Jamain, and Rizky Ildiyanita. “Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer Counseling Pada Siswa Kelas VII SMP GIBS BARITO KUALA.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 4 (November 2021). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2021.4.4.4280>.
- Salsabila, Hanan, and Pratiwi Widyasari. “Mindfulness and Academic Resilience among Unprivileged College Students: The Mediating Role of Self-Compassion.” *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 18, no. 2 (August 2021): 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19027>.

- Saputri, Dinda Destian Dwi, and Mochamad Nursalim. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik." *Jurnal BK UNESA* 15, no. 1 (January 2025): 149–57.
- Sari, Dewi Fatimah Putri Arum, and Diah Ayu Retnaningsih. "Keutamaan Orang Berilmu Dalam Al-Qur'an Surat Al-Mujadalah Ayat 11." *Tarbiya Islamica* 10, no. 2 (2022): 118–29. <https://doi.org/10.37567/ti.v10i2.2252>.
- Saufi, Moch., Arifin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin. "Self Regulated Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 5, no. 1 (June 2022): 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>.
- Setyawan, Imam. "Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa." *Jurnal EMPATI* 10, no. 3 (June 2021): 187–93. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31282>.
- Siebert, Al. *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back From Setbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2005.
- Siregar, Ehdatul Puadi, Zadrian Ardi, and Desi Sukenti. "Cognitive Restructuring Techniques to Improve Student Resilience." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 17, no. 4 (October 2025). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i4.7085>.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. University of Tsukuba: Center for Research on International Cooperation in Educational Development CRICED, 2005.
- Suryaputri, Indri Yunita, Rofingatul Mubasyiroh, Sri Idaiani, and Lely Indrawati. "Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings From a Community-Based Survey." *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 55, no. 1 (January 2022): 88–97. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.113>.

- Syawal, Ahmad, Abdul Muiz Amir, Ira Trisnawati, Mansur, and La Ode Man Sabdar Kanande. "View of Analisis Makna Syifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah al-Isra Ayat 82." *Gunung Djati Conference Series* 8, no. 1 (2022): 113–21.
- T. Erford, Bradley, and Helli Prajitno Soetjipto. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Takril, Asyisyifa and Herdi. "Hubungan Resiliensi Akademik Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama Di Boarding School." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 2 (December 2022): 162–76. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.112.05>.
- Thohir, Mohamad, Punaji Setyosari, Adi Atmoko, Im Hambali, and Muhammad Saffuan Abdullah. "The Effect of Motivational Counseling Based on Spiritual Values on Improving Learning Behavior of Pesantren Students." *KONSELOR* 12, no. 4 (June 2023): 384–99. <https://doi.org/10.24036/0202312456-0-86>.
- Tuaputimain, Hendrik, Armando Valentino Makaruku, Claudia Monique Pattiruhu, and Sintia Delsifa Soloweno. "Penggunaan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Remaja Pada Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 13, no. 1 (2024).
- Wahyuni, Eka and Vidya Siti Wulandari. "Resiliensi Remaja Dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (January 2022): 78–88. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.10>.
- Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (April 2023): 2896–910. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>.