



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(CBT) DENGAN RASA SYUKUR UNTUK  
MENGATASI *INSECURE* FISIK PADA SEORANG  
REMAJA DI SUMBERJO GONDANG

**Skripsi**

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

Oleh :

**Dian Dwi Pamungkas**  
**NIM. B93217129**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2023

## PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dian Dwi Pamungkas

NIM : B93217129

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Cognirive Behavior Therapy (CBT) Dengan Rasa Syukur Untuk Mengurangi Insecure Fisik Pada Remaja di Sumberjo Gondang* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi.

Surabaya, 04 April 2023



Dian Dwi Pamungkas  
B93217129

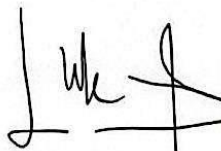
## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Dian Dwi Pamungkas  
NIM : B93217129  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Rasa Syukur untuk Mengatasi *Insecure* Fisik Pada Seorang Remaja di Sumberjo Gondang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 04 April 2023

Menyetujui  
Pembimbing,



**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.**  
NIP: 197311212005011002

## Lembar Pengesahan Tim Penguji

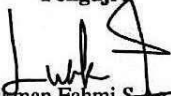
Konseling *Cognitive Behavior Teraphy (CBT)* Dengan Rasa  
Syukur Untuk Mengatasi *Insecure Fisik* Pada Seorang Remaja  
Di Sumberjo Gondang

### SKRIPSI

Disusun Oleh:

Dian Dwi Pamungkas (B93217129)  
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada Tanggal 4 April 2023

#### Penguji I

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

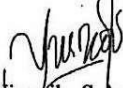
#### Penguji II

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

#### Penguji III

  
Dr. H. Abd. Basyid, M.  
NIP. 196009011990031002

#### Penguji IV

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



7 April 2023

Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,

  
Dr. Moeh Soelal Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP.10171998031001

ii

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : DIAN DWI PAMUNGKAS  
NIM : B93217129  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : dian.dwi.pamungkas@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 :

KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN  
RASA SYUKUR UNTUK MENGATASI INSECURE FISIK PADA  
SEORANG REMAJA DI SUMBERJO GONDANG

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, 14 Juni 2025

Penulis



( Dian dwi Pamungkas.  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Dian Dwi Pamungkas, NIM B93217129, 2023. *Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Rasa Syukur Untuk Mengatasi insecure Fisik Pada Remaja di Sumberjo Gondang*

Fokus penelitian adalah mengatasi *insecure* fisik seorang remaja dengan mengubah pola pikir dan *belief* dalam dirinya. Prosesnya dengan menerapkan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dengan Terapi syukur yang diharapkan mampu mengatasi masalah tersebut.

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, serta untuk proses analisis data peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif.

Proses konseling dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Proses pemberian terapi dilakukan dengan 5 tahapan yaitu assesmen dan diagnosa, mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, menyusun rencana intervensi, formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku, dan pencegahan *relapse* dengan penggunaan konseling islam yaitu terapi syukur. Dari proses terapi yang dilakukan terdapat perubahan yang terjadi pada diri konseli, dari yang *insecure* menjadi pribadi yang *secure*.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Terapi Syukur, *Insecure*

## ABSTRACT

Dian Dwi Pamungkas, NIM B93217129, 2023. Cognitive Behavior Therapy (CBT) Counseling with Gratitude to Overcome Physical Insecurity in Adolescents in Sumberjo Gondang.

The focus of the research is to overcome the physical insecurity of a teenager by changing his mindset and beliefs. The process is by applying cognitive behavior therapy with gratitude therapy which is expected to be able to overcome this problem.

Researches use qualitative research methods and the type of research used was a case study, as well as for the process of data analysis researchers used comparative descriptive analysis techniques.

The counseling process is carried out in several stages, namely, problem identification, diagnosis, prognosis, treatment or therapy, and evaluation or follow-up. The process of administering therapy is carried out in 5 stages, namely assesment and diagnosis, look for the root of the problem that comes from negative emotions, deviations in thinking processes, and main beliefs related to disorders, developing interventions plants, status formulation, therapeutic focus, behavioral interventions, and prevention of relapse with the use of islamic counseling namely gratitude therapy. From the therapy process carried out there are changes that occur in the counselee, from an insecure person to a secure person.

**Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT) Counseling , Gratitude Therapy, Insecure**

## DAFTAR ISI

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Judul Penelitian                                        |     |
| Persetujuan Dosen Pembimbing.....                       | i   |
| Pengesahan Tim Penguji .....                            | ii  |
| Motto dan Persembahan .....                             | iii |
| Pernyataan Pertanggungjawaban Otentisitas Skripsi ..... | iv  |
| Abstrak .....                                           | v   |
| Kata Pengantar .....                                    | vii |
| Daftar Isi.....                                         | ix  |
| Daftar Tabel .....                                      | xii |

### **BAB I. PENDAHULUAN**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah.....  | 1  |
| B. Rumusan Masalah .....        | 10 |
| C. Tujuan Penelitian .....      | 10 |
| D. Manfaat Penelitian.....      | 10 |
| E. Definisi Konsep.....         | 11 |
| F. Sistematika Pembahasan ..... | 14 |

### **BAB II. KAJIAN TEORITIK**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| A. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....          | 16 |
| 1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....    | 16 |
| 2. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....  | 18 |
| 3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....        | 18 |
| 4. Aspek-Aspek <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....   | 19 |
| 5. Karakteristik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ..... | 20 |
| 6. Prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....       | 24 |
| 7. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....        | 27 |
| 8. Tahap <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....         | 29 |
| B. Terapi Syukur.....                                    | 33 |
| 1. Pengertian Terapi Syukur.....                         | 33 |
| 2. Hakikat Syukur.....                                   | 35 |
| 3. Konsep Dasar dan Dimensi Syukur .....                 | 36 |
| 4. Manfaat Bersyukur.....                                | 39 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 5. Penghalang Syukur.....                     | 41 |
| 6. Langkah-Langkah Terapi Syukur.....         | 42 |
| C. <i>Insecure</i> .....                      | 44 |
| 1. Pengertian <i>Insecure</i> .....           | 44 |
| 2. Macam-Macam Perasaan <i>Insecure</i> ..... | 46 |
| 3. Faktor Penyebab <i>Insecure</i> .....      | 51 |
| 4. Ciri-Ciri <i>Insecure</i> .....            | 54 |
| D. Perspektif Islam.....                      | 56 |
| 1. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....    | 56 |
| 2. Terapi Syukur.....                         | 57 |
| 3. <i>Insecure</i> .....                      | 59 |
| E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....     | 62 |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>             |    |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....       | 65 |
| B. Objek Penelitian .....                     | 66 |
| C. Jenis dan Sumber Data .....                | 66 |
| 1. Jenis Data .....                           | 66 |
| 2. Sumber Data.....                           | 67 |
| D. Tahap-Tahap Penelitian.....                | 68 |
| 1. Tahap Pra Lapangan/Pelaksanaan .....       | 68 |
| 2. Tahap Pekerjaan Lapangan/Pelaksanaan.....  | 69 |
| 3. Tahap Pengolahan Data.....                 | 70 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....              | 70 |
| 1. Observasi .....                            | 70 |
| 2. Wawancara .....                            | 71 |
| 3. Dokumentasi.....                           | 71 |
| F. Teknik Keabsahan Data .....                | 72 |
| 1. Perpanjangan Keikutsertaan .....           | 72 |
| 2. Meningkatkan Ketekunan .....               | 72 |
| 3. Triangulasi.....                           | 72 |
| G. Teknik Analisis Data .....                 | 73 |

## **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....                                                                                                                            | 74  |
| 1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....                                                                                                                                | 74  |
| 2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....                                                                                                                             | 75  |
| a. Deskripsi Konselor.....                                                                                                                                         | 75  |
| b. Deskripsi Konseli.....                                                                                                                                          | 77  |
| 3. Deskripsi Masalah.....                                                                                                                                          | 79  |
| B. Penyajian Data.....                                                                                                                                             | 80  |
| 1. Proses Pelaksanaan <i>Cognitive Behavior Therapy</i><br>dan Terapi Syukur dalam Menurunkan <i>Insecure</i><br>Seorang Remaja di Sumberjo Nganjuk.....           | 80  |
| 2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan .....                                                                                                                         | 93  |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....                                                                                                               | 95  |
| 1. Perspektif Teori.....                                                                                                                                           | 95  |
| a. Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dan<br>Terapi Syukur dalam Menurunkan <i>Insecure</i><br>Seorang Remaja di Sumberjo Nganjuk.....                       | 80  |
| b. Hasil Pelaksanaan <i>Cognitive Behavior</i><br><i>Therapy</i> dan Terapi Syukur dalam<br>Menurunkan <i>Insecure</i> Seorang Remaja di<br>Sumberjo Nganjuk ..... | 102 |
| 1) Perspektif Teori.....                                                                                                                                           | 102 |
| 2) Perspektif Islam .....                                                                                                                                          | 104 |

## **BAB V. PENUTUP**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| A. Kesimpulan.....               | 106 |
| B. Saran dan Rekomendasi .....   | 107 |
| C. Keterbatasan Penelitian ..... | 108 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>109</b> |
|-----------------------------|------------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabel 2.1 Proses Konseling Kognitif-Perilaku yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia.....</b> | <b>24</b> |
| <b>Tabel 4.1 Batas Wilayah Desa Sumberjo Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk .....</b>                     | <b>74</b> |
| <b>Tabel 4.2 Jumlah Penduduk Desa Sumberjo Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk .....</b>                   | <b>75</b> |
| <b>Tabel 4.3 Karakteristik <i>Insecure</i> .....</b>                                                       | <b>91</b> |
| <b>Tabel 4.4 Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling.....</b>                                             | <b>94</b> |
| <b>Tabel 4.5 Perbandingan Antara Teori dan Praktik di Lapangan .....</b>                                   | <b>96</b> |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Dewi Khurun. 2019. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*. Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 39, No. 1.
- Ainur, Arif. 2017. *Teori Teknik Konseling*. Surabaya: Raziev.
- Al-Aṣḥānī., Abī al-Qāsim al-Husain bin Muhammad al-Rāghib 2009. *Al-Mufradat alLafāẓ alQurʿān*. Damaskus: Dār al-Qalam.
- Al-Muragi, Ahmad Mustafa. 1993. *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrin Abubakar*. Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II.
- Amiriddin dan Zainal Asikin. 2004. *Pengantar Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Amri, Asrullah Syam. 2017. *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*". Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare. Jurnal Biotek Vol. 5 No. 1.

An-Najar, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana. Bandung: PT.Mizan Publika.

Arikunto, Suhartini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suhartini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktif*. Jakarta: Renika Cipta.

As-Sallum, Abdullah bin Fahd. 2008. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir.

Awamy, Shiva. 2012. *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*.

Yogyakarta: Safirah.

Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy*. New York, A Division of Guildford Publications.

Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian sosial*. Surabaya: Airlangga University Press.

Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemah Dr. Kartini Kartono*. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.

Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikolog*. Jakarta: Rajawali Press.

Cindy L. 2019. *“How to Stop Being Insecure and Build Self-Esteem”*. Healthline.

Corey, Gerald. 2013. *Theory and Praktece Of Counceling and Pscycotherapy (9th edition)*. California: Brooks/Cole.

Davies, Anastasia Pramudita. 2022. *Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional*. Dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp/> pada hari Jumat tanggal 04 November 2022.

Departemen Agama RI. . 2002. *Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qur''an dan Tafsirnya*, Jilid 1. Jakarta: Widya Cahaya.

Diliantoro, Selvister Lucky Mery. 2010. "*Gambaran Ketakutan Pada Kaum Muda Di Yogyakarta*",

Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta.

Echal, Jehru M dan Hasan Shadily. 1994. *Kamus Inggris Indonesia*. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

Emmons, Robert. 1998. *Penelitian Empiris Tentang Manfaat Ber-Syukur Bagi Kehidupan Seseorang Dengan Metode Membandingkan*. Psikolog dari University of California.

Enghariano, Desri Ari. 2019. *Syukur dalam Perspektif al-Qur'an*. Jurnal ElQanuny, Vol. 5, no. 2.  
<http://jurnal.iainpadangsidempuan.ac.id/index.php/elqanuniy/index>.

Erwina, Ira. 2010. *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Post Traumatic Stress Disorder Pada Penduduk Pasca Gempa di Kelurahan Air Tawar Barat*

*Kecamatan Padang Utara Provinsi Sumatera Barat.*

Tesis (Tidak diterbitkan). FIK UI.

Fitriani, Anisa. 2017. *Cognitive Behavior Religious Therapy untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik.* Jurnal Proyeksi, Vol. 12, No. 1.

Florenica, Dr. Gabriella. *Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure*, dikutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>.

Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Andi Offser.

Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Hartono dan Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.

Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.

Herdiansyah, Haris. Tanpa Tahun. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Husna, Aura (Neti Suriana). 2013. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

Kasandra, Putranto A. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior Dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media.

Kemenag RI. 2021. *Al-Qur'an Terjemahan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Cet II.

Mahfud, Choirul. 2014. “*The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Quran*”. Jurnal Episteme Vol. 9, no.2, <http://ejournal.iain-tulungagung.ac.id>

Marjoedi, A. Kasandra Oe. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creative Media.

Maslow, A. H. *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. Journal of Personality*, Vol. 10. No. 4.

Masykur, Muhammad Syafi’I. 2010. *Kekuatan Maha Dahsyat*. Yogyakarta : Second Hope.

Melanie G. 2015. *“The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them”*. Psychology Today.

Moelong, Lexy. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya.

Moelong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mu‘awiyah. 2017. *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dinil*, Aş-şibyān. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol 2 No 1.

Mugisarso, Heru. 2008. *“Bimbingan dan Konseling”*. Semarang: UPT UNNES Press.

Muqodas, Idat. 2012. *Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia*, <http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive->

[behaviorthrapy-solusi.html](http://behaviorthrapy-solusi.html) , diakses tanggal 27 September 2020.

Nevid, J. S., S. A. Rathus. 2003. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.

Oemarjoedi, Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.

Palmer, Stepen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Pamuningtyas, Woro Andini. 2007. *Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Dilihat Dari Pemakaian Kosmetik Wajah*. Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Putro, Khamim Zarkasih. 2017. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Vol.17. No.1.

Ramayulis. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.

Ridā, Ahmad. 1958. *Mu''jam Matn al-Lughah, al-Mujallad al-Khamis*. Bairūt: Dār al-Maktabah al-Hayāh.

Robinson, John. P, Phillip R. Shaver. 1991. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. United States of America: Academic press.

Rukmana, Oom Lind, Dkk. 2020. *Pengaruh Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Vol. 5. No. 2.

Sa'adah, Zahrotus. 2019. Skripsi: "*Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja*". Surabaya: UINSA.

Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Setyaningsih, Catur Baimi. 2013. Skripsi: “*Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta*”. Yogyakarta: UNY.

Shihab, Muhammad Quraish. 1996. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Mudhu'i atas berbagai persoalan Umat*. Bandung: Mizan.

Shihab, M. Quraish. 1997. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Berbagai Persoalan*. Bandung: Mirzan.

Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14. Jakarta: Lentera Hati.

Singgih. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung.

Sugiyono. 2009. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryaningrum, C. 2005. *Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial*, Tesis, Tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Sutoyo, Anwar. 2014. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Takdir, Muhammad. 2017. *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Alturis: Perspektif Psikologi Al-Qur'an dan Psikologi Positif*. Jurnal Studi Insania. Vol. 5. No. 2.

Tebba, Sudirman. 2003. *Tassawuf Positif*. Jakarta: Prenada Media.

William, Nicole dan Budi Djatmiko. 2008. *Kamus Saku Bahasa Inggris*.

Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.

Yahya, AD & Megalia. 2016. *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.3, No. 2.

Yunus, Prof. DR Muhammad. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. PT. Hidakarya Agung, Jakarta.

Yusuf, Syamsu. 2009. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.