



**PENERAPAN KONSELING QUR'ANI DENGAN
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGATASI
IRRATIONAL BELIEF REMAJA DI TULANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh
Choirun Nisa'
NIM. 04040321104

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Choirun Nisa'
NIM : 04040321104
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Konseling Qur'ani dengan Rstrukturisasi Kognitif untuk Mengatasi *Irrational Belief* Remaja di Tulangan Sidoarjo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini akan diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar Pustaka.

Surabaya, 24 Mei 2025
Yang Membuat Pernyataan



Choirun Nisa'
NIM. 04040321104

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Choirun Nisa'

NIM : 04040321104

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : PENERAPAN KONSELING QUR'ANI DENGAN
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGATASI
IRRATIONAL BELIEF REMAJA DI TULANGAN SIDOARJO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Sidoarjo, 21 Mei 2025

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIP 196303031992032002



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

NIP 19731121200501100

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENERAPAN KONSELING QUR'ANI DENGAN RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENGATASI IRRATIONAL BELIEF PADA
REMAJA DI TULANGAN, SIDOARJO

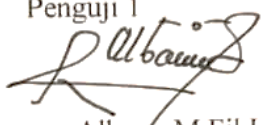
SKRIPSI

Disusun Oleh
Choirun Nisa'
(04040321104)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
pada tanggal 10 Juni 2025

Tim Penguji

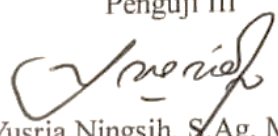
Penguji I


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 19630303199203200

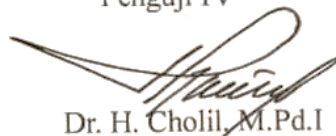
Penguji II


Dr. Lukman Fahmi S.Ag M.Pd
NIP. 19731121200501100

Penguji III


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

Penguji IV


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Surabaya, 17 Juni 2025

Dekan,


Dr. Moch. Choirul An, S.Ag, M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001



xiii



**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 : CHOIRUN NISA'
NIM : 04040321104
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : choirun0909@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 :

**PENERAPAN KONSELING QUR'ANI DENGAN RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENGATASI IRRATIONAL BELIEF PADA REMAJA DI TULANGAN
SIDOARJO**

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, 2 Juli 2025

Penulis

(CHOIRUN NISA')

ABSTRAK

Choirun Nisa', 2025, *Penerapan Konseling Qur'ani dengan Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Irrational Belief Remaja di Tulangan Sidoarjo*.

Fokus pada penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan pendekatan *Konseling Qur'ani dengan Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Irrational Belief*, serta mengetahui hasil dari pelaksanaan pendekatan *Konseling Qur'ani dengan Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Irrational Belief*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui kegiatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif dimana dalam analisis ini membandingkan proses dan hasil. Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan triangulasi.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan konseling Qur'ani dengan Restrukturisasi kognitif mengatasi irrational belief melalui identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan follow up. *Treatment* menggunakan restrukturisasi kognitif dan konseling Qur'ani melalui pemberian ayat Al-Qur'an surat Al-Furqan ayat 74 untuk dibaca dan di hafalkan. Hasil dari penelitian ini terlihat dengan adanya perubahan pada konseli yaitu, sudah tidak lagi mengurung diri di kamar, mau berinteraksi dengan orang tua nya dan lebih menerima takdir yang Allah berikan.

Kata Kunci : *Konseling Qur'ani, Restrukturisasi Kognitif, Irrational Belief*

ABSTRACT

Choirun Nisa', 2025, Application of Qur'anic Counseling with Cognitive Restructuring to Overcome Irrational Belief of Teenagers in Tulangan Sidoarjo.

The focus of this research is how the implementation of the Qur'anic Counseling approach with Cognitive Restructuring to Overcome Irrational Belief, as well as knowing the results of the implementation of the Qur'anic Counseling approach with Cognitive Restructuring to Overcome Irrational Belief.

The research method used in this research is qualitative with the type of case study research. The data collection techniques used in this research are through observation, interviews, and documentation. Data analysis in this study uses comparative descriptive analysis where in this analysis compares the process and results. The data validity technique used in this research is triangulation.

In this study it can be concluded that the process of implementing Qur'anic counseling with cognitive restructuring overcomes irrational belief through problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow up. Treatment using cognitive restructuring and Qur'anic counseling through the provision of Qur'anic verses surat Al-Furqan verse 74 to be read and memorized. The results of this study are seen with changes in the client, namely, no longer confining himself to the room, willing to interact with his parents and more accepting the destiny that Allah gives.

Keywords: Qur'anic Counseling, Cognitive Restructuring, Irrational Beliefs

خلاصة

خير نيساء، 2025، تطبيق الإرشاد القرآني مع إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على المعتقدات اللاعقلانية لدى المراهقين في تولا نجان سيدوارجو.

ينصب تركيز هذا البحث على كيفية تطبيق منهج الإرشاد القرآني مع إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على الاعتقاد اللاعقلاني، وكذلك معرفة نتائج تطبيق منهج الإرشاد القرآني مع إعادة الهيكلة المعرفية للتغلب على الاعتقاد اللاعقلاني.

منهج البحث المستخدم في هذا البحث هو المنهج الكيفي بنوع بحث دراسة الحالة. وتتمثل تقنيات جمع البيانات المستخدمة في هذا البحث في الملاحظة والمقابلات والتوثيق. أما تحليل البيانات في هذه الدراسة فيستخدم التحليل الوصفي المقارن حيث يقارن هذا التحليل بين العملية والنتائج. تقنية صحة البيانات المستخدمة في هذا البحث هي التثليث.

في هذه الدراسة يمكن استنتاج أن عملية تطبيق الإرشاد القرآني مع إعادة الهيكلة المعرفية تتغلب على المعتقدات اللاعقلانية من خلال تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة. وقد تم العلاج باستخدام إعادة الهيكلة المعرفية والإرشاد القرآني من خلال توفير آيات قرآنية من سورة الفرقان الآية 74 لقراءتها وحفظها. وظهرت نتائج هذه الدراسة بتغيرات طرأت على العميل تمثلت في عدم انزواءه في الغرفة، ورغبته في التفاعل مع والديه، ورضاه أكثر بالقدر الذي قدره الله تعالى.

الكلمات المفتاحية الإرشاد القرآني، إعادة الهيكلة المعرفية، المعتقدات اللاعقلانية

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

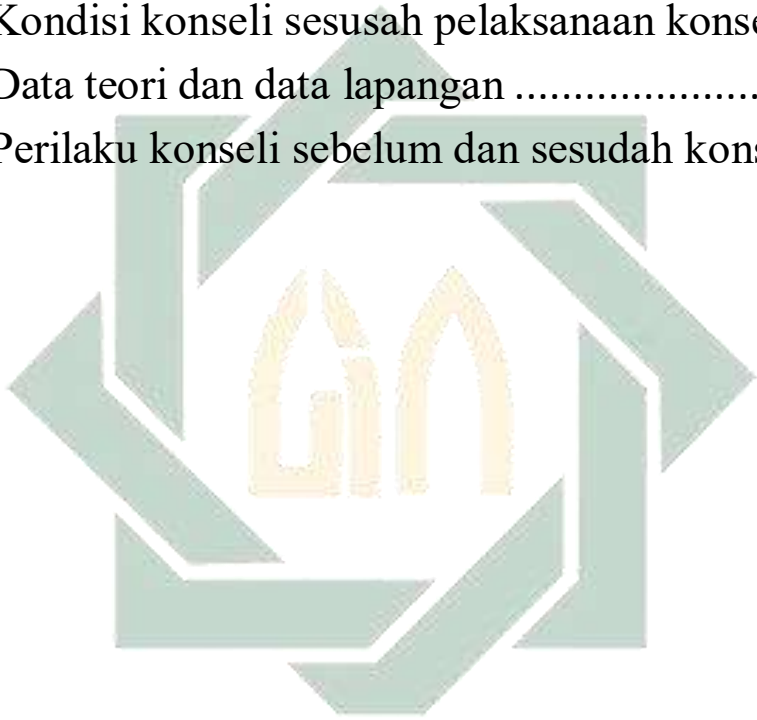
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	14
A. Kajian Prespektif Teoretik	14
B. Kajian Prespektif Dakwah Islam.....	24

C. Penelitian Terdahulu	25
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi Penelitian	34
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	37
F. Teknik Validitas Data.....	38
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	39
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	39
B. Penyajian Data	43
C. Analisis Data.....	57
1. Prespektif Teoretik.....	57
2. Prespektif Dakwah Islam	67
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Rekomendasi	72
C. Keterbatasan Penelitian	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Biodata Peneliti.....	39
Tabel 4. 2 Biodata Konselor	40
Tabel 4. 3 Biodata Konseli	41
Tabel 4. 4 Kondisi konseli sebelum pelaksanaan konseling....	43
Tabel 4. 5 Kondisi konseli sesudah pelaksanaan konseling.....	56
Tabel 4. 6 Data teori dan data lapangan	58
Tabel 4. 7 Perilaku konseli sebelum dan sesudah konseling ...	65



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Ratih, Nindi Suhendri, Yuliana Shintia, and Xena Amanda. "Pengaruh Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial." *Prosiding National Conference for Community Service Project* 4, no. 1 (2022).
- Damayanti, Rika, and Puti Ami Nurjannah. "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (July 18, 2017): 219–232.
- . "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (July 18, 2017): 219–232.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo, 2014.
- Erford, Bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Fadilla, Annisa Rizky, and Putri Ayu Wulandari. "Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data." *MITITA JURNAL PENELITIAN* 1, no. 3 (2023): 34–46.
- Fahmi, Lukman. "Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Theraphy (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo." *Jurnal Al-Isyraq* 2, no. 2 (2019).
- Fitri, Sulidar. "Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak." *Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (2017): 118–123.

Hairina, Yulia. “Konseling Qur’ani: Suatu Model Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Depresi.” *Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling* (2018).

Hasil Wawancara dengan Konseli

Hasil Wawancara dengan Orang Tua Konseli

Hidayat, M. Riyan, Aty Munshihah, Almujaahid Almujaahid, and Thoriqotul Faizah. “Tafsir Maqasidi Of Sura Al-Furqan (25); 74 In Relation To The Emergence The Kid Influencer.” *SUHUF* 16, no. 1 (June 30, 2023): 207–224.

Ischkak, Weny Ino, Bun Yamin Badjuka, and Zulfiayu. *Modul Riset Keperawatan*. Gorontalo, 2019.

Iswadi, Neti Karnati, and Ahmad Andry B. *Studi Kasus Desain Dan Metode Robert K. Yin*. Indramayu: Penerbit Adab, 2023.

Jailani, M Syahran, and Deassy Arestya Saksitha. “Tehnik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Pnelitian Ilmiah.” *Jurnal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 79–91.

Juniatin, Riya Ulfa, and Riza Noviana Khoirunnisa. “Forgiveness Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Gagal Untuk Menikah.” *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (January 18, 2022): 1–10.

Kurnia, Rina, Andini Sophia Azzahra, Kharidotus Salamah, and Sintawati Sintawati. “Efektivitas Konseling Qur’ani dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup bagi Perempuan di Cirebon.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 6, no. 1 (July 31, 2023): 42.

Kuswatun, Eni, and Maemonah. “Konseling Religius: Suatu Proses Penemuan Makna Hidup Remaja Gagal Menikah.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 2, no. 2 (January 20, 2021): 32–37.

- Laili, Izzah Nur, Rifki Ahmad Farezi, and Arinal Nur Choirunnisa. "Bimbingan dan Konseling Islam: Analisis Metode Pendekatan REBT dengan teknik konfrontasi dalam Qur'an Surah Al-Anbiya ayat 61-66." *Journal Of Excellent Academic Community* 2, no. 1 (2024): 1–9.
- Munawaroh, Eem, Binti Isrofin, and Ulung Giri Sutikno. "Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan." *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 2, no. 2 (December 10, 2018): 53.
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kalitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal)*. Yogyakarta: Yogyakarta Press, 2020.
- Musuki, and Herlina Sulistiana. "Penerapan Konseling Qur'ani Untuk Mengentaskan Adab Buruk Generasi Milenial Pada Siswa SMPN 1 Suralaga." *Jurnal Konseling Pendidikan* 6, no. 2 (2022): 98–115.
- musuki, and Herlina Sulistiana. "Penerapan Konseling Qur'ani Untuk Mengentaskan Adab Buruk Generasi Milenial Pada Siswa SMPN 1 Suralaga." *Jurnal Konseling Pendidikan* 6, no. 2 (2022): 98–115.
- Natalia, Yunda, Umar Yusuf, and Suhana Suhana. "Efektifitas Restrukturisasi Kognitif Melalui Media Ayat Kursi Terhadap Penurunan Tingkat Depresi." *Schema: Journal of Psychological Research* 7, no. 1 (December 25, 2022): 11–21.
- Niam, M. Fathun, Emma Rumahlewang, Hesti Umiyati, Ni Putu Dewi Sinta, Suci Atiningsih, Tati Haryati, Selon Illia Magfiroh, et al. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Widina Media Utama, 2024.
- Nizamuddin, Khairul Azan, Khairul Anwar, Muhammad Ashoer, Aisyah Nuramini, Irlina Dewi, Mizan Abrory, Putri Hana Pebriana, Jafar Basalamah, and Sumianto. *Metodelogi*

Penelitian Kajian Teoritis dan Praktis Bagi Mahasiswa. 1st ed. Riau: Dotplus Publisher, 2021.

- Padilah, Nur, Mardian Idris Harahap, and Tri Niswati Utami. "Makna Syifa' dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Yunus Ayat 57." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 3 (May 22, 2024): 2312.
- Paulus, Erwin Sasmita. "Irrational Beliefs" Dalam Konteks Kehidupan Seminari." *Jurnal Teologi* 4, no. 1 (May 25, 2015): 25–40.
- Prasetio, Tatang. "Peluang Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengubah *Irrational Belief* Siswa." *Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran Ke-6* (2023).
- Rahman, Abdul, Ni Made Wirastika Sari, Fitriani, Mochamad Sugiarto, Sattar, Zainal Abidin, Irwanto, et al. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2022.
- Ratnasari, Intan, and Tatik Meiyuntariningsih. "Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Pada Remaja." *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 1 (August 31, 2022). Accessed February 13, 2025. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/2032>.
- Rizal, Muhammad, Abdullah Pandang, and Syamsul Bachri Thalib. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Of Education* 2, no. 5 (2022).
- Rizal, Muhammad, Abdullah Pandang, and Syamsul Bachri Thalib. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas." *PINISI JOURNAL OF EDUCATION* 2, no. 5 (2022).

- Romiaty, Esty Pan Pangestie, Dony Apriatama, Nonsihai, and Susi Sukarningsi. *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*. Deepublish, n.d.
- Rufaidah, Anna, and Yeni Karneli. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan." *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020): 214–222.
- Sulistiyono, Joko. *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*. Lombok: P4I, 2022.
- Wibowo, Sigit Ari, and Wiryono Nuryono. "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Logoterapi Untuk Menurunkan Self Defeating Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya* 6, no. 1 (2016).
- Yulianti, Shinta, and Yeni Karneli. "Studi literatur teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan." *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2020).
- Yunus, Fakhurrazi M., and Dewi Arlina. "Pembatalan Nikah karena Nikah tanpa Izin Wali (Studi terhadap Putusan Mahkamah Syar'iyah Sigli Nomor 246/Pdt.G/2012/MS-Sgi)." *Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam* 1, no. 1 (2017). <http://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/samarah>.