

**IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY BERBASIS AL-QUR'AN DAN SUNNAH
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
SEORANG MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Farisah Habibah Husna

NIM: 04050322177



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

2026

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farisah Habibah Husna
NIM : 04050322177
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan jujur, bahwa skripsi yang berjudul **Implementasi Cognitive Behavior Therapy Berbasis Al-Qur'an dan Sunnah untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel 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, 7 Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Farisah Habibah Husna
04050322177

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI


Nama : Farisah Habibah Husna
NIM : 04050322177
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Cognitive Behavior Therapy Berbasis Al-Qur'an Dan Sunnah Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

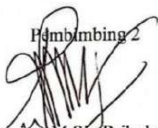
Surabaya, 00 Maret 2026

Menyetujui pembimbing,

Pembimbing 1


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

Pembimbing 2


Dr. Mierina M. S., Psikolog
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
BERBASIS AL-QUR'AN DAN SUNNAH UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SEORANG
MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Farisah Habibah Husna

NIM: 04050322177

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 03 Mei 2026

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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

03 Mei 2026

di



Moch. Cholid, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 1998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Farisah Habibah Husna
NIM : 04050322177
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : farisaahhabibahusna@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 :

Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Al-Qur'an Dan Sunnah Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi
Seorang Mahasiswa Uin Sunan Ampel 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, 18 Juni 2026

Penulis



(Farisah Habibah Husna)

ABSTRAK

Farisah Habibah Husna (04050322177), Implementasi Cognitive Behavior Therapy Berbasis Al-Qur'an dan Sunnah untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecemasan mahasiswa terkait penyelesaian skripsi dan ketidakpastian memperoleh pekerjaan setelah lulus. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap seorang mahasiswi semester akhir yang mengalami kecemasan masa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT berbasis Al-Qur'an dan Sunnah dilakukan melalui tahap identifikasi masalah, pemahaman hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, restrukturisasi kognitif, serta penguatan nilai-nilai spiritual berdasarkan ayat Al-Qur'an dan hadis. Intervensi ini membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif, meningkatkan regulasi emosi, serta mengurangi kecemasan masa depan. Perubahan tersebut terlihat dari berkurangnya overthinking, meningkatnya rasa percaya diri, dan kemampuan mengelola emosi yang lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa CBT berbasis Al-Qur'an dan Sunnah efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan masa depan.

Kata kunci: CBT, Al-Qur'an dan Sunnah, kecemasan masa depan, regulasi emosi, mahasiswa semester akhir.

ABSTRACT

Farisah Habibah Husna (04050322177), Implementation of Al-Qur'an and Sunnah-Based Cognitive Behavior Therapy to Improve Emotional Regulation of Students at UIN Sunan Ampel Surabaya

This study was motivated by the high level of anxiety experienced by students regarding thesis completion and uncertainty about obtaining employment after graduation. Using a qualitative case study approach, data were collected through interviews, observations, and documentation involving a final-year female student who experienced future anxiety.

The results showed that the implementation of Qur'an- and Sunnah-based CBT involved problem identification, understanding the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, cognitive restructuring, and strengthening spiritual values derived from the Qur'an and Hadith. This intervention helped the participant transform negative thinking patterns into more rational and positive ones, improve emotional regulation, and reduce future anxiety. These changes were reflected in reduced overthinking, increased self-confidence, and better emotional management. The study concluded that CBT based on the Qur'an and Sunnah is effective in helping students cope with future anxiety.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Qur'an and Sunnah, future anxiety, emotional regulation, final-year students.*

الملخص

القائم على (CBT) فريسة حبيبة حسنى (04050322177) بحثت في تطبيق العلاج السلوكي المعرفي القرآن الكريم والسنة النبوية للمساعدة في خفض قلق المستقبل لدى طلبة السنة النهائية في جامعة سونان أمبل الإسلامية الحكومية بسورابايا. انطلقت هذه الدراسة من ارتفاع مستوى القلق الذي يعاني منه الطلبة فيما يتعلق بإكمال الرسالة الجامعية وعدم اليقين بشأن الحصول على عمل بعد التخرج. واعتمدت الدراسة المنهج الكيفي من نوع دراسة الحالة، حيث جمعت البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق مع طالبة في السنة النهائية. كانت تعاني من قلق المستقبل.

أظهرت نتائج الدراسة أن تطبيق العلاج السلوكي المعرفي القائم على القرآن والسنة تم من خلال عدة مراحل، وهي تحديد المشكلة، وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وإعادة البناء المعرفي، وتعزيز القيم الروحية المستمدة من آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية. وقد ساعد هذا التدخل المسترشدة على تحويل أنماط التفكير السلبية إلى أفكار أكثر عقلانية وإيجابية، وتحسين القدرة على تنظيم الانفعالات، وخفض مستوى قلق المستقبل. وقد تجلّت هذه التغيرات في انخفاض الإفراط في التفكير، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسن القدرة على إدارة المشاعر. وتلخص الدراسة إلى أن العلاج السلوكي المعرفي القائم على القرآن الكريم والسنة النبوية فعال في مساعدة الطلبة على مواجهة قلق المستقبل.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي المعرفي، القرآن الكريم والسنة النبوية، قلق المستقبل، تنظيم الانفعالات، طلبة السنة النهائية.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
المخلص	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I	19
PENDAHULUAN	19
A. Latar Belakang	19
B. Rumusan Masalah	25
C. Tujuan Penelitian.....	25
D. Manfaat Penelitian.....	26
E. Definisi Konsep	27
F. Penelitian Terdahulu.....	28
G. Sistematika Pembahasan	29
BAB II	31

KAJIAN TEORITIK.....	31
A. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	31
B. Implementasi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Berbasis Al-Qur'an dan Sunnah	35
C. Regulasi Emosi.....	38
BAB III.....	44
METODE PENELITIAN.....	44
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	44
C. Jenis dan Sumber Data	45
D. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Tahap Tahap Penelitian.....	47
BAB IV	50
PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	50
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
B. Penyajian Data.....	56
BAB V.....	100
PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	101
C. Keterbatasan Penelitian	102
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN.....	110
LEMBAR DOKUMENTASI HASIL OBSERVASI.....	115
LEMBAR OBSERVASI	117

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, 2019. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta.
- Al-Qur'an, 2020. Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Jakarta.
- Al-Qur'an, 2021. Al-Qur'an dan Tafsirnya Edisi Penyempurnaan. Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta.
- Althaf Rizky Prananda, 2023. Analisis kemampuan regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan masa depan setelah mengikuti proses konseling psikologis. *Jurnal Psikologi Terapan*. Universitas Diponegoro. Vol 7 No 1 Hal 68–82
- Anindya Rahmawati, 2021. Pengaruh terapi kognitif berbasis nilai religius Islam terhadap peningkatan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*. Universitas Negeri Semarang. Vol 5 No 2 Hal 90–104
- Arka Pradipta Wijaksana, 2022. Analisis efektivitas Cognitive Behavior Therapy berbasis religius dalam membentuk pola pikir positif mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Terapan*. Universitas Andalas. Vol 6 No 2 Hal 72–86
- Bagas Pramudya, 2022. Analisis kecemasan masa depan mahasiswa serta hubungannya dengan kemampuan pengelolaan emosi dalam kehidupan akademik. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*. Universitas Negeri Malang. Vol 6 No 1 Hal 34–48
- Citra Ayu Lestari, 2023. Efektivitas konseling CBT berbasis nilai Islam dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Konseling Islam*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Vol 7 No 2 Hal 115–129
- Daffa Rizky Maulana, 2021. Hubungan antara pikiran negatif dengan perilaku penundaan tugas pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Universitas Negeri Jakarta. Vol 5 No 1 Hal 40–54
- Dewi Luthfiana, 2022. Peran nilai spiritual dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa di lingkungan kampus. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Negeri Semarang. Vol 6 No 2 Hal 101–115
- Dimas Prakoso, 2023. Analisis perubahan perilaku mahasiswa setelah penerapan terapi kognitif dalam mengatasi kecemasan. *Jurnal*

- Psikologi Eksperimental. Universitas Sebelas Maret. Vol 7 No 1 Hal 66–79
- Eka Safitri Hidayah, 2022. Peran spiritualitas dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks. *Jurnal Psikologi Humanistik*. Universitas Indonesia. Vol 6 No 2 Hal 78–92
- Elvina Rahma Dzakiyah, 2020. Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Penyelesaian Studi. *Jurnal Ilmu Psikologi*. Universitas Airlangga. Vol. 7 No. 1, hlm. 39.
- Faradilla Zahra Putri, 2023. Analisis regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan masa depan setelah mengikuti proses konseling psikologis. *Jurnal Psikologi Terapan*. Universitas Diponegoro. Vol 7 No 1 Hal 66–80
- Farrel Zidane Alghifari, 2021. Hubungan antara kecemasan masa depan dengan rendahnya kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. Universitas Negeri Medan. Vol 5 No 2 Hal 63–77
- Fathan Nur Adzani, 2022. Peran keyakinan religius dalam membentuk pola pikir adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan kehidupan akademik. *Jurnal Psikologi Spiritual*. Universitas Islam Negeri Jakarta. Vol 7 No 2 Hal 97–111
- Fikri Alamsyah, 2020. Hubungan kecemasan masa depan dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Universitas Negeri Jakarta. Vol 4 No 1 Hal 33–47
- Farhan Rizky Maulana, 2021. Efektivitas CBT dalam Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Konseling Modern*. Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 3 No. 2, hlm. 52.
- Gilang Ramadhan Prasetyo, 2021. Pengaruh terapi CBT terhadap perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*. Universitas Airlangga. Vol 4 No 2 Hal 59–73
- Gita Rahmawati Ningsih, 2020. Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi*. Universitas Airlangga. Vol. 7 No. 1, hlm. 39.

- Hana Nurul Fitri, 2022. Hubungan antara religiusitas dengan kemampuan mengelola stres dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Islam Nusantara*. Universitas Islam Negeri Bandung. Vol 6 No 1 Hal 101–115
- Hendra Saputra Wijaya, 2022. Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*. Universitas Gadjah Mada. Vol. 8 No. 2, hlm. 61.
- Ilham Kurniawan, 2021. Hubungan regulasi emosi dengan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik tinggi. *Jurnal Psikologi Adaptif*. Universitas Negeri Malang. Vol 5 No 1 Hal 52–65
- Iqbal Maulana Yusuf, 2023. Efektivitas pendekatan konseling Islami dalam meningkatkan stabilitas emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Negeri Padang. Vol 8 No 2 Hal 132–146
- Irmayani Ghafira, 2022. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy berbasis nilai Islam terhadap penurunan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*. Universitas Negeri Makassar. Vol 6 No 2 Hal 112–125
- Jihan Salsabila Putri, 2021. Analisis pengaruh overthinking terhadap tingkat kecemasan masa depan mahasiswa dalam proses akademik. *Jurnal Psikologi Modern*. Universitas Gadjah Mada. Vol 5 No 1 Hal 22–36
- Jauharatul Fikriyah Az-Zahra, 2021. Pengaruh Pikiran Negatif terhadap Emosi dan Perilaku Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *Jurnal Psikologi Islam*. Universitas Islam Negeri Jakarta. Vol. 5 No. 1, hlm. 36.
- Kayla Dhiya Nadzira, 2022. Efektivitas konseling berbasis nilai Al-Quran dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Islam*. Universitas Islam Indonesia. Vol 6 No 1 Hal 106–120
- Keisha Aurelia Maheswari, 2021. Analisis pengaruh overthinking terhadap tingkat kecemasan masa depan mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir. *Jurnal Psikologi Modern*. Universitas Gadjah Mada. Vol 5 No 1 Hal 24–38

- Laila Nuraini, 2023. Hubungan antara regulasi emosi dengan keberhasilan akademik mahasiswa dalam menghadapi tantangan perkuliahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Modern*. Universitas Negeri Surabaya. Vol 6 No 1 Hal 58–72
- Luthfi Hidayat, 2021. Peran keyakinan religius dalam meningkatkan kesehatan mental dan stabilitas emosi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Humanistik*. Universitas Indonesia. Vol 4 No 2 Hal 88–100
- Meylina Kartika, 2020. Strategi regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan tekanan sosial. *Jurnal Psikologi Terapan*. Universitas Diponegoro. Vol 4 No 1 Hal 55–68
- Miftahul Jannah, 2021. Pengaruh terapi berbasis Al-Quran terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan ketenangan mahasiswa. *Jurnal Konseling Islami*. Universitas Islam Negeri Surabaya. Vol 5 No 2 Hal 88–102
- Nabila Syauqina, 2023. Efektivitas pendekatan CBT religius dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Islam*. Universitas Islam Indonesia. Vol 7 No 2 Hal 89–102
- Nadzira Khairunnisa, 2022. Pengaruh overthinking terhadap kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. Universitas Negeri Medan. Vol 6 No 1 Hal 41–54
- Naufal Hidayatullah, 2022. Analisis perubahan perilaku mahasiswa setelah mengikuti konseling berbasis pendekatan CBT religius. *Jurnal Psikologi Eksperimental*. Universitas Sebelas Maret. Vol 7 No 2 Hal 73–87
- Naufel Dzikri Ramadhan, 2021. Pengaruh terapi CBT terhadap perubahan pola pikir irasional menjadi rasional pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*. Universitas Airlangga. Vol 4 No 2 Hal 61–75
- Naura Syifa Khadijah, 2021. Pengaruh terapi berbasis Al-Quran terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan ketenangan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Konseling Islami*. Universitas Islam Negeri Surabaya. Vol 5 No 2 Hal 90–104

- Nabila Qonita Syafitri, 2020. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Makassar. Vol. 4 No. 1, hlm. 30.
- Oktaviani Putri Lestari, 2023. Peran coping religius dalam meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik tinggi. *Jurnal Psikologi Adaptif*. Universitas Negeri Malang. Vol 8 No 1 Hal 49–63
- Putra Aditya Saputra, 2021. Hubungan antara kecemasan masa depan dengan rendahnya kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Sosial*. Universitas Negeri Medan. Vol 5 No 2 Hal 61–75
- Qeisyah Amalia Putri, 2022. Hubungan antara religiusitas dengan kemampuan mengelola stres dan kecemasan mahasiswa dalam lingkungan akademik perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Islam Nusantara*. Universitas Islam Negeri Bandung. Vol 6 No 1 Hal 103–117
- Qonita Azzahra, 2022. Efektivitas konseling berbasis nilai Al-Quran dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Islam*. Universitas Islam Indonesia. Vol 6 No 1 Hal 104–118
- Rafli Adhikara, 2021. Analisis kemampuan regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik tingkat akhir. *Jurnal Konseling Nusantara*. Universitas Negeri Yogyakarta. Vol 5 No 1 Hal 45–58
- Rahmi Nur Aziza, 2022. Pengaruh terapi berbasis Al-Quran terhadap perubahan kognitif mahasiswa yang mengalami kecemasan. *Jurnal Psikologi Spiritual*. Universitas Islam Negeri Jakarta. Vol 6 No 2 Hal 110–123
- Raihan Arsyad Pratama, 2022. Analisis perubahan perilaku mahasiswa setelah mengikuti konseling berbasis pendekatan Cognitive Behavior Therapy religius. *Jurnal Psikologi Eksperimental*. Universitas Sebelas Maret. Vol 7 No 2 Hal 75–89
- Ravindra Daffa Mahardika, 2023. Pengaruh perubahan kognitif terhadap stabilitas emosi dan perilaku mahasiswa dalam

- menghadapi tekanan akademik kompleks. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*. Universitas Hasanuddin. Vol 7 No 2 Hal 84–98
- Rendi Kurniawan, 2023. Pengaruh perubahan kognitif terhadap stabilitas emosi dan perilaku mahasiswa dalam tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*. Universitas Hasanuddin. Vol 7 No 2 Hal 82–96
- Rizfan Maulana Syahputra, 2022. Peran spiritualitas dalam meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial yang kompleks. *Jurnal Psikologi Humanistik*. Universitas Indonesia. Vol 6 No 2 Hal 80–94
- Rizky Fauzan, 2021. Implementasi CBT berbasis religius dalam meningkatkan stabilitas emosional mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Islam Nusantara*. Universitas Islam Negeri Bandung. Vol 6 No 2 Hal 98–110
- Salsabila Nuraini, 2023. Integrasi nilai Al-Quran dan Sunnah dalam proses konseling mahasiswa bermasalah psikologis. *Jurnal Ilmu Konseling*. Universitas Negeri Padang. Vol 8 No 1 Hal 120–134
- Shafa Azzahra Putri, 2021. Peran sabar dan tawakal dalam mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Vol 5 No 1 Hal 37–51
- Siti Marwah Al Husna, 2021. Peran sabar dan tawakal dalam mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Vol 5 No 1 Hal 35–49
- Taufik Hidayat Ramadhan, 2022. Analisis efektivitas CBT berbasis religius dalam membentuk pola pikir positif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Terapan*. Universitas Andalas. Vol 6 No 2 Hal 70–84
- Yusuf Mahendra, 2021. Efektivitas teknik CBT dalam mengurangi overthinking dan kecemasan pada mahasiswa akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*. Universitas Airlangga. Vol 3 No 2 Hal 67–80

- Zahran Alvian Putraga, 2021. Pengaruh pendekatan Cognitive Behavior Therapy berbasis nilai religius terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*. Universitas Negeri Makassar. Vol 5 No 2 Hal 91–105
- Zeline Maharani Putri, 2023. Peran coping religius dalam meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik yang tinggi. *Jurnal Psikologi Adaptif*. Universitas Negeri Malang. Vol 8 No 1 Hal 51–65
- Zhafran Ilham Syauqi, 2023. Hubungan antara regulasi emosi dengan keberhasilan akademik mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan perkuliahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Modern*. Universitas Negeri Surabaya. Vol 6 No 1 Hal 60–74
- Zidan Fathurrahman Hakim, 2023. Efektivitas pendekatan konseling Islami dalam meningkatkan stabilitas emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Negeri Padang. Vol 8 No 2 Hal 132–146



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A