

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI *LOW SELF  
ESTEEM* AKIBAT DOMINASI STANDAR KECANTIKAN  
MEDIA SOSIAL: STUDI KASUS SEORANG REMAJA DI  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Zhidan Tirta Yudhistira**

**04040322161**



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

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

**2025**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan

Nama : Zhidan Tirta Yudhitira  
NIM : 04040322161  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam Dengan Terapi *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Akibat Dominasi Standar Kecantikan media Sosial: Studi Kasus Seorang Remaja Di Surabaya** 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, 29 Desember 2025  
Yang membuat pernyataan,



Zhidan Tirta Yudhistira  
NIM. 04040322161

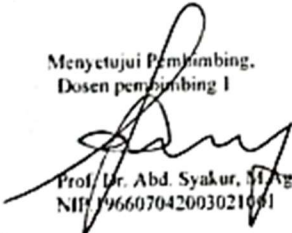
### LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Zhidan Tirta Yudhistira  
NIM : 04040322161  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Terapi Cognitive  
Restructuring Untuk Mengatasi Pengaruh  
Standar Kecantikan media Sosial Pada  
Seorang Remaja Di Surabaya


Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 1 Desember 2025

Menyetujui Pembimbing,  
Dosen pembimbing 1

  
Prof. Dr. Abd. Syakur, M.Pd  
NIP.196607042003021001

Dosen pembimbing 2

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

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI  
KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI COGNITIVE  
RESTRUCTURING UNTUK MENGATASI LOW SELF ESTEEM  
AKIBAT DOMINASI STANDAR KECANTIKAN MEDIA SOSIAL:  
STUDI KASUS SEORANG REMAJA DI SURABAYA**


**SKRIPSI**

Disusun Oleh  
Zhidan Tirta Yudhistira  
NIM. 04040322161


telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 29 Desember 2025

**Tim Penguji**


Penguji I

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

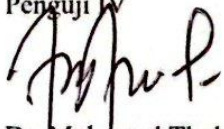
Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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



Dr. Moch. Cholaf-Atif, S.Ag, M. Fil.I.  
NIP. 197110151998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Zhidan Tirta Yudhistira  
NIM : 04040322161  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [zhidantirta2003@gmail.com](mailto:zhidantirta2003@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 :

Konseling Islam dengan Terapi *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Akibat Dominasi

Standar Kecantikan Media Sosial: Studi Kasus Seorang Remaja di Surabaya

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, 29 Desember 2025

Penulis



( Zhidan Tirta Yudhistira )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Zhidan Tirta Yudhistira, NIM. 0404032216, 2025. Konseling Islam dengan Terapi *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Akibat Dominasi Standar Kecantikan Media Sosial: Studi Kasus Seorang Remaja di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses dan hasil penerapan konseling Islam dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi pengaruh standar kecantikan media sosial pada seorang remaja di Surabaya. Peristiwa standar kecantikan yang tersebar melalui media social khususnya TikTok sering kali menimbulkan tekanan psikologis seperti *low self esteem* (minder), kecemasan, dan rendahnya penerimaan diri. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 21 tahun yang mengalami tekanan dan internalisasi standar kecantikan akibat pengalaman *bullying* di masa sekolah serta eksposur intens terhadap konten kecantikan di media sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara tidak terstruktur, serta dokumentasi yang melibatkan konseli, keluarga, dan teman dekat sebagai sumber data primer dan sekunder. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif komparatif untuk menggambarkan kondisi konseli sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* efektif membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif terkait standar kecantikan, seperti rasa minder (*low self esteem*) yang dialami, kecemasan tidak diterima lingkungan, dan dorongan mengikuti tren kecantikan media sosial secara berlebihan. Intervensi ini mengajarkan konseli mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan Islami, melalui penguatan nilai-nilai spiritual seperti syukur, penerimaan diri (ridha), dan pemahaman ayat Al-Qur'an, terutama QS. At-Tin ayat 4 tentang kesempurnaan penciptaan manusia.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, *Cognitive Restructuring*, *Low Sel Esteem*, Standar Kecantikan

## ABSTRACT

*Zhidan Tirta Yudhistira, NIM. 0404032216, 2025. Islamic Counseling with Cognitive Restructuring Therapy to Address Low Self-Esteem Due to the Dominance of Social Media Beauty Standards: Case Study A Teenager in Surabaya.*

*his study aims to understand the process and results of applying Islamic counseling with Cognitive Restructuring techniques to address the influence of social media beauty standards on a teenager in Surabaya. Incidents of beauty standards spread through social media, especially TikTok, often lead to psychological distress such as low self-esteem, anxiety, and low self-acceptance. The subject of this study was a 21-year-old woman who experienced pressure and internalized beauty standards due to bullying experiences at school and intense exposure to beauty content on social media.*

*his study used a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, unstructured interviews, and documentation involving the client, family, and close friends as primary and secondary data sources. Data analysis was conducted using comparative descriptive techniques to describe the client's condition before and after the intervention.*

*he results of the study showed that Islamic counseling using cognitive restructuring techniques effectively helped clients identify negatif thoughts related to beauty standards, such as feelings of inferiority (low self-esteem), anxiety about being rejected by others, and excessive adherence to social media beauty trends. This intervention taught clients to replace irrational thoughts with more realistic and Islamic ones, through strengthening spiritual values such as gratitude, self-acceptance (ridha), and understanding verses of the Quran, especially Surah At-Tin verse 4 about the perfection of human creation.*

**Keywords:** *Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Low Self Esteem, Beauty Standard*

## خلاصة

زيدان تيرتا يوديشثيرا، رقم التعريف الوطني 0404032216، 2025. الإرشاد الإسلامي مع العلاج بإعادة البناء المعربي للتغلب على تدني احترام الذات بسبب هيمنة معايير الجمال على وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة حالة لمراهقة في سورابايا

تهدف هذه الدراسة إلى فهم عملية ونتائج تطبيق الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات إعادة البناء المعربي لمعالجة تأثير معايير الجمال المنتشرة على وسائل التواصل الاجتماعي على مراهقة في سورابايا غالبًا ما يؤدي انتشار معايير الجمال عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصةً تطبيق تيك توك، إلى ضائقة نفسية، مثل تدني احترام الذات والقلق وعدم تقبّل الذات. كانت موضوع هذه الدراسة امرأة تبلغ من العمر 21 عامًا، عانت من ضغوطات واستوعبت معايير الجمال نتيجةً لتجارب التنمر التي تعرضت لها في المدرسة والتعرض المكثف لمحتوى الجمال على وسائل التواصل الاجتماعي

استخدم هذا البحث منهجًا نوعيًا مع دراسة حالة. جمعت البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات غير المنظمة والوثائق التي شملت العميل وأسرته وأصدقائه المقربين كمصادر بيانات أولية وثانوية. أُجري تحليل البيانات باستخدام تقنيات وصفية مقارنة لوصف حالة العميل قبل التدخل وبعده.

أظهرت نتائج الدراسة أن الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات إعادة البناء المعربي ساعد المستفيدين بفعالية على تحديد الأفكار السلبية المتعلقة بمعايير الجمال، مثل الشعور بالنقص (تدني احترام الذات)، والقلق من رفض الآخرين، والتقييد المفرط باتجاهات الجمال على مواقع التواصل الاجتماعي وقد علّم هذا التدخل المستفيدين استبدال الأفكار غير المنطقية بأفكار أكثر واقعية وتوافقًا مع الإسلام، من خلال تعزيز القيم الروحية كالشكر والرضا عن النفس، وفهم آيات القرآن الكريم، ولا سيما الآية الرابعة من سورة التين التي تتحدث عن كمال خلق الإنسان

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد الإسلامي، إعادة البناء المعربي، تدني احترام الذات، معايير الجمال

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>خلاصة</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TRANSLITERASI</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	14
A. Kerangka Teoretis .....	14
1. Konseling Islam .....	14
2. Cognitive Restructuring .....	16
3. Low Self Esteem (Minder).....	24
4. Standar Kecantikan Media Sosial .....	29

B.	Kajian Prespektif Dakwah Islam .....	32
C.	Penelitian Terdahulu.....	35
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B.	Subjek Penelitian.....	42
C.	Jenis dan Sumber Data.....	43
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	45
E.	Teknik Validitas Data.....	46
F.	Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	49
B.	Penyajian data.....	52
C.	Analisis Data.....	76
1.	Perspektif Teori.....	76
2.	Perspektif Islam.....	80
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>83</b>
A.	Simpulan.....	83
B.	Rekomendasi.....	84
C.	Keterbatasan Penelitian.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>86</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>93</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. *Konseling Islami*. Edited by Alfin Siregar. medan: Perdana Publisher, 2019.
- Afiyanti, Yati. “Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Keperawatan Indonesia* 12, no. 2 (2022): 137–141. <https://media.neliti.com/media/publications/106002-ID-validitas-dan-reliabilitas-dalam-penelit.pdf>.
- Amriana, Bachri Thalib Samsul, and Nur Fadhilah Umar. “Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Takalar.” *Journal Of Art, humanity & Social Studies*, no. 2 (2023): 1–18.
- Annisa, Fadhilah. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengelola Pola Pikir Negatif Saat Berkendara Pasca Kecelakaan Pada Seorang Remaja.” *Jurnal At-Taujih* 07, no. 1 (2021): 15. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/46086>.
- Arijanto, Akhsana Amala, and Ike Herdiana. “Literature Review: Internalisasi Standar Kecantikan Terhadap Objektifikasi Diri Dan Citra Tubuh Remaja Perempuan.” *Repository UNAIR* 1, no. 7 (2022): 1–7.
- Ash-shiddiqi, Hasby, Riza Wahyuni Sinaga, Nadya Cindy Audina, Reduksi Data, and Display Data. “Kajian Teoritis: Analisi Data Kualitatif.” *Jurnal Edukatif* 3, no. 2 (2025): 333–343. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif> Kajian.
- Astutik, Anita Puji. *Menguatkan Self Estem Dan Mengatasi Insecure Pendekatan Psikologis Dalam Konteks Pendidikan*. Edited by Septi Budi Sartika. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2025.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Depok: Kencana, 2017.
- Bradley T Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, n.d.
- Chinta, Syahallah, Afina Ghassani, and Maria Lidwina. “Dampak Standar Kecantikan Bagi Perempuan Di Indonesia.” *Prosiding Seminar Nasional* 1, no. 2 (2023): 1440–1448.
- Dari, Fitri Ulan. “Tindakan Body Shaming Dan Standar Kecantikan Di Kalangan Perempuan.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2023.

- Eford, Bradley. *Erford, Bradley T, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 256. yogyakarta: pustaka pelajar, 2015.
- Erfantinni, Imroatul Hayyu, Edy Purwanto, and Muhammad Japar. “Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 119–125.
- Faradhilla, Naisha, and Arifinsyah. “Beauty Privilege Perspektif Kajian Surah Ar-Rum Ayat 21 Dan An-Nisa Ayat 1.” *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies* 8, no. 3 (2025): 756–772.
- Fatmawati, Nabiilah Dwi Putri. “Hubungan Persepsi Standar Kecantikan Kulit Putih Dengan Kepercayaan Diri Perempuan Muda (Studi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Garcia, Giorgiana, and Septia Winduwati. “Representasi Standar Kecantikan Wanita Di Media Sosial Instagram @ Springsummerstyle.” *Jurnal Nusantara of Research* 7, no. 1 (2023): 248–255. file:///C:/Users/ZHIDAN TIRTA/Downloads/21313\_Giorgiana+Garcia\_915190171+(1)\_ED\_RO (1).pdf.
- Hariyanti, Rosana, M.A., and M.Ed. Harwati, Lusia Neti. “Konstruksi Kecantikan Ideal Perempuan Melalui Iklan Produk Kecantikan Di Televisi.” Universitas Brawijaya, 2015.
- Hasan, Iqbal. *Analisi Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2021.
- Hasan, Muhammad Kamil. “Inner Beauty Dalam Pandangan Islam.” *Jurnal As-Salam* 01, no. 7 (2022): 10.
- Hidayah, Baiq Cintya Riexma Salsabilla Al, and Ulya Hilalatul Hasbi Yaqinah, Siti Nurul. “Jurnal Humanitas Penggunaan Media Sosial Dan Perubahan Perilaku Sosial Remaja.” *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan* 11, no. 1 (2025): 58–70.
- Irza, Chika Ananda Putri. “Konsep Diri Wanita Cantik Di Instagram.” Universitas Islam Riau, 2021.

- Jaya, Natasha Aura Lintang, Agung M.Iqbal, and Nesia Mu'asyara. "Pemahaman Syukur Dengan Self-Esteem Rendah Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung." *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat* 4, no. 3 (2025): 1–14.
- Khotimah, Khusnil, Sugeng Wanto, and Idris Siregar. "Penafsiran Ahsan Taqvim Dalam Qs. At-Tin Ayat 4 (Studi Komparatif Tafsir Al Munir Dan Tafsir Al Muyassar)." *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 6, no. 2 (2024): 1–11.  
<https://ejournal.warunayama.org/index.php/tashdiq/article/view/5326>.
- Khotimah, Khusnul, and Abd Syakur. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Untuk Menangani Adiksi Merokok Pelajar SD." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 04, no. 01 (2014): 1–20.
- Kusraharjo, Ledi. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2." *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial* 8, no. 1 (2019): 109–121.
- Kusumastuti Adhi, Khoiron, and Ahmad Mustamil. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edited by SS Firatun Annisya, SE. & Sukarno, S.IP. Vol. 17. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019.
- Laili, Fadzila Nur, Ima Fitri Shilichah, and Prianggi Amelasasih. "Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram." *Wacana Psikotural: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2024): 43–51.
- Lancia, Ferrari, Abdul Aziz, and Liliyana. "K-Beauty Dan Standar Kecantikan Di Indonesia ( Analisis Wacana Sara Mills Pada Kanal YouTube Priscilla Lee )." *Jurnal Multidisiplin West Science* 2, no. 01 (2023): 56–68.
- Lianasari, Dewi, and Purwati Purwati. "Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 117–126.
- M. Evita, Jeanette. "Pemaknaan Campaign #BeAdored Melalui

- Konten Instagram Dan Website By Lizzie Parra (BLP) Beauty Terhadap Standar Kecantikan Wanita Indonesia.” *Jurnal Komunikasi, Masyarakat Dan Keamanan* 2, no. 2 (2020): 44–67.
- Mamlu’ah, Aya. “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali-Imran Ayat 139.” *Jurnal Online Studi Al-Qur’an* 01, no. 01 (2019): 30–39. <https://journal.unugiri.ac.id/index.php/AL-AUFA/article/view/1176/855>.
- Mata, Dwi Maghfiratullah. “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Body Dissatisfaction Pada Siswa SMK Negeri 6 Makassar,” 2020.
- Mayora, Kresna, Abdul Saman, and Akhmad Harum. “Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Body Shame Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.” *Journal of Art, Humanity & Social Studies* 3, no. 6 (2023): 276–289.
- Mufidah, Anis, Zidan Alfin Mubarrok, Fadillah Az-zahra, and Carlina Ayu Wulandari. “Representasi Standar Kecantikan Perempuan Indonesia Dalam Konten Endorsement Produk Kecantikan TikTok.” *Dimensia : Jurnal Kajian Sosiologi* 14, no. 1 (2025): 97–109.
- Murdiyanto, Eko. *Penelitian Kualitatif (Teori Dan Aplikasi Disertai Contoh Proposal)*. Yogyakarta: Yogyakarta Press, 2020.
- Nabilla, Shintya, Nur Hafidza Fitri, Rismaida P, and .A.Napitupulu. “Tingkat Self-Esteem Pada Remaja SMA / SMK.” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, no. 01 (2022): 124–132.
- Nazihah, Inni Fathatun. “Standarisasi Kecantikan Dan Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Body Shaming.” Uin Prof. K.H. Sifuddin Zuhri, 2022.
- Ni’mah, Uyun, Rohana Maryam, and Agus Rizal. “Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 07, no. 01 (2023): 21–31. <http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba>.
- Nisa, Syahrani Khairun, and Muhammad Japar. “Hubungan Antara Persepsi Standar Kecantikan Dan Social Comparison Terhadap Self-Objectification Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah

- Surakarta.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 2, no. 10 (2024): 4–6.
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu, Ilhami Arivan, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): 826–833.
- Nurjannah, Rika Damayanti dan Puti Ami. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* vol.3, no. 2 (2016): 291.
- Putra, I Gede Aditya Eka, Merry Fridha Tri Palupi, and Judhi Hari Wibowo. “Pembimbingan Standarisasi Kecantikan Perempuan Dalam Iklan ( Analisis Framing Zhongdang Pan Dan Kosicki Pada Iklan Wardah Versi Dinda Hauw ).” *Jurnal Ilmiah Psyche* 1, no. 7 (2022): 1–5.
- Qomarudin, and Halimah Sa’diyah. “Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Prespektif Spradley, Miles Dan Huberman.” *Journal of Management Accounting and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84.  
<https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif> Kajian.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Ramadhoni, Sri Rahmah. “Islamic Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII Di SMP Khadijah Surabaya.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2018): 147–159. file:///C:/Users/ZHIDAN TIRTA/Downloads/21313\_Giorgiana+Garcia\_915190171+(1)\_ED\_RO (1).pdf.
- Ridlo, Ubaid. *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori Dan Praktik*. Edited by Ahmad Royani. *Uinjkt.Ac.Id*. Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2023.  
<https://notes.its.ac.id/tonydwisusanto/2020/08/30/metode-penelitian-studi-kasus-case-study/>.
- Rifa’i, Abubakar. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Rifka. “Penggunaan Media Sosial Sebagai Efektivitas Komunikasi

- Pemasaran Pada Pedagang Di Pasar Aceh Dalam Pandangan Islam.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2020.
- Rufaidah, A, and Y Karneli. “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling Perorangan Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan.” *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan konseling* 4, no. 2 (2020): 214–222.  
<http://www.journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/417>.
- Salasabila, Budi Satri, and Anda Kamal. “Tingkat Self Esteem Pada Remaja Di SMA Kota Banda Aceh.” *JIM FKep* 4, no. 1 (2022): 87–93.
- Santoso, Agus. *Psikospiritual Konseling Islam*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017.
- Setiawan, Robertus Putra, Diah Sofih, and Etik darul Muslikah. “Self Esteem Pada Pengguna Filter Instagram Di Kalangan Mahasiswa Perempuan Ditinjau Dari Prespektif Body Image.” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2025): 56–64.
- Sihotang, Dhea Cahyati, and Sere Natalia. “Persepsi Mahasiswi Terhadap Standar Kecantikan Yang Ditampilkan Media Sosial (Instagram).” *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 6, no. 10 (2025): 1–11.
- Sofwatillah, Rismita, M.Syahrani Jailani, and Deassy Arestya Saksitha. “Tehnik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah.” *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.  
<https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm%0ATEHNIK>.
- Suhertina. *Dasar-Dasar Konseling*. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014.
- Sulistyowat, Yunis Dyah Ayu Ratih, and Bambang Dibyo Wiyono. “Keefektifan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Cerme.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2021): 122–137.
- Syakur, Abd. *Patalogi Muslim*. Edited by Muflikhatul Khoiroh. Surabaya: CV. Raziev Jaya, 2019.
- Virginia, Anggita Derizky, Rika Lisiswanti, Ari Wahyuni, Fakultas

- Kedokteran, Universitas Lampung, Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, et al. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Esteem Pada Mahasiswa : Tinjauan Pustaka." *Medula* 14, no. 11 (2025): 2124–2127.
- Wahyuni, Ida, Mery Eka Yaya Fujianti, and Willi Holis. "Hubungan Self Esteem Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 7, no. 1 (2025): 729–736.
- Walidin, Warul AK. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press, 2015.
- Widyastuti, Nadia, and Nurjannah. "Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)." *Cons-Iedu* 2, no. 2 (2022): 70–80. <https://jurnal.iuqibogor.ac.id/index.php/cons-iedu/article/view/400/307>.
- Yuliastuti Sahan, Meylisa, and Denik Iswardani Witarti. "Representasi Perempuan Cantik Di Media Feminis Online Jurnal Perempuan Dan Magdalene." *Avant Garde* 9, no. 2 (2021): 210.
- Yusuf, Faidah, Hardianto Rahman, Siti Rahmi, and Angri Lismayani. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera." *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 1 (2023): 1–8.
- "Aziz Salleh, Asas Kaunseling Islam, (Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd, 1993), 12" (n.d.).
- Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 37., n.d.*