

**PENGARUH TERAPI *COGNITIVE
RESTRUCTURING* BERBASIS AL-FATIHAH
TERHADAP PENURUNAN *INSECURITY* SEORANG
REMAJA DI WONOCOLO SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

**Widya Nita Angraini
04040321151**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widya Nita Anggraini

NIM : 04040321151

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Terapi *Cognitive restructuring* Berbasis Al-Fatihah Terhadap Penurunan *Insecurity* Seorang Remaja Di Wonocolo 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, 30 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Widya Nita Anggraini

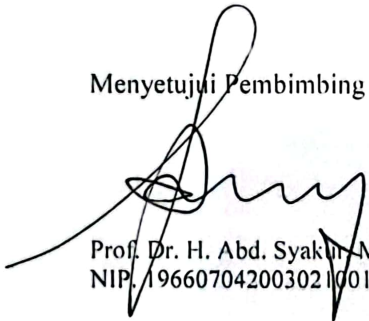
NIM: 04040321151

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Widya Nita Anggraini
NIM : 040321151
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Cognitive Restructuring* Berbasis Al-Fatihah Terhadap *Insecure* Seorang Remaja Di Wonocolo Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.


Menyetujui Pembimbing 1,



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

Surabaya, 17 Desember 2024

Menyetujui Pembimbing 2.



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *COGNITIVE RESTRUCTURING* BERBASIS
AL-FATIHAH TERHADAP PENURUNAN *INSECURITY*
SEORANG REMAJA DI WONOCOLO SURABAYA

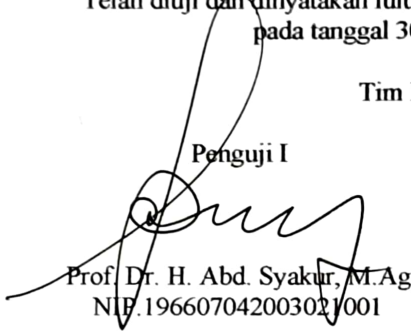
SKRIPSI

Disusun Oleh
Widya Nita Anggraini
04040321151

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2024


Tim Penguji

Penguji I



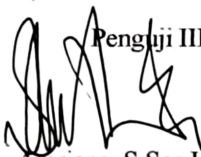
Prof. Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag
NIP. 1966607042003021001

Penguji II



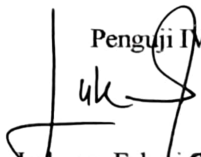
Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Lukman Fahrni, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 30 Desember 2024

Dekan,



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

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 : Widya Nita Angraini
NIM : 04040321151
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : widyanita529@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 :

PENGARUH TERAPI *COGNITIVE RESTRUCTURING* BERBASIS *AL-FATIHAH*
TERHADAP PENURUNAN *INSECURITY* SEORANG REMAJA DI WONOCOLO
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, 08 Januari 2025

Penulis,



(Widya Nita Angraini)

ABSTRAK

Widya Nita Anggraini, 004040321151, 2024. Pengaruh Terapi *Cognitive restructuring* Berbasis Al-Fatihah Terhadap Penurunan *Insecurity* Seorang Remaja Di Wonocolo Surabaya

Konseli mengalami *insecure* yang ditandai dengan perasaan gelisah, dan enggan bersosialisasi terutama di lingkungan sosial. Konseli merasa gelisah dan tidak nyaman di tengah keramaian, lebih memilih menghindari dan menyendiri. Perasaan ini muncul saat membandingkan diri dengan teman-temannya yang lebih percaya diri. Konseli sering meragukan kemampuan diri, takut gagal akan kemampuannya. Hal ini menghambat perkembangan dirinya, membuatnya menghindari interaksi sosial, dan kehilangan peluang untuk membangun rasa percaya diri.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan *insecure* pada seorang remaja di Wonocolo, Surabaya, dengan fokus pada tiga perilaku target: menghindari kontak mata, menghindari interaksi di lingkungan ramai, dan duduk tidak tenang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research (SSR)*, yang mengevaluasi efektivitas perlakuan dalam mengubah perilaku subjek melalui pengamatan dan penilaian berulang. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis visual grafik untuk mengidentifikasi pola dan perubahan perilaku selama perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *insecure* pada konseli, yang ditandai oleh ketiga perilaku target tersebut, mengalami penurunan setelah diberikan *treatment*. Efektivitas terapi ini dibuktikan melalui estimasi kecenderungan arah dan level data yang menurun, serta nilai persentase overlap sebesar 0%. Hal ini menandakan bahwa Terapi *Cognitive restructuring* Berbasis Al-Fatihah efektif dalam menurunkan *insecure* pada seorang remaja yang menjadi subjek penelitian.

Kata Kunci: *Insecure, Cognitive Restructuring, Al-Fatihah*

ABSTRACT

Widya Nita Anggraini, 004040321151, 2024. *The Effect of Al-Fatihah Based Cognitive restructuring Therapy on reducing Insecurity of a Teenager in Wonocolo Surabaya*

The client experiences insecurity which is characterized by feelings of discomfort and reluctance to socialize, especially in social settings. Counselees feel comfortable and uncomfortable in crowds, preferring to avoid and be alone. This feeling arises when comparing oneself with friends who are more confident. Counselees often doubt their own abilities, afraid of failing in their abilities. This hinders his development, makes him avoid social interactions, and misses opportunities to build self-confidence.

This research aims to reduce feelings of insecurity in teenagers in Wonocolo, Surabaya, by focusing on three behavioral targets: avoiding eye contact, avoiding interactions in crowded environments, and sitting unsteadily. The research uses quantitative methods with a Single Subject Research (SSR) design, which emphasizes the effectiveness of treatment in changing subject behavior through repeated observation and assessment. Data analysis was carried out using graphic visual analysis techniques to identify patterns and changes in behavior during treatment.

The research results showed that insecurity in the counselees, which was characterized by the three target behaviors, decreased after being given treatment. The effectiveness of this therapy is demonstrated by estimating the downward trend and level of data, as well as an overlap percentage value of 0%. This indicates that Al-Fatihah Based Cognitive restructuring Therapy is effective in reducing insecurity in teenagers who are research subjects.

Keywords: *Insecure, Cognitive Restructuring, Al-Fatihah.*

الملخص

ويديا نييتا أنغريني، 004040321151، 2024. تأثير العلاج بإعادة الهيكلة المعرفية القائم على الفاتحة على انعدام الأمن لدى المراهق في وونوكولو سورابايا

يعاني العميل من عدم الأمان الذي يتميز بمشاعر القلق والتردد في الاختلاط الاجتماعي، خاصة في البيئات الاجتماعية. يشعر المستشارون بالقلق وعدم الراحة وسط الحشود، ويفضلون تجنبها والبقاء بمفردهم. ينشأ هذا الشعور عند مقارنة نفسك بأصدقاء أكثر ثقة. غالبًا ما يشكك المستشارون في قدراتهم، ويخافون من الفشل في قدراتهم. مما يعيق تطوره، ويجعله يتجنب التفاعلات الاجتماعية، ويضع فرص بناء الثقة بالنفس.

يهدف هذا البحث إلى الحد من انعدام الأمن لدى المراهقين في وونوكولو، سورابايا، من خلال التركيز على ثلاثة سلوكيات مستهدفة: تجنب الاتصال البصري، وتجنب التفاعلات في البيئات المزدحمة، والجلوس بشكل غير مستقر. يستخدم البحث أساليب كمية مع تصميم بحث موضوعي واحد، والذي يقيم فعالية العلاج في تغيير سلوك الموضوع من خلال الملاحظات والتقييمات (SSR) المتكررة. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام تقنيات التحليل البصري الرسومي لتحديد الأنماط والتغيرات في السلوك أثناء العلاج.

وأظهرت نتائج البحث أن انعدام الأمن لدى المستشارين، والذي اتسم بالسلوكيات الثلاثة المستهدفة، انخفض بعد تلقي العلاج. تم إثبات فعالية هذا العلاج من خلال تقدير الاتجاه التنازلي ومستوى البيانات، بالإضافة إلى قيمة نسبة التداخل البالغة 0%. وهذا يدل على أن العلاج بإعادة الهيكلة المعرفية المبني على الفاتحة فعال في الحد من انعدام الأمن لدى المراهقين الخاضعين للبحث

الكلمات المفتاحية: غير الأمن، إعادة البناء المعرفي، الفاتحة

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
المخلص.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xiii
KATA PENGANTAR.....	1
BAB I PENDAHULUAN	4
A. Latar Belakang	4
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Masalah	12
D. Manfaat penelitian.....	12
E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	13
F. Hipotesis.....	16
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORETIK	18
A. Landasan Teori.....	18
1. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
2. Al-Fatihah.....	23
3. <i>Insecure</i>	34
B. Proses Pelaksanaan Terapi <i>Cognitive Restructuring</i> Berbasis Al-Fatihah Terhadap <i>Insecure</i>	38

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	52
B. Lokasi Penelitian	54
C. Objek Penelitian	54
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	55
E. Variabel dan Indikator Penelitian	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Teknik Validitas Data.....	59
H. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	61
B. Penyajian Data.....	64
C. Analisis Data	112
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	135
1. Perspektif Teoritis	135
2. Perspektif Keislaman.....	138
BAB V PENUTUP	141
A. Kesimpulan	141
B. Saran dan Rekomendasi	141
C. Keterbatasan Penelitian	142
DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN.....	148

DAFTAR TABEL

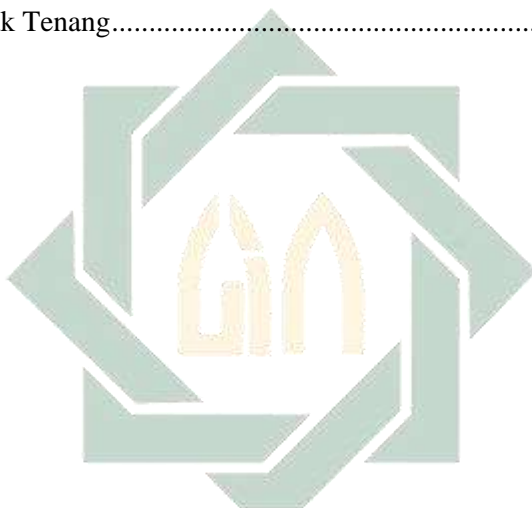
Tabel 2.1 Tahapan Terapi <i>Cognitive Restructuring</i> Berbasis Al-Fatihah	42
Tabel 3.1 Indikator Insecure.....	57
Tabel 3.2 Lembar Observasi.....	58
Tabel 4.1 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 1</i>	70
Tabel 4.2 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	98
Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 2</i>	106
Tabel 4.4 Hasil Data Perubahan Perilaku Menghindari Kontak Mata	109
Tabel 4.5 Hasil Data Perubahan Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	109
Tabel 4.6 Hasil Data Perubahan Perilaku Duduk Tidak Tenang....	110
Tabel 4.7 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menghindari Kontak Mata.....	119
Tabel 4.8 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	119
Tabel 4.9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Duduk Tidak Tenang	119
Tabel 4.10 Level Perubahan Perilaku Menghindari Kontak Mata .	120
Tabel 4.11 Level Perubahan Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	120
Tabel 4.12 Level Perubahan Perilaku Duduk Tidak Tenang	120
Tabel 4.13 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menghindari Kontak Mata	121
Tabel 4.14 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	121
Tabel 4.15 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Duduk Tidak Tenang	122

Tabel 4.16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Kontak Mata	123
Tabel 4.17 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	124
Tabel 4.18 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Duduk Tidak Tenang.....	124
Tabel 4.19 Data Perubahan Level Perilaku Menghindari Kontak Mata	125
Tabel 4.20 Data Perubahan Level Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	125
Tabel 4.21 Data Perubahan Level Perilaku Duduk Tidak Tenang	126
Tabel 4.22 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Menghindari Kontak Mata	127
Tabel 4.23 Persentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Kontak Mata	128
Tabel 4.24 Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	129
Tabel 4.25 Persentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	130
Tabel 4.26 Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Duduk Tidak Tenang	131
Tabel 4.27 Persentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Duduk Tidak Tenang	132
Tabel 4.28 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menghindari Kontak Mata.....	133
Tabel 4.29 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menghindari Interaksi Di Lingkungan Ramai	133
Tabel 4.30 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Duduk Tidak Tenang	134

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Perilaku Menghindari Kontak Mata.....	71
Grafik 4. 2 Skor Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai <i>Baseline</i> 1.....	71
Grafik 4. 3 Skor Perilaku Duduk Tidak Tenang <i>Baseline</i> 1.....	72
Grafik 4. 4 Skor Perilaku Menghindari Kontak Mata Intervensi	99
Grafik 4. 5 Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai Intervensi.....	99
Grafik 4. 6 Grafik Skor Perilaku Duduk Tidak Tenang Intervensi	100
Grafik 4. 7 Perilaku Menghindari Kontak Mata <i>Baseline</i> 2.....	107
Grafik 4. 8 Perilaku Menghindari Interaksi Di Lingkungan Ramai <i>Baseline</i> 2.....	108
Grafik 4. 9 Grafik Skor Perilaku Duduk Tidak Tenang <i>Baseline</i> 2	108
Grafik 4. 10 Grafik Perubahan Perilaku Menghindari Kontak Mata Sesi 1 – 15.....	110
Grafik 4. 11 Grafik Perubahan Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai Sesi 1 – 15.....	111
Grafik 4.12 Grafik Perubahan Perilaku Duduk Tidak Tenang Sesi 1 – 15	111
Grafik 4. 13 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Menghindari Kontak Mata.....	113
Grafik 4. 14 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	114
Grafik 4. 15 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Duduk Tidak Tenang	114
Grafik 4. 16 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Kontak Mata.....	115
Grafik 4. 17 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	116
Grafik 4. 18 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Duduk Tidak Tenang	117
Grafik 4. 19 Grafik Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Menghindari Kontak Mata	127
Grafik 4. 20 Grafik Persentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Kontak Mata	128

Grafik 4. 21 Grafik Persentase <i>Baseline 1</i> → Intervensi Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	129
Grafik 4. 22 Grafik Persentase Intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Menghindari Interaksi di Lingkungan Ramai	130
Grafik 4. 23 Grafik Persentase <i>Baseline 1</i> → Intervensi Perilaku Duduk Tidak Tenang.....	131
Grafik 4. 24 Grafik Persentase Intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Duduk Tidak Tenang.....	132



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran, al-Hijr ayat 87, (Jakarta: Sygma Exagrafika, 2009), 266.
- Al-Quran, hud ayat 41, (Jakarta: Sygma Exagrafika, 2009), 226
- Al-Quran, an-Naml ayat 30, (Jakarta: Sygma Exagrafika, 2009), 379.
- Al-Quran, al-,Alaq ayat 1, 597.
- Ana S.Y, *Fenomena Bunuh Diri Di Kalangan Pelajar Korea Selatan*. (Yogyakarta: UGM)
- Ansyah, E. H., & Hadi, C. (2017). Psikologi Al-Fatihah : Solusi untuk Mencapai Kebahagiaan yang Sebenarnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(December), 107–120.
- Arivaie Rahman, "Al-Fatihah dalam Perspektif Mufasir Nusantara: Studi Komparatif Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur dan Tafsir Al-Azhar," *Contemporary Islam and Muslim Societes* 2, no. 1 (2018): 14, diakses pada 23 Oktober, 2021, <https://www.researchgate.net/publication/327147914>.
- Bukhari, M. (2021). *The Psychological Impact of Quranic Verses on Mental Health. Journal of Islamic Psychology and Mental Health*, 15(2), 45-60.
- Brendt, E. (2018). *The Impact of Social Pressure and Unrealistic Expectations on Adolescent Insecurity*. Psychology Today.
- Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm 256
- Chafsoh, A. M. (2020). *Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19*.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Dewi, N. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1.
- Ekasari, Dkk. 2021. Efektivitas Konseling Kelompok Cbt Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Penyesuaian. *Jurnal University Research Colloquium*. Vol 1. Hal 194-198.
- Greenberg, M. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*, diakses pada 1 Oktober 2022. www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the3-mostcommon-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp

- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). *Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hartati, N., Sari, D., & Nugroho, R. (2021). Pengaruh Media Sosial dan Perbandingan Sosial Terhadap Perasaan *Insecure* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 17, No. 2, pp. 123-137.
- Herlina Sari Siregar, “Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku *Insecure* Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang,” *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam* 2, no. 1 (2022): 37
- Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-Adzim* (Beirut: Maktabah As-Shafa, 2004), 22
- Idrus Abidin, *Tafsir Surat Al-Fatihah*, eds. Abdul Manaf dan Dhia Ulmillah (Jakarta: Amzah, 2015), 1.
- Idrus Abidin, *Tafsir Surat Al-Fatihah*, eds. Abdul Manaf dan Dhia Ulmillah (Jakarta: Amzah, 2015), 54-56.
- Islamiah, N., Daengsari, D., & Hartiani, F. (2005). *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, September 2015, p : 142-152.
- J. S. Nevid dan S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Erlangga, 2005), 164
- Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), 63
- Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Bandung: CRICED University of Tsukuba, 2005). 12
- Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, 13
- Julianto, A., & Subandi, A. (2020). Reflektif-Intuitif dalam Pembacaan Al-Fatihah: Terapi Psikologis untuk Mengatasi Ketidakamanan. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Krisnayana, A. (2014). Pengaruh Teknik *Cognitive restructuring* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapeutik*, 4(2), 161-168. Diakses dari <https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/index>.

- Listyo Yuwanto, *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), 135.
- M Ali, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987), 83
- Maslow, A. H. (1942). The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. *Journal of Personality*, 10 (4), 331–344.
- Mahmuda, I. R., Jumaini, & Agrina. (2018). *Perbedaan Efektivitas Antara Membaca Dengan Mendengarkan Surah Al Fatihah Terhadap Skor Halusinasi*. JOM FKp, 2, 318–327.
- Mahmud Syaltut, *Tafsir Al-Quran Al-Karim* (Bandung: CV. Diponegoro, 1989), 63.
- Muhamad Sayyid Tantawi, *At-Tafsir Al-Wasil Lilquranilkarim* (Kairo: Dar Al-sa`adah, 2007), 13.
- Muhammad Amin Suma, *Tafsir Ahkam: Ayat-ayat Ibadah* (Lentera Hati Group, 2016), hlm. 19.
- Muhammad Syafi`ie El-Bantanie, *Mukjizat Al-Fatihah* (QultumMedia, n.d.), hlm. 15.
- Maulana, A., Subandi., & Astuti, Y. 2016. *Terapi al-fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan gejala depresi pada odha*. Thesis.
- Mulyanto, A.K.P dan Lianawati, A (2024) Efektivitas Teknik *Cognitive restructuring* Untuk Meningkatkan Self-Concept Pada Remaja Broken Home. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)*.,vol 9 No. 2. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Quran* (Jakarta: Lentera Hati, 2004), 78.
- Nopiyanti, P., Dewi, R.M. and Agustin, M. (2023) ‘Strategies to overcome *insecurity* in 10th grade PPLG (Software and game development) B students at SMK negeri 5 surakarta’, *JIPM: Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3), pp. 192–196. Available at: <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i3.397>.
- Nova Mardiana, Iyus Yosep, dan Efri Widiyanti, “Fenomena *Insecure* Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature,” *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC* 10, no. 2 (2021): 25
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia

- Nurmiati, Anas, M. and Saman, A. (2024) 'Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi *Insecurity* Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan', *Pinis Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 4(1), pp. 422–444
- Nurlaila, N. (2019). Pengaruh Rasa *Insecure* Terhadap Perkembangan Diri Remaja. *Artikel dalam Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 2.
- Pauline Dwiana Chrisma Widjaja dan Ratna Wulan, "Hubungan antara asertivitas dan kematangan dengan kecenderungan neurotik pada remaja," *Jurnal Psikologi* 25, no. 2 (1998): 57.
- Purwoko, S. B. (2013). *Terapi refleksi al-fatimah*. *Psikologika*. 18(2): 129-141
- Purwoko, S. B. (2012). *Pengaruh restrukturisasi kognitif melalui al-fatimah terhadap penurunan derajat stress pada penderita demam rematik dengan gejala korea*. Tesis. Bandung: Universitas islam bandung
- Rahayu, D. (2021). Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi *Insecurity* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan*, 6(2), 50-60.
- Ramadhan, *Rahasia Dahsyat Al-Fatihah, Ayat Kursi Dan Al-Waqiah Untuk Kesuksesan Karier Dan Bisnis* (Araska Publisher, 2020).
- Resanofa, sumini. (2021). *terapi behavior kognitif dalam mengatasi Insecure bagi remaja dilayanan psikocare kota Semarang*. 23–26.
- Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 39
- Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasi: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hal.26.
- Sahadi, *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: Teknosain, 2018), 118.
- Sayid Muhammad Rifqi Noval, *Cyberbullying, Hak-Hak Digital : Right On Online Safety* (Bandung: PT Refika Aditama, 2021),18
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2009), 25.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), 204
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, 329
- Shihab, M. Quraish. (2004). *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an (volume 1)*. Jakarta:Lentera Hati.
- Wardani, I.W. and Nashori, F. (2021) 'Efektivitas Terapi Membaca Al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Depresi Penyintas Autoimun', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), pp. 196–214. Available at:<https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1558>.
- Waryono Abdul Ghafur, *Tafsir Al-Fatihah*, ed. M. Fatih Masrur (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), 39.
- Widyaningsih, I. 2020. *Eksperimentasi dengan Teknik Cognitive restructuring untuk Mereduksi Kecemasan pada Peserta Didik melalui Pembelajaran dalam Jaringan pada Anak Kelas VIII MTS Muhammadiyah Sukarame – Bandar Lampung*. Bandar Lampung. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Intan Lampung.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A