

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* DENGAN SURAT AZ-ZUMAR
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA
YANG MENGALAMI TEKANAN
SOSIAL KELUARGA**

SKRIPSI

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

Oleh
Sayyidah Maryam
NIM. 04020322080



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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayyidah Maryam
NIM : 04020322080
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul "*Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Dengan Surat AZ-Zumar Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Yang Mengalami Tekanan Sosial Keluarga.*" 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, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Sayyidah Maryam
NIM. 04020322080

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

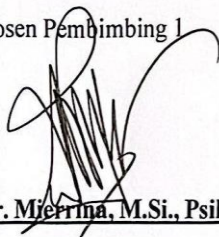
Skripsi berikut:

Nama : Sayyidah Maryam
NIM : 04020322080
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dengan surat Az-Zumar untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa yang mengalami Tekanan Sosial Keluarga

Skripsi telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 11 Desember
2025 Menyetujui

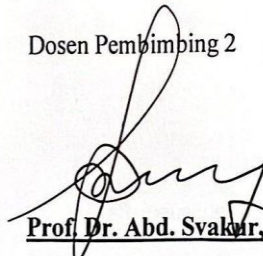
Dosen Pembimbing 1



Dr. Mierriana, M.Si., Psikolog

196804132014112001

Dosen Pembimbing 2



Prof. Dr. Abd. Svakar, M.Ag.

196607042003021001

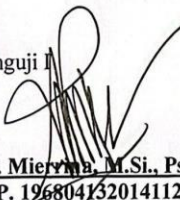
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

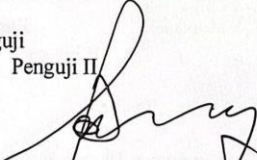
Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dengan Surat Az -Zumar
Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Yang Mengalami
Tekanan Sosial Keluarga

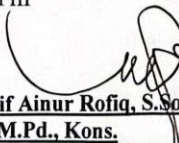
SKRIPSI

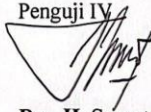
Disusun Oleh
Sayyidah Maryam
NIM 04020322080

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 7 Januari 2026

Penguji I

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

Tim Penguji
Penguji II

Prof. Dr. Abd. Svakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 7 Januari 2026

Dekan,


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



**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 : Sayyidah Maryam.....
NIM : 04020322080.....
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam.....
E-mail address : saymamasima@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 :

Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dengan Surat Az -Zumar Untuk Meningkatkan
Resiliensi Mahasiswa Yang Mengalami Tekanan Sosial Keluarga

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, 12 Januari 2026

Penulis

(Sayyidah Maryam)

ABSTRAK

Sayyidah Maryam, NIM,04020322080 2025. Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dengan Surat Az-Zumar Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Yang Mengalami Tekanan Sosial Keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dengan Surat Az-Zumar ayat 53 dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami tekanan sosial keluarga. Resiliensi dalam penelitian ini diposisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola respons kognitif dan afektif terhadap tekanan sosial yang bersumber dari lingkungan keluarga.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain Single Subject Research (SSR) model A–B–A yang meliputi fase *Baseline 1* (A1), intervensi (B), dan *Baseline 2* (A2). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi sistematis terhadap dua indikator resiliensi, yaitu optimisme realistis dan efikasi diri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan resiliensi pada kedua indikator yang diamati. Indikator optimisme realistis menunjukkan perubahan level $A1 \rightarrow B$ sebesar $2-2 = 0 (=)$ dan $B \rightarrow A2$ sebesar $5-5 = 0 (=)$ dengan persentase overlap sebesar 20%. Sementara itu, indikator efikasi diri mengalami perubahan level $A1 \rightarrow B$ sebesar $2-3 = +1$ dan $B \rightarrow A2$ sebesar $4-4 = 0 (=)$ dengan persentase overlap 0%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dengan Surat Az-Zumar ayat 53 efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami tekanan sosial keluarga.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, Resiliensi, Tekanan Sosial Keluarga

ABSTRACT

Sayyidah Maryam, Student ID 04020322080, 2025. *The Effectiveness of Cognitive Restructuring Technique Based on Surah Az-Zumar in Enhancing the Resilience of Students Experiencing Family Social Pressure.*

This study aims to examine the effectiveness of the Cognitive Restructuring technique based on Surah Az-Zumar verse 53 in enhancing the resilience of students experiencing family-related social pressure. In this study, resilience is conceptualized as an individual's ability to manage cognitive and affective responses to social pressure originating from the family environment.

The research employed a quantitative approach using a Single Subject Research (SSR) design with an A-B-A model, consisting of Baseline 1 (A1), intervention (B), and Baseline 2 (A2) phases. Data were collected through systematic observation of two resilience indicators, namely realistic optimism and self-efficacy.

The results indicate an improvement in resilience across both observed indicators. The realistic optimism indicator showed a level change of $A1 \rightarrow B$ at $2-2 = 0 (=)$ and $B \rightarrow A2$ at $5-5 = 0 (=)$, with an overlap percentage of 20%. Meanwhile, the self-efficacy indicator demonstrated a level change of $A1 \rightarrow B$ at $2-3 = +1$ and $B \rightarrow A2$ at $4-4 = 0 (=)$, with an overlap percentage of 0%. These findings indicate that the Cognitive Restructuring technique based on Surah Az-Zumar verse 53 is effective in enhancing the resilience of students experiencing family social pressure.

Keywords: Cognitive Restructuring, Resilience, Family Social Pressure.

الملخص

سيدة مريم، رقم الطالبية 04020322080، 2025. فعالية تقنية إعادة الهيكلة المعرفية المدعومة مع سورة الزمر في زيادة مرونة الطلبة الجامعيين الذين يعانون من ضغط اجتماعي أسري.

تهدف هذه الدراسة إلى فحص فعالية تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية باستخدام سورة الزمر الآية 53 في تحسين مرونة الطلاب الذين يعانون من الضغط الاجتماعي من أسرهم. تُعرّف المرونة في هذه الدراسة بأنها قدرة الفرد على إدارة الاستجابات المعرفية والعاطفية للضغط الاجتماعي الناشئ عن البيئة الأسرية.

كانت طريقة البحث المستخدمة هي نهج كمي مع تصميم بحث موضوع واحد (SSR)، نموذج A-B-A، والذي تضمن المرحلة الأساسية 1 (A1)، والتدخل (B)، والمرحلة الأساسية 2 (A2). تم جمع البيانات من خلال المراقبة المنهجية لمؤشرين للمرونة، وهما التفاؤل الواقعي والكفاءة الذاتية.

أظهرت النتائج زيادة في المرونة في كلا المؤشرين الملاحظين. أظهر مؤشر التفاؤل الواقعي تغيراً في المستوى من A1 إلى B بمقدار $2-2 = 0$ (=) ومن B إلى A2 بمقدار $5-5 = 0$ (=) مع نسبة تداخل قدرها 20%. في حين شهد مؤشر الكفاءة الذاتية تغيراً في المستوى من B إلى A1 بمقدار $3-2 = 1$ (=) ومن A2 إلى B بمقدار $4-4 = 0$ (=) مع نسبة تداخل 0%. تشير هذه النتائج إلى أن تقنية إعادة الهيكلة المعرفية باستخدام سورة الزمر الآية 53 فعالة في زيادة مرونة الطلاب الذين يعانون من الضغط الاجتماعي الأسري.

الكلمات المفتاحية: إعادة الهيكلة المعرفية، المرونة، الضغط الاجتماعي، الأسرة

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
المخلص	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK	xix
DAFTAR TRANSLITERASI	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat teoretis.....	14
2. Manfaat praktis	14
E. Definisi Konsep.....	15
F. Hipotesis Penelitian	16
G. Sistematika Pembahasan	16

BAB II KAJIAN TEORETIS	18
A. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
2. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dengan Surat Az-zumar	20
3. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
4. Manfaat Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
5. Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dengan Surat Az-zumar	23
B. Resiliensi	26
1. Pengertian Resiliensi	26
2. Pengertian Resiliensi Mahasiswa	27
3. Ciri-ciri Resiliensi rendah	28
4. Aspek-aspek Resiliensi	29
5. Faktor-faktor Resiliensi Mahasiswa.....	31
6. Dampak Resiliensi Mahasiswa	33
C. Tekanan Sosial Keluarga	35
1. Pengertian Tekanan Sosial Keluarga.....	35
2. Dampak Tekanan Sosial Keluarga	36
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Subjek Penelitian.....	49
C. Lokasi Penelitian.....	49
D. Variabel dan indikator Variabel	49
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Instrumen Penelitian	52
G. Teknik Validitas Instumen Penelitian	56
H. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	62
1. Profil Konselor	62
2. Identitas Konseli	62
3. Deskripsi Masalah.....	63
4. Deskripsi Penerapan Penelitian.....	64
B. Penyajian data.....	64

C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	99
D.	Penguji Hipotesis.....	113
E.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	114
1.	Perspektif Teoretik	114
2.	Perspektif Dakwah Islam	115
BAB V PENUTUP		119
A.	Simpulan.....	119
B.	Rekomendasi	119
C.	Keterbatasan Penelitian	119
DAFTAR PUSTAKA.....		121



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Variabel Penelitian.....	50
Tabel 3. 2 Instrumen Penelitian.....	52
Tabel 3. 3 Pedoman Wawancara	55
 Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 1	71
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	88
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 2	96
Tabel 4. 4 Hasil Data Perubahan Indikator Perilaku Optimisme yang Realistis	98
Tabel 4. 5 Hasil Data Perubahan Indikator Perilaku Efikasi Diri.....	98
Tabel 4. 6 Data Persentase Stabilitas Perilaku Optimisme yang Raalistis	103
Tabel 4. 7 Data Persentase Stabilitas Perilaku Efikasi Diri	103
Tabel 4. 8 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Optimisme yang Realistis	104
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Efikasi Diri	105
Tabel 4. 10 Level Perubahan Perilaku Optimisme yang Realistis..	105
Tabel 4. 11 Level Perubahan Perilaku Efikasi Diri	106
Tabel 4. 12 Hasil analisis visual dalam kondisi Optimisme yang Realistis	106
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Efikasi Diri	107
Tabel 4. 14 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Optimisme yang Realistis.....	108
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Efikasi Diri	108
Tabel 4. 16 Data Perubahan Level Perilaku Optimisme yang Realistis	109
Tabel 4. 17 Data Perubahan level Indikator Perilaku Efikasi Diri .	109
Tabel 4. 18 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Optimisme yang Realistis.....	112
Tabel 4. 19 Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Optimisme yang Realistis	112

Tabel 4. 20 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Optimisme yang
realistis..... 112

Tabel 4. 21 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Efikasi Diri... 113



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Indikator Optimisme <i>Baseline</i> 1	72
Grafik 4. 2 Skor Indikator Efikasi Diri <i>Baseline</i> 1	72
Grafik 4. 3 Skor Perilaku Optimisme yang realistis	89
Grafik 4. 4 Skor Perilaku Efikasi Diri.....	89
Grafik 4. 5 Skor Perilaku Optimisme yang Realistis <i>Baseline</i> 2	97
Grafik 4. 6 Skor Indikator Perilaku Efikasi Diri <i>Baseline</i> 2 ...	97
Grafik 4. 7 Skor Perilaku Optimisme yang Realistis	99
Grafik 4. 8 Skor Perilaku Efikasi Diri.....	99
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Optimisme yang realistis	101
Grafik 4. 10 kecenderungan Arah Perilaku Efikasi Diri.....	101
Grafik 4. 11 Kecenderungan stabilitas perilaku Optimisme yang realistis	102
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Efikasi Diri	103
Grafik 4. 13 Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Optimisme yang Realistis	111
Grafik 4. 14 Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Efikasi diri.....	111

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

11200700000177. “Pengaruh Konsep Diri, Social Comparison Dan Jenis Kelamin Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Broken Home.” Bachelorthesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025. <https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/87550>.
- Adil, Ahmad, Yunita Liana, Rini Mayasari, Annastasia Sintia Lamonge, Rida Ristiyana, Fahmy Rinanda Saputri, Irma Jayatmi, Eka Budi Satria, Angga Aditya Permana, And Moh Mujibur Rohman. “Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik.” *Jakarta: Get Press Indonesia*, 2023. https://www.researchgate.net/profile/Moh-Rohman-3/publication/377329440_Metode_Penelitian_Kuantitatif_Dan_Kualitatif_Teori_Dan_Praktik_Get_Press_Indonesia/links/65a0309740ce1c5902d51bc9/Metode-Penelitian-Kuantitatif-Dan-Kualitatif-Teori-Dan-Praktik-Get-Press-Indonesia.pdf.
- Ahmad, Hariadi, M Zainuddin, And Reza Zulaifi. *Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying Mental Siswa Di Smpn 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2023/2024*. N.D.
- Al Musafiri, M Rizqon, And Niajeng Ma'rifatul Umroh. “Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi.” *Jurnal At-Taujih* 2, No. 2 (October 2022): 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>.

- Al-Bantani, Imam Nawawi. “Nashaihul Ibad.” *Semarang: Toha Putra*, 1987.
- Anita Ramadhani, Haerani Nur. *Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur*. Zenodo, April 29, 2025.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15303271>.
- Ashimah, Salma, Ipmawan Muhammad Iqbal, And Indri Astuti. “Sikap Optimisme Perspektif Tafsir Al-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur’An.” *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya* 7, No. 1 (June 2025): 31–46.
<https://doi.org/10.31958/istinarah.v7i1.15320>.
- 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 (2024): 124–33.
- Ayu, Siska Putri, Carolina L. Radjah, And Nur Hidayah. “Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Bermuatan Nilai Budaya Minangkabau.” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 5, No. 5 (May 2020): 580.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i5.13442>.
- Budiono, Serafina Elasa, Kadek Suranata, And Dewi Arum Widhayanti Metra Putri. “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Sma.” *Jurnal Educatio: Jurnal*

Pendidikan Indonesia 9, No. 1 (July 2023): 438.
<https://doi.org/10.29210/1202323004>.

Dhovier, Ian, And Effy Wardati Maryam. “Resiliensi Mahasiswa Yang Bekerja.” *Journal Of Islamic Psychology* 1, No. 1 (July 2024): 10.
<https://doi.org/10.47134/Islamicpsychology.V1i1.40>.

Dony, Ravianty. *Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Islam Indonesia, 2012.
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/35581>.

Ekwelundu, Chinyere Anthonia, J. Obikeze Nnamdi, And Ifeoma Obi. “Effect Of Cognitive Restructuring Technique On Bullying Behaviour Of Secondary School Students In Anambra State, Nigeria.” *European Journal Of Education Studies* 9, No. 1 (January 2022).
<https://doi.org/10.46827/Ejes.V9i1.4137>.

Firdaus, Priyanka Munzilatul. *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menangani School Refusal Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Lamongan*. N.D.

Firoozmokhtar, Arefi. “The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Therapy On Resilience In High School Students.” *University Of Hormozgan* 6, No. 1 (March 2024). <https://doi.org/10.22034/6.1.153>.

Gumiandari, Septi, Abd Madjid, Ilman Nafi’a, Safii Safii, And Abas Hidayat. “Islamic Resilience As Spiritual And Psychological Coping Strategies For Muslims During Covid-19 Pandemic.” *Afkar: Jurnal Akidah Dan*

Pemikiran Islam, November 1, 2022, 313–48.
<https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022no1.10>.

Habsy, Bakhrudin All, Cita Haula Fathiyah, Muhammad Rizq Al, Nurita Amanda Lestari, Rahma Fahrani, Rina Indah Purwaningsih, And Zaidan Nabil Fadhlillah. *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku: Studi Literatur*. N.D.

Hasanah, Uswatun. *Hubungan Antara Empati Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Indonesia*. 06, No. 3 (2024).

Herdiana, Ike. “Resiliensi Keluarga : Teori, Aplikasi Dan Riset.” *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 14, No. 1 (July 2019): 1.
<https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.889>.

Hidayahna, Syarifah. *Teknik Cognitive Restructuring (Tcr) Hingga Cognitive Restructuring Dalam Pandangan Islam (Sejarah, Kritik, Dan Konsep Berdasarkan Pandangan Islam)*. N.D.

“Hubungan Tekanan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Palopo | Fokus : Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan.” Accessed August 28, 2025.
<http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/28532>.

Irfan, Bilal, Ahmad Khleif, Jad Badarneh, Jana Abutaqa, Ali Allam, Shueib Kweis, Basel Tarab, Et Al. “Considering Islamic Frameworks To Infectious Disease Prevention.”

Open Forum Infectious Diseases 12, No. 10 (October 2025): Ofaf011. <https://doi.org/10.1093/ofid/ofaf011>.

Irianto, Maya Amalia, Fauzi Rahman, And Hafizh Zain Abdillah. “Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, No. 1 (March 2021): 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.V10i1.4120>.

Jannah, Lisna Rodhatul, And Kondang Budiyan. *Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Resiliensi Individu Usia Dewasa Awal*. 2024.

Kamil, M. Rizqon. “Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa.” Phd Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2025. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/80004>.

Kurniawati, Rika, Melly Khanafiah, Risma Anita Puriani, And Rani Mega Putri. *Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi Dalam Bimbingan Dan Konseling*. N.D.

Lubis, Ayu Hayati. *Resiliensi : Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit*. 2, No. 3 (2024).

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>.

- Majdi, M Zuhdi Zainul, Irma Martitin, Baiq Siti Mareha, Ansuratul Hultayah, And Siti Malika Tuzzahrok. *Konseling Cognitive Behaviour Therapy Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Mencapai Target Hafalan Al-Qur'an Santri*. N.D.
- Manalu, Glory Romanna, And Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua." *Jurnal Psikologi Malahayati* 7, No. 1 (February 2025). <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.15386>.
- Masdelina, Amelia, Arifin Nur Budiono, And Fakhrudin Mutakin. *Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring terhadap Resiliensi Akademik*. 6 (2023).
- Mawartini, Imay Mustika. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Spiritualitas Terhadap Resiliensi." Bachelorthesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79084>.
- M.Kep, Dr, Ns Zifriyanti Minanda Putri. *Upaya Meningkatkan Resiliensi Perawat Untuk Mencegah Distres Psikologis Dan Burnout Di Tempat Kerja*. Penerbit Adab, N.D.
- M.Pd, Eem Munawaroh, And Esya Anesty Mashudi M.Pd. *Resiliensi; Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, Dan Bangkit Dari Keterpurukan*. Cv. Pilar Nusantara, 2018.

- . *Resiliensi; Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, Dan Bangkit Dari Keterpurukan*. Cv. Pilar Nusantara, 2018.
- Mufidah, Alaiya Choiril. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri*. N.D.
- Mughni, Syafiq, And Muhammad Marzuk. “Tafsir Ayat Psikologi, Memaknai Ayat Al-Qur’an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial.” *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, October 21, 2022, 101–14. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.V5i4.319>.
- Muin, Abdul. *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif*. Literasi Nusantara Abadi, 2023. https://lib.ummetro.ac.id/index.php?P=Show_Detail&Id=11529&Keywords=.
- Munir, Ah. Fahri, Ihza Chaidaratul Fahira, Mutiarani R. D. E Kaesti, Aisyiah Aiwni, Mahara Pinte Nate, And Binti Uswatun Hasanah. “Implementasi Konseling Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik.” *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora* 2, No. 2 (September 2024). <https://doi.org/10.35508/jbkf.V2i2.10642>.
- Nakhma’ussolikah, And Widodo Winarso. *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*. Pt. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.

- Ni'mah, Uyun, Rohana Maryam, And Agus Rizal. *Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling*. 06, No. 01 (2023).
- Ningsih, Siska Dwi, And Sri Ramadhani. "Pengaruh Self Concept Terhadap Resilensi Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Negeri Pembina Tingkat Provinsi Sumatera Utara." *Jurnal Psychomutiara* 5, No. 2 (December 2022): 85–92. <https://doi.org/10.51544/Psikologi.V5i2.3596>.
- Nisa, Afdilla. "Ajaran Resiliensi Dalam Kisah Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Single Mother Era Modern : Kajian Tematik Q.S Al-Qashash [28]: 7-13." *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 24, No. 1 (June 2024): 85–102. <https://doi.org/10.32939/Islamika.V24i1.4051>.
- Nuraeni, Lala, Asep Samsudin, And Dona Fitri Annisa. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi*. N.D.
- Pabalik, Vely. "Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Smpn 13 Makassar." Phd Thesis, Universitas Negeri Makassar, 2021. <https://eprints.unm.ac.id/20083/>.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. "Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)." *Journal Of Chemical Information And Modeling* 53, No. 9 (2021): 1689–99.
- . *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Uad Press, 2021.

- Putri, Alda Azzahra, Suryati Suryati, And Hartika Utami Fitri. *Group Counseling Cognitive Restructuring To Increase Self-Control Against Drugs Users*. N.D.
- 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>.
- Ramadanti, Rinda, And Herdi Herdi. “Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, No. 2 (February 2022): 150–63. <https://doi.org/10.21009/Insight.102.07>.
- Rassool, G. Hussein. *Islamic Psychology: Human Behaviour And Experience From An Islamic Perspective*. London: Routledge, 2021. <https://doi.org/10.4324/9780429354762>.
- Resiliensi, Bimbingan Kelompok. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Siswa Di Kelas Ix G Smp Negeri 12 Kota Bengkulu*. 2021. <https://www.academia.edu/download/114189633/8388.Pdf>.
- Rose, Nurul Naimah, And Mohd Yusri Mustaffa. “Tekanan Dalam Keluarga: Faktor-Faktor, Kesan Dan Strategi Daya Tindak Menangani Tekanan.” *Journal Of Human Development And Communication (Johdec)* 7 (2018): 135–42.

- Sanjaya, Tabrani, Manah Rasmanah, And Hartika Utami Fitri. "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Sadfishing Pada Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2, No. 1 (2024): 1–7.
- Saputra, Aqmal Maulana, Muhammad Syauqi Fadhlillah, And Sazkia Ananda Zayzahra. "Prinsip-Prinsip Psikoterapi Dalam Al-Qur'an." *Acintya: Jurnal Teologi, Filsafat Dan Studi Agama* 1, No. 3 (July 2025): 31–50.
- 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 (2025): 149–57.
- . "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik." *Jurnal Bk Unesa* 15, No. 1 (January 2025): 149–57.
- Sari, Dita Puspita, Suryati Suryati, And Hartika Utami Fitri. *Peran Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Inferiority Feeling Pada Penerima Manfaat (Pm) Di Sentra Budi Perkasa Palembang*. N.D.
- Saufi, Moch, Arifin Nur Budiono, And Fakhruddin Mutakin. *Korelasi Selfregulatedlearningdengan Resiliensi Akademik Mahasiswa*. 5 (2022).
- Septiyani, Elvira, And Diana Rahmasari. "Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Masalah Keluarga Dan

Bekerja Namun Lulus Tepat Waktu.” . . *Character* 10, No. 03 (N.D.).

———. “Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Masalah Keluarga Dan Bekerja Namun Lulus Tepat Waktu.” . . *Character* 10, No. 03 (N.D.).

Setiady, Dicky, And Abdul Ghofur. “Resiliensi Jiwa Dalam Pendidikan Islam: Interpretasi Qs. Az-Zumar Ayat 53 Pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu.” *Tarlim : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, No. 1 (March 2025): 57–66. <https://doi.org/10.32528/Tarlim.V8i1.2965>.

———. “Resiliensi Jiwa Dalam Pendidikan Islam: Interpretasi Qs. Az-Zumar Ayat 53 Pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu.” *Tarlim : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, No. 1 (March 2025): 57–66. <https://doi.org/10.32528/Tarlim.V8i1.2965>.

Setyowati, Ana. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai*. N.D.

Sholichah, Ima Fitri, Andi Nadira Paulana, And Putri Fitriya. “Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Proceeding National Conference Psikologi Umg 2018* 1, No. 1 (July 2019): 191–97.

———. “Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Proceeding National Conference Psikologi Umg 2018* 1, No. 1 (July 2019): 191–97.

Sholikhah, Amirotnun. “Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif.” *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 10, No. 2 (2016): 342–62.

Sofiannisa, Sabila, Riffati Hikmi Mori, Fania Halisa Lisbeth, And Imalatul Khairat. “Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur.” *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, No. 1 (July 2025): 119–28. <https://doi.org/10.55352/Bki.V5i1.1971>.

Sugiyono, Dr. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, 2013. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?P=Show_Detail&Id=43.

Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, And Hideo Nakata. “Penelitian Dengan Subjek Tunggal.” *Bandung: Upi Pres*, 2006. <http://archive.criced.tsukuba.ac.jp/data/doc/pdf/2005/10/text.685.pdf>.

———. “Penelitian Dengan Subjek Tunggal.” *Bandung: Upi Pres*, 2006. <http://archive.criced.tsukuba.ac.jp/data/doc/pdf/2005/10/text.685.pdf>.

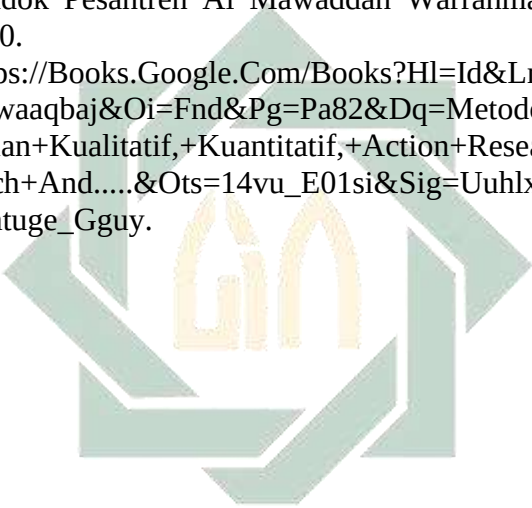
Wulandari, Wulandari, And Dewi Kumalasari. “Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen?” *Jurnal Psikologi Malahayati* 4, No. 1 (March 2022). <https://doi.org/10.33024/jpm.V4i1.5058>.

———. “Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen?” *Jurnal Psikologi*

Malahayati 4, No. 1 (March 2022).
<https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>.

Zakariah, M. Askari, Vivi Afriani, And Kh M. Zakariah.
Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R N D). Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka, 2020.

https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=K8j4dwaaqbaj&oi=fnd&pg=pa82&dq=Metodologi+Penelitian+Kualitatif,+Kuantitatif,+Action+Research,+Research+And.....&ots=14vu_E01si&sig=Uuhlxt2xkyuoa-9rlntuge_gguy.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A