

**EFEKIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PADA SISWA MAN 1 LAMONGAN**

SKRIPSI:

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

Oleh:

SYUWAIKAR EL ZAHIIYAH

NIM. 04030322095



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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syuwaikar El Zahiyah
NIM : 04030322095
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Islam untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa MAN 1 Lamongan”** adalah benar merupakan karya saya pribadi. 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, 30 April 2026
Yang membuat pernyataan,



Syuwaikar El Zahiyah
NIM. 04030322095

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Syuwaikar El Zahiyah
NIM : 04030322095
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Islam
untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa
MAN 1 Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 30 April 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI
EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* ISLAMI
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA
MAN 1 LAMONGAN

SKRIPSI

Disusun oleh:

Syuwaikar El Zahiyah
NIM. 04030322095

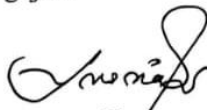
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 17 Juni 2026

Penguji I



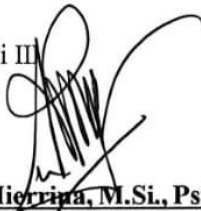
Dr. Agus Santoso, S. Ag, M. Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji II



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

Penguji III



Drs. Mierripta, M.Si., Psikolog.
NIP. 196804132014112001

Penguji IV



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



Surabaya, 17 Juni 2026

Dekan,

Dr. Mubandjaburul Arif, S. Ag, M. Fil.I
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Syuaikar El Zahiyah
NIM : 04030322095
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : syuaikarelza@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 :

Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Islami untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Lamongan

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, 27 Juni 2026

Penulis

(Syuaikar El Zahiyah)

ABSTRAK

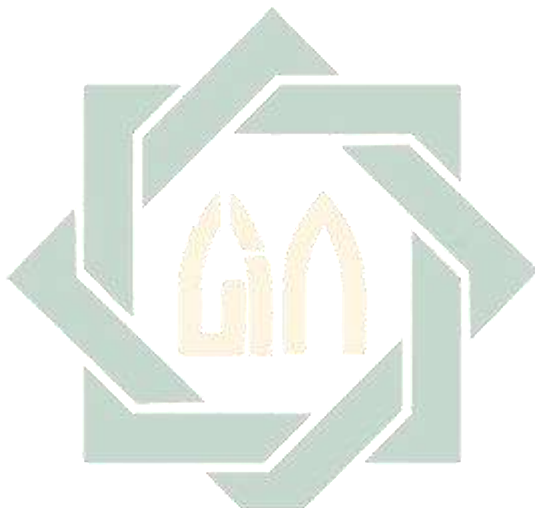
Syuwaikar El Zahiyah, NIM. 04030322095, 2026. Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring Islam* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 1 Lamongan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Cognitive Restructuring Islam* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MAN 1 Lamongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan desain *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepercayaan diri serta dokumentasi.

Sebelum dilakukan analisis, data diuji menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pre-test sebesar 0,011 dan post-test sebesar 0,102. Karena nilai signifikansi pada pre-test kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar 38,71 menjadi 42,52 pada post-test dengan selisih peningkatan sebesar 3,81. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,040 ($< 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring Islam* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MAN 1 Lamongan. Teknik ini membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif melalui penggunaan *coping thought* serta penguatan positif yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, teknik *Cognitive Restructuring Islam* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: *cognitive restructuring* Islam, kepercayaan diri, konseling Islam, siswa.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Syuwaikar El Zahiyah, NIM. 04030322095, 2026. The Effectiveness of Islamic Cognitive Restructuring Techniques to Increase Self-Confidence in Students of MAN 1 Lamongan.

This study aims to determine the effectiveness of the Islamic Cognitive Restructuring technique in improving the self-confidence of students at MAN 1 Lamongan. This study used a quantitative approach with a pre-experimental method and a one-group pre-test post-test design. The research sample was determined using a purposive sampling technique. Data collection was carried out through the distribution of self-confidence questionnaires and documentation.

Prior to analysis, the data were tested using the Shapiro-Wilk normality test. The test results showed a significance value of 0.011 for the pre-test and 0.102 for the post-test. Because the significance value for the pre-test was less than 0.05, the data were declared non-normally distributed. Therefore, data analysis continued using the Wilcoxon test to determine differences in self-confidence levels before and after the treatment. The results showed an increase in the average pre-test score from 38.71 to 42.52 for the post-test, with a difference of 3.81. Furthermore, the Wilcoxon test results showed a significance value of 0.040 (<0.05), thus rejecting the null hypothesis (H_0) and accepting the alternative hypothesis (H_a).

Based on these results, it can be concluded that the Islamic Cognitive Restructuring technique is effective in increasing the self-confidence of students at MAN 1 Lamongan. This technique helps students recognize, evaluate, and transform negative thought patterns into more rational and adaptive ones through the use of coping strategies and positive reinforcement integrated with Islamic values. Therefore, the Islamic Cognitive Restructuring technique can be an effective alternative guidance and counseling service in helping to increase student self-confidence. Keywords: Islamic cognitive restructuring, self-confidence, Islamic counseling, students.

ملخص

سيويكار الزاهية، رقم التعريف الوطني 04030322095، 2026. فعالية تقنيات إعادة البناء المعرفي الإسلامي لزيادة الثقة بالنفس لدى طلاب مدرسة مان 1 لامونجان.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فعالية تقنية إعادة البناء المعرفي الإسلامي في (بأنفسهم. MAN 1 Lamongan تحسين ثقة طلاب مدرسة لامونجان الثانوية) استخدمت الدراسة المنهج الكمي مع المنهج شبه التجريبي وتصميم اختبار قبلي وبعدي لمجموعة واحدة. تم اختيار عينة البحث باستخدام أسلوب العينة الهادفة. جُمعت البيانات من خلال توزيع استبيانات الثقة بالنفس والوثائق.

قبل التحليل، خضعت البيانات لاختبار شابيرو-ويلك للتوزيع الطبيعي. أظهرت نتائج الاختبار قيمة دلالة إحصائية قدرها 0.011 للاختبار القبلي و0.102 للاختبار البعدي. ولأن قيمة الدلالة الإحصائية للاختبار القبلي كانت أقل من 0.05، فقد صُنفت البيانات على أنها لا تتبع التوزيع الطبيعي. لذلك، استمر تحليل البيانات باستخدام اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق في مستويات الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق التقنية. أظهرت النتائج ارتفاعاً في متوسط درجات الاختبار القبلي من 38.71 إلى 42.52 في الاختبار البعدي، بفارق قدره 3.81. كما أظهرت نتائج اختبار ويلكوكسون قيمة دلالة إحصائية قدرها 0.040 (>0.05)، مما أدى إلى (Ha) وقبول الفرضية البديلة (Ho) رفض الفرضية الصفرية

وبناءً على هذه النتائج، يُمكن الاستنتاج أن تقنية إعادة البناء المعرفي الإسلامي فعّالة في تعزيز ثقة طلاب مدرسة مان 1 لامونجان بأنفسهم. تُساعد هذه التقنية الطلاب على إدراك أنماط التفكير السلبية وتقييمها وتحويلها إلى أنماط أكثر عقلانية وتكيفاً من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة والتعزيز الإيجابي المُدمجة مع القيم الإسلامية. لذا، يُمكن اعتبار تقنية إعادة البناء المعرفي الإسلامي خدمة توجيه وإرشاد بديلة وفعّالة تُسهم في تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم.

الكلمات المفتاحية: إعادة البناء المعرفي الإسلامي، الثقة بالنفس، الإرشاد الإسلامي، الطلاب

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xiii
ملخص	xiv
KATA PENGANTAR.....	xv
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xviii
DAFTAR ISI	xxi
DAFTAR TABEL.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional Variabel	6
F. Hipotesis	11
G. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	13
A. Landasan Teori.....	13

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian	40
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	41
D. Indikator Variabel	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Validitas dan Realibilitas Instrumen	44
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	51
B. Penyajian Data	54
C. Pengujian Hipotesis	69
D. Pembahasan Hasil Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran dan Rekomendasi	79
C. Keterbatasan Penelitian	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	88
A. Hasil Turnitin	88
B. Kuisisioner Kepercayaan Diri	89
C. Daftar Responden Penelitian	90
D. Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Responden	91
E. Dokumentasi Kegiatan Intervensi	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain One Group <i>Pre-test Post-test</i>	40
Tabel 3.2 Kriteria Indikator Kuisisioner Kepercayaan Diri	44
Tabel 3.3 Uji Validitas Kuisisioner Kepercayaan Diri Pertama	45
Tabel 3.4 Uji Validitas Kuisisioner Kepercayaan Diri Kedua	47
Tabel 3.5 Indikator Variabel Setelah Uji Validitas	48
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri	49
Tabel 4.1 Kriteria Skor Kuisisioner Kepercayaan Diri	55
Tabel 4.2 Data <i>Pre-test</i> Kepercayaan Diri	56
Tabel 4.3 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri	67
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif	68
Tabel 4. 5 Data Uji Normalitas	70
Tabel 4. 6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	71
Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon	72

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A.R, Fitriani, Syamsul Bahri Thalib, and Suciani Latif. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Pinisi Journal of Education* 3, no. 3 (2023): 121.
- Abdurrahman. *Konseling Islami*. Edited by Alfin Siregar. Medan: Perdana Publishing, 2019.
- Adyanitama, Salsadirafi, Amalia Dewi Yustitia, Annisa Rizky Anggunani, and Aftina Nurul Husna. “Pengembangan Skala Kepercayaan Diri Dalam Public Speaking Untuk Mahasiswa.” 916, 2022.
- Agow, Michael Riedel Akwila, and Ariantje . A. SUNDAH. “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 24 (2023): 986.
- Aini, Nur, Desi Puji Lestari, and Hesty Nurrahmi. “Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Body Shaming Siswi SMKN 8 Pontianak.” *Counseling As-Syamil* 04, no. 2 (2024): 41–51.
- Al-Qurthubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad. *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 4*. Jakarta: Pustaka Azzam, n.d.
- Anasari, Lidiana Rahayu Ningsih, and Risma Anita Puriani. “Analisis Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Dalam Penelitian Bimbingan Dan Konseling Melalui Literature Review.” *Jurnal Inovasi Pendidikan* 3, no. 2 (2026): 100. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v3i2.2999>.
- Desriantil, Hanifa Ikhsanisifa, Euis Eti Rohaeti, and Tiara Agustine. “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan Kepercayaan

- Diri Siswa SMP Nusantara Raya.” *Fokus* 8, no. 1 (2025): 12–20.
- Esmiati, Amy Novalia. “Penerapan Cognitif Behavior Teraphy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Cerebral Palsy.” *Jurnal Psikologi Konseling* 18, no. 1 (2025): 100–110. <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v18i1.66574>.
- Fitri, Emria, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil. “Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 1.
- Ghaffar, Jalaluddin Rasyid Al-, Nurul Hidayah, Fadilla Ani Hasibuan, Rahmayanti Hasibuan, and Royhan Harahap. “Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di MAN 2 Deli Serdang.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 539.
- Ghufroon, Nur, and Rini Risnawita. “Teori-Teori Psikologi.” Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hamdani, and Halimatus Sa’diyah. “Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis Dan Kajian Teori Dalam Penelitian.” *Journal Of Linguistic and Social Studies* 2, no. 2 (2025): 67.
- Harahap, Dinda Pemasari. “Cognitive Behavioral Group Counseling Untuk Meningkatkan DKepercayaan Diri Remaja.” *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 6, no. 1 (2023): 45. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/13039/9488>.
- Hidayahna, Syarifah, and Nurjannah. “TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (TCR) HINGGA COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM PANDANGAN ISLAM.” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 62. https://www.academia.edu/92533978/Teknik_Cognitive_Resructuring_TCR_Hingga_Cognitive_Restructuring_Dalam_Pandangan_Islam.

- Inayah, Shorihatul, Yuliana Safitri, Nining Andriani, Maitri Anindita, Bunga Mardhotillah, Cut Multahadah, Bambang Karmanto, Gusmanely Z., Maison, and Damris Muhammad. *Statistika Non Parametrik*. Edited by Alfauzain. Padang: U ME Publishing, 2025.
- Januaripin, Muhammad, and Munasir. “Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa.” *Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2024): hal. 116. <https://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/kamaliyah>.
- Karimuddin, Abdullah, Misbahul Jannah, Suryadin Hasda, Zahara Fadila, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, and Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited by Nanda Saputra. Pidie, Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022. <http://penerbitzaini.com>.
- Meutia, Tisya, Jannatul Asni Harefa, Syaputri Wijayanti, and Muhammad Putra Dinata Saragi. “Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Kemampuan Public Speaking Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 2215–2219.
- Monica, Cindi, Abdur Razzaq, and Zhila Jannati. “Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Acceptance Pada Remaja.” *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 14–28.
- Nasution, Muhammad Amin, Nurussakinah Daulay, and Nancy Thacker. “Peran Bimbingan Dan Konseling Membangun Rasa Percaya Diri Dalam Berkomunikasi Pada Anak Usia Dasar.” *Nizhamiyah* 15, no. 2 (2024): 166–174.
- Nurhidayati, Annisa Elmi, and Titin Indah Pratiwi. “Efektivitas Strategi Cognitive Restructuring Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mengemukakan Pendapat Di SMAN 12 Surabaya.” *Jurnal BK UNESA* (2024).
- Nurkia, Sitti, and Sulkify. “Penerapan Teknik Konseling

- Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Jambura Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2020): 14.
- Puspasari, Karisma Dewi. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Di Sekolah Pada Remaja Panti Asuhan Melalui Konseling Kelompok Perilaku.” *Procedia* 11, no. 4 (2023): 156. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.25195>.
- Putri, Zurriyati, and Ahmad Syarqawi. “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Madrasah Tsanawiyah.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 10, no. 2 (2024): 3. doi: <https://doi.org/10.29210/1%25Y2453>.
- Ramadhanty, Citra, and Nurjannah. “Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam).” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): hal. 87. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/258?utm.com>.
- Riyanti, Chika, and Rudi Saprudin Darwis. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2021): 111–119.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Edited by Try Koryati. Jogjakarta: KBM INDONESIA, 2021.
- Setiyowati, Humaira Dwi, and Elia Flurentin. “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA.” *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial* 5, no. 3 (2025): 1. 10.17977/um063.v5.i3.2025.4 .
- Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi Ash-. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur Jilid 5*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, n.d.
- Sholekah, Latifatius, Rosalia Dewi Nawantara, and Setya Adi Sancaya.

“Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 1, no. 1 (2021): 28. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387%0A>.

Soesana, Abigail, Hani Subakti, Karwanto, Anisa Fitri, Sony Kuswandi, Lena Sastri, Ilham Falani, Novita Aswan, Ferawati Artauli Hasibuan, and Hana Lestari. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Abdul Karim. Yayasan Kita Menulis, 2023.

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.” *Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2025): 127.

Srijayarni, Eka, Abdullah Pandang, and Suciani Latif. “Problematisasi Kepercayaan Diri Rendah Siswa Dan Penanganan: Studi Kasus Pada Siswa Di Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Pangkep.” *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies* 4, no. 2 (2024): 173.

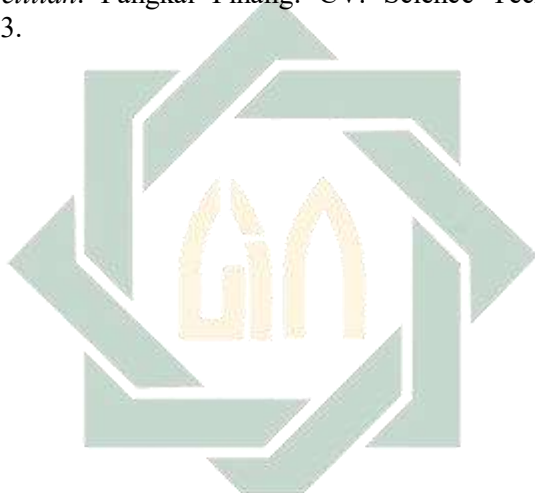
Subhaktiyasa, Putu Gede. “Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif.” *Journal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9, no. 4 (2024): hal. 2724. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edited by Sutopo. *Alfabeta*. 5th ed. Bandung: Alfabeta, 2023.

T.A., I N. Krisnayana, Ni Nengah Madri Antari, and Nyoman Dantes. “Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja.” *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3703/2961>.

Ultari, Anisa, and Elisabeth Christiana. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal BK UNESA* 11, no. 4 (2020): 445–453.

Widodo, Slamet, Festy Ladyani, La Ode Asrianto, Dalfian, Sri Nur Cahyati, Ade Devriany, Khairunnisa, et al. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkal Pinang: CV. Science Techno Direct, 2023.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A