

Efektivitas Terapi *Husnudzan* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Diri Anak Binaan UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya

SKRIPSI

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

Oleh :

Mohamad Fiki Ramadhani

NIM 04040321124



Dosen Pembimbing I:

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

197311212005011002

Dosen Pembimbing II:

Dr. Ragwan Albaar, M. Fil. I

196303031992032002

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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohamad Fiki Ramadhani
NIM : 04040321124
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***“Efektivitas Terapi Husnudzan Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Diri Anak Binaan UPTD Kampung Anak Negeri 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, 11 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,


Moha: 
Rama: 
04040321124

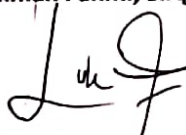
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Mohamad Fiki Ramadhani
NIM : 04040321124
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi *Husnudzan* Dengan Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Diri Anak Binaan UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Pembimbing I

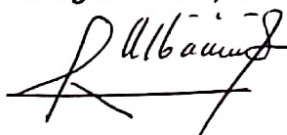
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd



NIP 197311212005011002

Pembimbing II

Dr. Ragwan Albaar, M. Fil. I



NIP 196303031992032002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas Terapi *Husnudzan* Dengan Restrukturisasi Kognitif
Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Diri Anak Binaan UPTD
Kampung Anak Negeri Surabaya

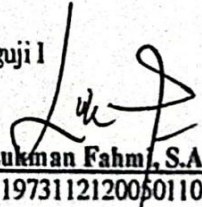
SKRIPSI

Disusun Oleh
Mohammad Fiki Ramadhani
04040321124

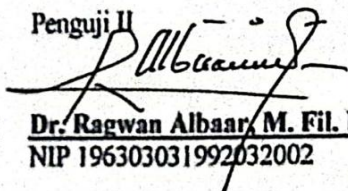
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 11 Juni 2025

Tim Penguji

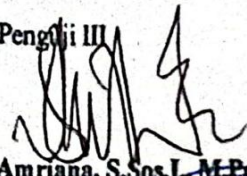
Penguji I


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP 197311212006011002

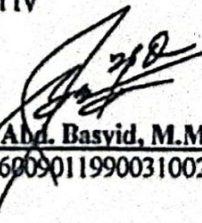
Penguji II

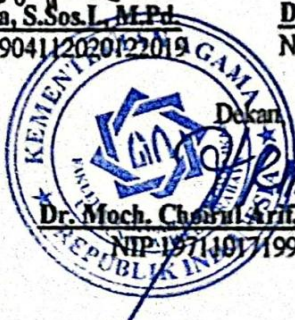

Dr. Ragwan Albaar, M. Fil. I
NIP 196303031992032002

Penguji III


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

Penguji IV


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



Dr. Moch. Cholul 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 : Mohamad Fiki Ramadhani

NIM : 04040321124

Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : mohamadfikiramadhani@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 Terapi *Husnudzan* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Diri Anak Binaan UPTD Kampung Anak Negeri 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, 7 Juli 2025.

Penulis

(MOHAMAD FIKI RAMADHANI)

ABSTRAK

Mohamad Fiki Ramadhani, 04040321124, 2025. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji efektivitas penerapan terapi *Husnudzan* yang dikombinasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kedisiplinan diri anak binaan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

Sasaran perubahan perilaku dalam penelitian ini mencakup peningkatan kemampuan anak binaan dalam menaati peraturan, mengendalikan emosi dan tindakan, serta melaksanakan tanggung jawab dan aktivitas sehari-hari secara teratur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experiment* jenis *one group pretest-posttest*, dan instrumen penelitian yang digunakan adalah angket untuk mengukur tingkat kedisiplinan diri anak sebelum dan sesudah intervensi. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 9 anak binaan yang berada dalam kategori kedisiplinan rendah hingga sangat rendah.

Berdasarkan Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada variabel kedisiplinan diri anak binaan. Dengan demikian, hipotesis alternatif H1 diterima dan hipotesis nol H0 ditolak. Hasil ini membuktikan bahwa terapi *Husnudzan* dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan diri anak binaan setelah diberikan perlakuan secara terstruktur. Temuan ini menguatkan bahwa dalam penelitian berjudul "*Efektivitas Terapi Husnudzan dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kedisiplinan Diri Anak Binaan UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*", intervensi yang dilakukan secara sistematis terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku disiplin pada subjek penelitian.

Kata Kunci: Terapi *Husnudzan*, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kedisiplinan Diri.

ABSTRACT

Mohamad Fiki Ramadhani, 04040321124, 2025. This study aims to examine the effectiveness of Husnudzan therapy combined with cognitive restructuring techniques in improving self-discipline among foster children at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

The targeted behavioral changes in this study include enhancing the children's ability to comply with rules, regulate their emotions and actions, and carry out responsibilities and daily routines in an orderly manner. This research employs a quantitative approach with a pre-experimental design of the one-group pretest-posttest type. The primary research instrument used is a questionnaire to measure the level of self-discipline before and after the intervention. The sample was selected using purposive sampling, involving nine foster children identified as having low to very low levels of self-discipline.

Based on the results of the Wilcoxon test, the Asymp. Sig. (2-tailed) value obtained was 0.005, which is smaller than 0.05. This value indicates that there is a significant difference between the pretest and posttest scores on the self-discipline variable of the foster children. Thus, the alternative hypothesis (H_1) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. These findings demonstrate that Husnudzan therapy using the cognitive restructuring technique has significant effectiveness in improving the self-discipline of foster children after receiving a structured intervention. This result reinforces the conclusion that in the study entitled "The Effectiveness of Husnudzan Therapy Using Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self-Discipline in Foster Children at UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya", the systematically implemented intervention proved to be effective in promoting positive changes in the subjects' disciplinary behavior.

Keywords: Husnudzan Therapy, Cognitive Restructuring Technique, Self-Discipline.

خلاصة

محمد فيقي رمضان، ٢٠٢٥، ٠٤٠٤٠٣٢١١٢٤. يهدف هذا البحث إلى اختبار فعالية تطبيق علاج حسن الظن المدموج مع تقنية إعادة الهيكلة المعرفية في تعزيز الانضباط الذاتي للأطفال المكفولين في وحدة الخدمات الاجتماعية "كامبونغ أناك نيجيري" بمدينة سورابايا.

يشمل السلوك المستهدف في هذا البحث تحسين قدرة الأطفال المكفولين على الالتزام بالقوانين، والتحكم في العواطف والسلوكيات، وكذلك تنفيذ المسؤوليات والأنشطة اليومية بانتظام. استخدم هذا البحث منهجًا كميًا بتصميم شبه تجريبي من نوع اختبار قبلي-بعدي لمجموعة واحدة. أما أداة البحث فكانت استبيانًا لقياس مستوى الانضباط الذاتي لدى الأطفال قبل وبعد التدخل. تم اختيار العينة باستخدام تقنية ، حيث بلغ عدد المشاركين 9 أطفال مكفولين صُنِّقوا (purposive sampling) العينة الهادفة ضمن فئة الانضباط المنخفض إلى المنخفض جدًا.

بمقدار $Asymp. Sig. (2-tailed)$ بناءً على نتائج اختبار ويلكوكسون، تم الحصول على قيمة 0.005، وهي أقل من 0.05. وتُشير هذه القيمة إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين درجات الاختبار القبلي والبعدي في متغير انضباط الذات لدى الأبناء المكفولين. وبناءً عليه، تم قبول الفرضية البديلة وتُثبت هذه النتيجة أن علاج حسن الظن باستخدام تقنية (H0) ورفض الفرضية الصفرية (H1) إعادة البناء المعرفي يتمتع بفعالية ذات دلالة إحصائية في تحسين انضباط الذات لدى الأبناء المكفولين بعد تلقي المعالجة المنظمة. وتؤكد هذه النتيجة أن التدخل المطبق بشكل منهجي في البحث المعنون: "فاعلية علاج حسن الظن باستخدام تقنية إعادة البناء المعرفي في تعزيز انضباط الذات لدى الأبناء المكفولين في وحدة رعاية الأطفال الحكومية بمدينة سورابايا"، قد أثبتت فعاليته في إحداث تغيير إيجابي في سلوك الانضباط لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: علاج حسن الظن، تقنية إعادة الهيكلة المعرفية، الانضباط الذاتي.

DAFTAR ISI

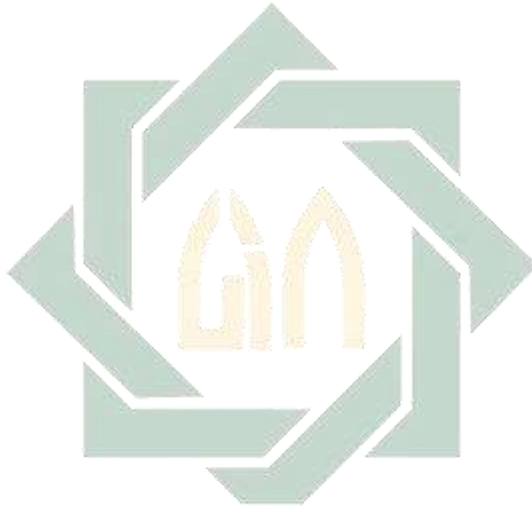
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
خلاصة	ix
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	8
F. Hipotesis Penelitian.....	12

G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	14
KAJIAN TEORITIK	14
A. Terapi Husnudzan	14
1. Definisi Terapi <i>Husnudzan</i>	14
2. Tujuan Terapi <i>Husnudzan</i>	16
3. Strategi Terapi <i>Husnudzan</i>	17
B. Teknik Restrukturisasi Kognitif	21
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	21
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	24
3. Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	25
C. Kedisiplinan Diri	27
1. Pengertian Kedisiplinan Diri	27
2. Faktor-Faktor Kedisiplinan Diri	29
3. Tujuan Disiplin Diri	30
D. Kajian Perspektif Dakwah Islam	31
E. Penelitian Terdahulu Relevan	34
BAB III	41
METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	41
B. Lokasi Penelitian	42
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	42
D. Variabel dan Indikator Variabel	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46

F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	47
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	53
1. Profil UPTD Kampung Anak Negeri.....	53
2. Sejarah UPTD Kampung Anak Negeri	53
3. Tujuan UPTD Kampung Anak Negeri	54
B. Penyajian Data.....	54
1. Data <i>Pretest</i> Kedisiplinan Diri	56
2. Proses Treatment	58
3. Data <i>Post-Test</i> Kedisiplinan Diri	69
C. Pengujian Hipotesis	71
1. Uji Wilcoxon	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian	73
1. Perspektif Teoritis.....	73
2. Perspektif Keislaman	77
BAB V.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran dan Rekomendasi	80
C. Keterbatasan Penelitian.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3-1 Desain One Group Pre-test Post-test design.....	42
Tabel 3-2 Indikator Penelitian.....	45
Tabel 3-3 Blue Print Angket Kedisiplinan Diri.....	45
Tabel 3-4 Skala Pengukuran Likert.....	47



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

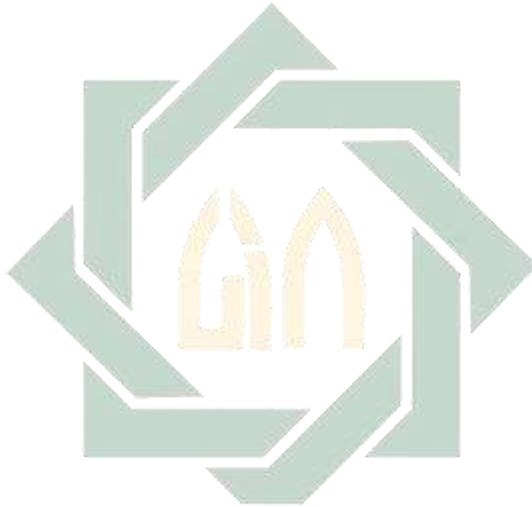
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Uji Wilcoxon	71
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1-1 Surat Ijin Penelitian	80
Lampiran 1- 2 Angket Kedisiplinan Diri & Lembar Judgment Expert	81
Lampiran 1-3 Dokumentasi Kegiatan	84



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adjeng Aprinna Larasati, “*Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya*”,2021.
- A.R, Fitriani, and Suciani Latif , Syamsul Bachri Thalib. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Pinisi Journal of Education* 3, no. 3 (2023): 115–129.
- Akhmad Baihaqi, and Riyanti Utami. “Menurunkan Perilaku Siswa Terlambat Masuk Sekolah Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Restructuring Kognitif.” *HELPER : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 37, no. 1 (2020): 23–31.
- Anggraeni, Della Puspita, and Sugeng Harianto. “Kehidupan Anak Jalanan Pada Total Institution UPTD Kampung Anak Negeri.” *Paradigma* 12, no. 03 (2023): 231–240.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/57296>.
- Anggraini, Fitria Dewi Puspita, Aprianti Aprianti, Vilda Ana Veria Setyawati, and Agnes Angelia Hartanto. “Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas.” *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6491–6504.
- Apriatama, Dony, Romiaty Romiaty, Sunaryo Al Idha, Wahidatun Nur Anisah, and Rini Maulida. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Santri.” *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6281–6288.
- Ariananda, Eka S., Syamsuri Hasan, and Maman Rakhman. “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin.” *Journal of Mechanical Engineering Education* 1, no. 2 (2016): 233.

- Atensi, Mitra, Tjut Rifameutia, and Artikel Info. "The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students Efektivitas Kombinasi Teknik Relaksasi Dan Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Kecemasan Pada Mahasiswa." *Jurnal Imiah Psikologi* 11, no. 1 (2023): 559–568. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.13125>.
- Aziz, M. A., I. K. Dharsana, and K. Suranata. "Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2020): 74–80.
- Bandura, A. (1991). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Bagus, Agan Priam. "Pola Pikir, Variabel Dan Hubungan Variabel." *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 9 (2024): 520–529.
- Baroqah, Lailatul. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kalibaru." *Consilium: Education and Counseling Journal* 4, no. 2 (2024): 398.
- Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. *Cognitive Conceptualization Diagram: An Overview of CBT Model*. Philadelphia: Beck Institute, 2020. Diakses 12 Juni 2025. <https://beckinstitute.org/wp-content/uploads/2020/10/ccd-beckinstitute.pdf>.
- 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 (2017): 219–232.
- Desita Kosalia Pratiwi, Muhammad Zainal Abidin, Mahdia Fadhila. "Husnuzzhan Terhadap Efikasi Diri Pada Mahasiswa UIN Antasari Dalam Menyusun Skripsi." *Taujihat: Jurnal Bimbingan*

Konseling Islam 3, no. 1 (2022): 69–86. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index%0AGambaran>.

Duckworth, Angela Lee. “Self-Discipline Is Empowering.” *Phi Delta Kappan* 90, no. 7 (2009): 536. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=504255035&site=ehost-live>.

Edison, Arman Bin Anuar, Aldy Arya Nesta, Wiwid Pradini. “Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif.” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 5070–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.

Fadilatunnisyah, Filzah, Rabbani Fakhirah S, Elsa Awalia Fasha, Andini Kania Putri, and Dhea Aristy Julya Dema Putri. “Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum Dan Sesudah Diterima Di Universitas Impian.” *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 1 (2024): 581–587.

Fahmi, Lukman. “Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di SD Al - Falah Assalam Tropodo Sidoarjo.” *Jurnal Al Isyraq* 2, no. 2 (2019): 121–135.

Gusniarti, Uly, Susilo Wibisono, and Fani Eka Nurtjahjo. “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal.” *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2017): 53–69. <https://www.jpi.apihimpisi.org/index.php/jpi/article/view/38/14>.

Hanniyah Dwi Rahmawati, “Pengaruh Terapi Husnudzan Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Viii Di Mtsn 1 Mojokerto”,2023.

Hapsari, Estima Titi, Diana Endah Handayani, and Singgih Adhi Prasetyo. “Pola Asuh Orang Tua Dalam Menerapkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Basicedu* 3, no. 3

(2019): 870–873.

Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, Maret 2020), hal. 234.

Harin Nisa'un Hikmah, “Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzan Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Seorang Remaja Dengan Orang Tua Yang Akan Menikah Lagi Di Desa Sadang Kecamatan Taman”, 2023.

Harjanty, Rokyal, and Samsul Mujtahidin. “Menanamkan Disiplin Pada Anak Usia Dini.” *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2022): 271–286.

Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2014). Hal 130.

Haryanto, Aris Tri, and Septiana Novita Dewi. “Peran Kepemimpinan Efektif Dan Kedisiplinan Terhadap Komitmen Organisasi Dan Motivasi Maslow Pada Kinerja Tugas Guru Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Basicedu* 4, no. 4 (2020): 801–812.

Hasbahuddin, Hasbahuddin, and Rosmawati Rosmawati. “Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 11–18.

Herman, Stephen, Program Studi, Teknik Mesin, Jurusan Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Sriwijaya, Ramdani Ade Saputra, et al. “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 8 Palopo.” *Jurusan Teknik Kimia USU* 3, no. 1 (2019): 18–23.

Hurlock EB, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, hal. 82-83.

Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2015), hal 273.

Ihsan, Helli. “Validitas Isi Alat Uukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya.” *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*

13, no. 3 (2015): 173.

Jannah, Raudatul, Akhmad Sagir, and Mahdia Fadhila. "Husnuzzhan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin." *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2022): 19–36.

J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta, Pt. Raja Grafindo, 2001), Hal 507.

Khasanah, Hidayatul, Yuli Nurkhasanah, and Agus Riyadi. "Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang." *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2017): 1.

Kohn, A Why self-discipline is overrated. *Phi Delta Kappan*, 90 (8), 168-176, (2008).

Laely Nahdiyatur Rizqi, Henry Januar Saputra, Kanti Kartika Sari, Aries Tika Damayani. "Efektivitas Model Problem Based Learning Bernuasa Budaya Lokal Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas Iii A Sdn Pandeanlamper 01 Semarang." *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri ISSN* 10, no. September (2024).

Lestari, Susi Puji, Arie Eko Cahyono, and Imarotul Ulwiyah. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Vili Smpn Sukormbi Jember." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural* 2, no. 2 (2024): 164–173.

Makmun, Sukron. "Memahami Orang Lain Melalui Keterampilan Mendengar Secara Empatik." *Humaniora* 4, no. 1 (2013): 422.

Mansur, Ahmad. "Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam Volume 4 Nomor I, Edisi Januari – Juni 2019." *Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2019): 95–113.

Marliana Susianti, Oni. "Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam

Penelitian Kuantitatif Kependidikan.” *Jurnal Pendidikan Rokania* 9 (2024): 18.

Maryadi, Maryadi. “Membandingkan Hasil Uji Statistika Parametrik Dan Nonparametrik.” *Journal of Applied Managerial Accounting* 4, no. 1 (2020): 142–149.

Mochammad Nursalim, “*Strategi dan Intervensi Konseling*” (Jakarta: Akademia Permatan, 2003), hal. 33.

Mohamad Fiki R. Observasi & Wawancara oleh Pembina UPTD Kampung Anak Negeri. Surabaya, 2024.

Muhibbin Syah, Sugeng Haryono, Jl Nangka, No 58, C Tanjung Barat, and Jagakarsa Jakarta Selatan. “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi.” *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3, no. 3 (2016): 261–274.

Mulyana, Olievia Prabandini, Umi Anugerah Izzati, and Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi. “Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk.” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 3, no. 2 (2013): 103.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2007). Hal 243.

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2013). Hal 175.

Ningsih, Ruly. “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Disiplin Remaja.” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 2, no. 2 (2018): 48.

Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa.” *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 76–86.

Nurkia, Sitti, and Sulkifly Sulkifly. “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” *JAMBURA Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2020): 14–30.

- Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2008), hal. 104.
- Restari, Destri, and Silvia Nurrohmah. “Berpikir Positif Dalam Perspektif Dakwah” 3, no. 03 (2024): 647–657.
- Riyanti, Chika, and Rudi Saprudin Darwis. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring.” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 3 (2021): 569.
- Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion* (Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, 2015). Hal. 120.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta , 2007), hal. 137.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatis, Kuantitatif, dan R & D cetakan XX*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 227.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, tt), hal 124.
- Suharso Dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang, Widya Karya, 2013), Hal 506.
- Tarigan, Ernita. “Meningkatkan Kedisiplinana Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018.” *Jurnal Tabularasa* 15, no. 3 (2018): 272–282. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/tabularasa>.
- Tiara Maiza Dianti, Yeni Karneli, Mudjiran. “Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling.” *Jurnal Ilmiah KOPENDIK* 3, no. 1 (2024): 29–39.
- Ummah, Masfi Sya’fiatul. “Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa.” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019):1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED>

2017-Eng-
bene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.
1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate
.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_St
rategi_Melestari.

Utami, Lusya Savitri Setyo. “The Theories of Intercultural Adaptation.” *Jurnal Komunikasi* 7, no. 2 (2015): 180–197.

Utari, Nadya Dwi, Maria Ulfah, and Warneri Warneri. “Analisis Faktor Penyebab Ketidaksiplinan Siswa Di SMA Santun Untan Pontianak.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8, no. 3 (2019): 1–10.
<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/31750/75676580406>.

Uyun, Qurotul, and Irman Nuryadin Siddik. “Khusnudzon Dan Psychological Well Being Pada Orang Dengan Hiv/Aids.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 3, no. 2 (2018): 86–93.

Wulandari Wangi Ni Kadek, Fridari Diah Ayu I Gusti. “Jurnal Inovasi Pendidikan.” *Jurnal Inovasi Pendidikan* 6, no. 1 (2024): 52–61.
<https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>.

Zulfah. “Karakter: Pengembangan Diri.” *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.