



**TEKNIK *REFRAMING* ISLAMI DALAM MENGATASI
KECEMASAN SOSIAL KORBAN *BULLYING* STUDI
KASUS DI PONDOK PESANTREN PACET**

SKRIPSI

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

Oleh:

Muhammad Faizul Adzim
NIM. 04010322021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISTAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISTAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Faizul Adzim

Nim : 04010322021

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “Teknik *Reframing* Islami dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Pacet” 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, 24 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Faizul Adzim
NIM. 04010322021

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Faizul Adzim
Nim : 04010322021
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Teknik Reframing Islami dalam Mengatasi
Kecemasan Sosial Korban Bullying Studi
Kasus di Pondok Pesantren Pacet

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 24 Februari 2026

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Drs. Suwatah, M.Si
NIP.196412152014111002

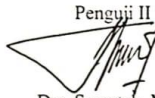
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Teknik *Reframing* Islami Dalam Mengatasi Kecemasan
Sosial Korban *Bullying* Studi Kasus Di Pondok Pesantren
Pacet
SKRIPSI
Disusun Oleh
Muhammad Faizul Adzim
Nim. 04010322021

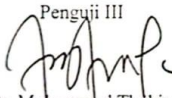
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu pada tanggal 12 Maret 2026
Tim Penguji

Penguji I

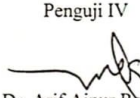

Amriana, S.Sos. I., M.Pd
NIP.198904112020122019

Penguji II


Drs. Suwatah, M.Si
NIP.196412152014111002

Penguji III


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

Penguji IV


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



12 Maret 2026

Prof. Dr. H. M. Yusuf, S.Ag. M. Fil. I
NIP.1998031001

iii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Faizul adzim.....
NIM : 04010322021
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : adzimfaizul66@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 :

TEKNIK REFRAMING ISLAMI DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING

STUDI KASUS DI PONDOK PESANTREN PACET

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, 13-04-2026

Penulis



(Muhammad Faizul Adzim)

ABSTRAK

Muhammad Faizul Adzim, NIM. 04010322021, 2026. Teknik *Reframing* Islami dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Korban *Bullying* di Pondok Pesantren Pacet.

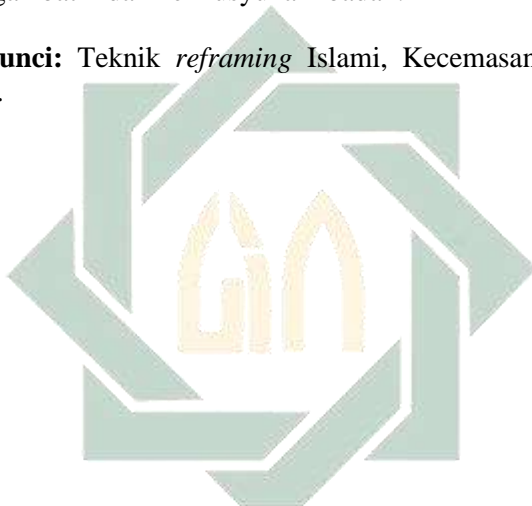
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena *bullying* di lingkungan pondok pesantren yang berdampak pada munculnya kecemasan sosial pada santri, khususnya santri baru yang sedang berada pada tahap adaptasi. Pengalaman ejekan verbal, perlakuan merendahkan, dan pengucilan sosial dapat menimbulkan pola pikir negatif, rasa takut berinteraksi, serta penurunan kepercayaan diri. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan spiritual santri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan nilai-nilai keislaman, salah satunya melalui teknik *reframing* Islami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penerapan teknik *reframing* Islami dalam mengatasi kecemasan sosial korban *bullying* serta mengetahui hasil penerapannya di Pondok Pesantren Amanatul Qur'an Pacet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang santri laki-laki berusia 14 tahun (nama samaran Gana) yang mengalami kecemasan sosial akibat *bullying*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan teknik deskriptif-komparatif untuk membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah intervensi. Validitas data diperkuat melalui teknik triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* Islami memberikan perubahan positif pada empat aspek utama, yaitu kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual. Pada aspek kognitif, konseli mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif. Pada aspek emosional, terjadi penurunan intensitas kecemasan dan

ketegangan dalam situasi sosial. Pada aspek perilaku, konseli mulai menunjukkan keberanian berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan pesantren. Pada aspek spiritual, konseli mampu memaknai pengalaman *bullying* sebagai ujian yang mengandung hikmah serta menunjukkan peningkatan ketenangan batin dan kekhusyukan ibadah.

Kata Kunci: Teknik *reframing* Islami, Kecemasan Sosial, *Bullying*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Muhammad Faizul Adzim, NIM. 04010322021, 2026. Islamic Reframing Technique in Overcoming Social Anxiety of Bullying Victims at Pacet Islamic Boarding School.

This research is motivated by the phenomenon of bullying in Islamic boarding schools which contributes to the emergence of social anxiety among students, particularly new students who are in the adaptation phase. Experiences such as verbal ridicule, degrading treatment, and social exclusion may lead to negative thought patterns, fear of social interaction, and decreased self-confidence. These conditions affect not only psychological aspects but also the social and spiritual dimensions of students. Therefore, counseling interventions that integrate psychological approaches with Islamic values are needed, one of which is the Islamic reframing technique.

This study aims to examine the process of implementing the Islamic reframing technique in addressing social anxiety among bullying victims and to identify the outcomes of its application at Amanatul Qur'an Islamic Boarding School Pacet. The study employed a qualitative approach using a case study design. The research subject was a 14-year-old male student (pseudonym: Gana) who experienced social anxiety due to bullying. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using descriptive-comparative techniques to compare the counselee's condition before and after the intervention. Data validity was strengthened through source triangulation.

The results indicate that the implementation of the Islamic reframing technique produced positive changes across four main aspects: cognitive, emotional, behavioral, and spiritual. Cognitively, the counselee was able to transform

negative thoughts into more realistic and adaptive ones. Emotionally, there was a reduction in anxiety and tension in social situations. Behaviorally, the counselee began to demonstrate increased willingness to interact and participate in boarding school activities. Spiritually, the counselee was able to interpret the bullying experience as a meaningful life test and showed improved inner calmness and greater devotion in worship.

Keywords: *Islamic reframing technique, Social anxiety, Bullying*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

نجردي

محمد فايزو العظيم، رقم الطالب 04010322021، 2026. تقنيات إعادة
الصياغة الإسلامية ف التغلب على القلق الاجتماعي بي ضحاي التتمر. ف. معهد باجت
الإسلامي الداخلي

دفعت ظاهرة التتمر ف المدارس الإسلامية الداخلية إل إجراء هذه الدراسة حيث أدت
إل قلق اجتماعي بي الطلاب، لا سيما الطلاب الجدد الذين لا يزالون ف مرحلة التكيف
يمكن أن تؤدي تجارب الإساءة اللفظية والمعاملة المهينة والاستبعاد الاجتماعي إل أنماط تفكي
سلبية وخوف من التفاعل وانخفاض الثقة بالنفس. لا تؤثر هذه الحالة على الجوانب النفسية فحسب،
بل لها أيضاً تأثيراً على الجوانب الاجتماعية والروحية للطلاب. لذلك، هناك

حاجة إل تدخل استشاري يدمج بي النهج النفسية والقيم الإسلامية، ومن بينها تقنيات إعادة
الصياغة الإسلامية

تهدف هذه الدراسة إل تحديد عملية تطبيق تقنيات إعادة الصياغة الإسلامية ف التغلب على القلق
الاجتماعي بي ضحاي التتمر وتحديد نتائج تطبيقها ف مدرسة أمانة القرآن الإسلامية الداخلية
ف باسيت. تستخدم هذه الدراسة نهجاً نوعياً من نوع دراسة الحالة. موضوع البحث هو
طالب يبلغ من العمر عاماً (اسم مستعار غان (يعاني من القلق الاجتماعي بسبب التتمر. تم 14
جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات المنعمقة والتوثيق، وتم تحليلها

باستخدام تقنيات وصفية-مقارنة لمقارنة حالة المستشي قبل التدخل وبعده. تم تعزيز صحة البيانات من خلال تقنيات التثليث المصادر

تشى نتائج الدراسة إل أن تطبيق تقنيات إعادة الصياغة الإسلامية يؤدي إل تعييات إيجابية ف أربعة جوانب رئيسية، وهي الجانب المعرف والعاطفي والسلوكي والروحي. ف الجانب المعرف، يتمكن المستشارون من تعيي العقليات السلبية إل عقليات أكثر واقعية وتكيفية. ف الجانب العاطفي، هناك انخفاض ف شدة القلق والتوتر ف المواقف الاجتماعية. من الناحية السلوكية، بدأ المستفيدون من الاستشارة ف إظهار الشجاعة ف التفاعل والمشاركة ف أنشطة البيساترين. من الناحية الروحية، تمكن المستفيدون من الاستشارة من تقسي تجاربهم مع التتمر على أنها اختبار يحنوي على حكمة، وأظهروا زيادة ف السلام الداخلي والتفاني ف العبادة

الكلمات المفتاحية: تقنية إعادة الصياغة الإسلامية، القلق الاجتماعي. التتمر

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

TEKNIK <i>REFRAMING</i> ISLAMI DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL KORBAN <i>BULLYING</i> STUDI KASUS DI PONDOK PESANTREN PACET	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISTAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
تجریدی	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8

2. Manfaat Praktis	9
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan	17
BAB II	19
KAJIAN TEORITIS	19
A. Kerangka Teoritis.....	19
B. Penelitian Terdahulu.....	36
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43
B. Lokasi Penelitian.....	43
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Teknik Analisis Data.....	48
F. Teknik Validitas Data.....	50
BAB IV	54
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	54
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	54
B. Penyajian Data.....	57
C. Analisis Data	73
BAB V.....	79
PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79

B. Rekomendasi	80
C. Keterbatasan Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F.(2024). Dampak Bullying Di Sekolah Dasar Dan Pencegahannya. *Educare: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 2(1), 102-108.
- Abidin, M. J. Keabsahan Data.
- Afiyanti, Y. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137-141.
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N., & Saripah, I. (2023). Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(1), 19-30.
- Al Fatoni, M. S., & Setiawati, D. (2020). Studi Kasus Perilaku Bullying Relasional Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. *Jurnal Bk Unesa*, 11(3).
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133-148.
- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 42-51.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 2(1), 70-83.
- Arini Sobri El-Hayatu Syam, *The Path To Balance: Cognitive And Islamic Counseling Techniquesun Overcoming Stress*,. July 2023.
- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89-107.
- Badrotuz Zakiyah, “Perilaku *Bullying* Pada Santri Remaja (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Ii Lirboyo Kediri)”, 2019.

- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial Pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 98-110.
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A Brief History Of Aaron T. Beck, Md, And Cognitive Behavior Therapy. *Clinical Psychology In Europe*, 3(2), Article E6701. <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>.
- Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 234
- Chalishah, N. D., Aziz, R., & Wahyuni, E. N. (2025). Model Pembinaan Karakter Dalam Menangani Perilaku Bullying Di Kalangan Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Puncak Darussalam). *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 13(2).
- Diannita, A., Salsabela, F., Wijjati, L., & Putri, A. M. S. (2023). Pengaruh Bullying Terhadap Pelajar Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Education Research*, 4(1), 297-301.
- Dr Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D Kuantitatif" N.D. 2023
- Duryat, H. M. (2021). *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Penguatan Pendidikan Agama Islam Di Institusi Yang Bermutu Dan Berdaya Saing*. Penerbit Alfabeta.
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 57-67.
- Emilda, E. (2022). Bullying Di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Sustainable*, 5(2), 198-207.
- Enjjelina, L., & Rosada, U. D. (2025). Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra Dan Putri Di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Snpp)* (Vol. 4, Pp. 77-91).

- Fajrin, N. M., & Christiana, E. (2020). Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Di Sekolah Dasar. *Jurnal Bk Unesa*, 11(4).
- Fania, F. T. C., & Kholil, K. L. R. (2025). Mindset Positif Melalui Husnudzon Sebagai Self-Healing Pada Mahasiswa. *Jiegc Journal Of Islamic Education Guidance And Counselling*, 6(1), 36-50.
- Freska, N. W., & Kep, M. (2023). *Bullying Dan Kesehatan Mental Remaja*. Cv. Mitra Edukasi Negeri.
- Haryati, A., Hadikusuma, R., Afriyani, R., Purnama, V. T., & Sari, T. K. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (Jkip)*, 6(2), 305-314.
- Hasanah, N. Dan Olivia, N. N. (2024). Konsep Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Studi Deskriptif Pada Remaja Kelas Xii Di Sma Negeri 2 Majalaya. *Jiksa: Jurnal Ilmu Keprerawatan Sebelas April*, 6(1), 11-15.
- Hasil Observasi. 3 Nov. 2025.
- Hati, S. P., Arsini, Y., & Nasution, L. M. (2024). Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 164-177.
- Hulaibi Dan Umam, "Peran Pengasuh Pondok Pesantren Dalam Mengatasi Kasus Bullying: Analisis Dan Rekomendasi", 2025.
- Jalil, A. (2025). Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Korban Bullying. *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Santri Korban Bullying*, 5(2), 226-259.
- Khairuddin, K., Ulwiyah, I., & Suharmawan, W. (2025). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik

- Reframing Terhadap Kepekaan Sosial Mahasantri Pondok Pesantren Al Quran Ibnu Katsir Putra Angkatan 11. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 3(1), 75-88.
- Khoiron Kusumastuti Adhi And Ahmad Mustamil, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Ed Ss Firatun Annisya, Se. & Sukarno, S.Ip., Vol.17 (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo,2019).
- Lesmana, G., Amran, A., & Delianti, D. (2025). Latihan Reframing Diri Dengan Bantuan Ai: Tranformasi Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Larisma*, 2(1), 8-12.
- Lestari, H., & Imamah, Y. H. (2026). Self-Adjustment Santri Putri Baru Dalam Kehidupan Pesantren Hidayatul Mubtadiin. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 4939-4948.
- Linda, L., & Wastuti, S. N. Y. (2024). Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self-Confidence Korban Bullying Siswa Mts. S Muhammadiyah 26 Galang. *Journal Of Education Research*, 5(2), 1779-1784.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Smk Namira Tech Nusantara Medan.
- Lusiana, S. N. E. L., & Arifin, S. (2022). Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337-350.
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2024). Fear Of Negative Evaluation (Fne), Parent Attachment, Dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya Dalam Kehidupan Mahasiswa. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 8(2), 96-102.

- Marlef, A., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Mengenal Dan Mencegah Cyberbullying: Tantangan Dunia Digital. *Journal Of Education Research*, 5(3), 4002-4010.
- Muzdalifah, M. (2020). Bullying. *Al-Mahyra: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 1(1), 50-65.
- Nasution, F. (2022). Psikoterapi Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, 1(2), 66-82.
- Nasution, N. P., & Gading, I. K. (2018). Konseling Kognitif Dengan Teknik Reframing Pikiran Untuk Meningkatkan Self-Intrapeption. *Bisma The Journal Of Counseling*, 2(1), 01-09.
- Niswah, F. K. (2025). *Strategi Pengurus Dalam Menanggulangi Kasus Bullying Santri Pondok Pesantren Miftahul 'Ulum Wonoyoso Kebumen*" (Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama (Iainu) Kebumen).
- Nurhayati, D. A. W. (2025). Eksplorasi Pengalaman Korban Bullying: Narasi Pribadi Dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Psikososial. *Journal Of Society Bridge*, 3(2).
- Nurlaeni, L. (2025). Strategi Konseling Islami Dalam Menangani Pelanggaran Norma Sosial Pada Remaja Di Desa Matangaji. (Doctoral Dissertation, Si-Bimbingan Konseling Islam Uinsc).
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Permata, J. T. Dan Nasotion, F. Z. (2020). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebayapada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614-620.
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan

- Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Bandung. *Journal Of Guidance And Counseling*, 7(1), 93-107.
- Puteri Andjarini, “Penerapan Teknik *Reframing* Islami Untuk Mengatasi Mental Block Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Surabaya”, 2024.
- Rahayu, N. S., & Fahmawati, Z. N. (2025). Behavioral Rehearsal Psychoeducation Reduces Social Anxiety Among Santri: Pendidikan Psikologis Dengan Latihan Perilaku Mengurangi Kecemasan Sosial Di Kalangan Santri. *Academia Open*, 10(1), 10-21070.
- Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.
- Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N. I., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155-166.
- Raiyab Hana Oktafiani, “Konseling Islam Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Siswa Smp Di Surabaya”, 2024.
- Ridlo, U. (2023). *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori Dan Praktik*. Publica Indonesia Utama.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(1).
- Rizky Ari Prastyo, Aji Tiranto, Wira Abdi, Dan Marcelino, “Membangun Kehidupan Yang Berkah, Tauhid Sebagai Sumber Motivasi,” *Reflection: Islamic Education Journal*, Vol. 2, No. 2 (2025): 53–61. Doi:
- Rusdy Alfarizi, “Konseling Islam Melalui Teknik *Reframing* Dan Terapi Sholawat Untuk Meningkatkan *Self*

- Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Kelas I Medaeng Surabaya*”, 2020.
- Safitri, A., & Wiranti, D. A. (2023). Analisis Dampak Verbal Bullying Terhadap Perkembangan Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik Sd Negeri 5 Sinanggul. *Jurnal Guru Kita Pgsd*, (8), 190.
- Septia, N. I., & Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama. *Jis: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212-221.
- Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D". 2023 Hlm. 321
- Sukmajaya, P. A. (2024). Menguatkan Ketahanan Mental Remaja Dengan Iman Dan Tawakkal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 515-524.
- Sunanih, S., Nurhaliza, A., Shakila, A., Ulpah, D. N., Rahmaldi, D., Farida, D. N., ... & Santi, D. (2025). Analisis Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Prestasi Akademik Siswa Di Sekolah Dasar. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 31-45.
- Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, And Eko Hardi Ansyah, "Resiliensi, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Santri," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, No. 2 (January 2024): 903–16, <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i2.5226>.
- Triantoro Safaria. Perilaku Keimanan, Kesabaran Dan Syukur Dalam Memprediksi Subjective Wellbeing Remaja. (August-2018), Hal. 127-136.
- Utama, A. P., & Salim, H. (2024). Strategi Muhammadiyah Boarding School Klaten Dalam Mengatasi Bullying Di Kalangan Santri. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 229-243.
- Wahyuni, S., & Sa'idah, I. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di Smpn 3 Pademawu Pamekasan. *Medi Kons: Jurnal*

Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta, 7(1).

- Wifaqul Azmi, “Dampak Fenomena Bullying *Anxiety Disorders* Di Kalangan Santri Asy-Syakiroh Buntet Pesantren”, 2021.
- Wulansari, D., Lestari, E. Z., Sambora, E., Rahayu, E. T. Y., & Firnanda, F. A. (2024). *Rintik Asa Generasi Muda*. Guepedia.
- Yuhbaba, Z. N. (2019). Eksplorasi Perilaku Bullying Di Pesantren. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 7(1), 63-71.
- Zakia, A. Z., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Iman, A. Z. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 108-129.
- Zakia, A. Z., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Iman, A. Z. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 108-129.
- Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 265-279.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A