PENGARUH *ISLAMIC COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP *COPING MECHANISM* DAN *WELL-BEING* PADA PENGAJAR AL-QURAN DI TPA BAITUL MAHFUUDH SURABAYA

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Tugas Akhir

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh:

TALITHA ANINDYA ZELDA

NIM: 07050622097

PROGAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Talitha Anindya Zelda

NIM : 07050622097

Fakultas/ Prodi : Ushuluddin Dan Filsafat/Tasawuf Dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh *Islamic Cognitive Restructuring* Terhadap *Coping Mechanism* dan Well-Being Pada Pengajar Al-Qur'an di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penenelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 10 Januari 2026

Yang menyatakan,



Talitha Anindya Zelda

NIM. 07050622097

iii

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh:

Nama : Talitha Anindya Zelda

NIM : 07050622097

Judul : Pengaruh Islamic Cognitive Restructuring Terhadap Coping Mechanism dan Well-Being Pada Pengajar Al-Qur'an di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang.

Surabaya, 03 Desemberr 2025

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Dra. Khodijah, M.Si.

NIP : 196611102003032001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul, "Pengaruh *Islamic Cognitive Restructuring* Terhadap *Coping Mechanism* dan *Well-Being* Pada Pengajar Al-Qur'an di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya." Yang ditulis oleh Talitha Anindya Zelda ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 05 Januari 2026.

Tim Penguji:

1. Dr. Khodijah, M.Si.	Penguji I	: .....
2. Dr. Tasmuji, M.Ag	Penguji II	: .....
3. Syaifullah Yazid, MA	Penguji III	: .....
4. Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog	Penguji IV	: .....

Surabaya, 12 Januari 2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Prof. Dr. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP: 197008132005011003

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 : Talitha Anindya Zelda
NIM : 07050622097
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin & Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : talithazelda29@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 :

Pengaruh *Islamic Cognitive Restructuring* Terhadap *Coping Mechanism* dan *Well-Being* Pada Pengajar Al-Qur'an di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 10 Januari 2026

Penulis

( )
Talitha Anindya Zelda

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI ..... **v**

MOTTO ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

PERSEMBAHAN ..... **ix**

ABSTRAK **1**

BAB I **3**

PENDAHULUAN **3**

A. Latar Belakang Masalah **3**

B. Rumusan Masalah **11**

C. Tujuan Penelitian **11**

D. Manfaat Penelitian **12**

E. Penelitian Terdahulu **14**

F. Metode penelitian **20**

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 20
2. Lokasi Penelitian 22
3. Populasi dan Sampel 22
4. Teknik Pengumpulan Data 23
5. Teknik Analisis Data 27

G. Hipotesis Penelitian **28**

BAB II **29**

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

***ISLAMIC COGNITIVE RESTRUCTURING, COPING MECHANISM,* DAN *WELL-BEING*.....29**

A. *Islamic Cognitive Restructuring*.....29

1. Pengertian *Islamic Cognitive Restructuring* 29

2. Aspek *Islamic Cognitive Restructuring* 37

3. Tujuan Teknik I*slamic Cognitive Restructuring*.....39

4. Langkah-langkah Teknik *Islamic Cognitive Restructuring* 42

B. Konsep *Coping Mechanism* 47

1. Pengertian *Coping Mechanism* 47

2. Dimensi *Coping Mechanism*.....50

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping Mechanism* 56

C. Konsep *Well-Being*.....59

1. Pengertian *Well-Being*.....59

2. Dimensi Well-being 62

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Well-Being*.....67

D. Hubungan Islamic Cognitive Restructuring dengan Coping Mechanism.....69

E. Hubungan Islamic Cognitive Restructuring dengan Well-Being.....70

F. Kerangka Berpikir.....72

BAB III.....74

METODOLOGI PENELITIAN 74

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 76

B. Populasi dan Sampel.....77

C. Sumber Data.....78

D. Teknik Pengumpulan Data 79

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

E. Instrumen Penelitian **81**

F. Pengolahan Data **82**

G. Analisis Data **83**

BAB IV **86**

HASIL PENELITIAN **86**

A. Penyajian Data **88**

1. Karakteristik Responden 88

2. Nilai Pretest Postest Variabel *Coping Mechanism* 90

3. Nilai Pretest Postest Variabel *Well-Being* 94

B. Analisis Data **98**

1. Uji Normalitas 98

2. Uji Homogenitas 99

3. Uji Hipotesis 100

C. Interpretasi Hasil Analisis Data **101**

1. Pengaruh *Islamic Cognitive Restructuring* Terhadap *Coping Mechanism* Pada Pengajar Al-Quran di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya .. 101

2. Pengaruh *Islamic Cognitive Restructuring* Terhadap *Well-Being* Pada Pengajar Al-Quran di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya 104

BAB V **107**

PENUTUP **107**

A. Kesimpulan **107**

B. Saran **109**

DAFTAR PUSTAKA **111**

LAMPIRAN **116**

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRAK

Talitha Anindya Zelda (07050622097) Pengaruh *Islamic Cognitive Restructuring* Terhadap *Coping Mechanism* dan *Well-Being* Pada Pengajar Al-Qur'an di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya

Pengajar Al-Qur'an di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan spiritualitas peserta didik, namun dalam pelaksanaannya sering menghadapi tekanan psikologis yang dapat memengaruhi mekanisme coping dan kesejahteraan psikologis (well-being). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Islamic Cognitive Restructuring (ICR) terhadap coping mechanism dan well-being pada pengajar Al-Qur'an di TPA Baitul Mahfuudh Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dan desain pretest–posttest dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian terdiri dari 15 pengajar Al-Qur'an, dengan 10 orang pada kelompok eksperimen dan 5 orang pada kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Brief COPE untuk mengukur coping mechanism dan Ryff's Psychological Well-Being Scale untuk mengukur well-being. Analisis data diawali dengan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji homogenitas Levene yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen (Sig. > 0,05), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Independent t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel coping mechanism terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai rata-rata masing-masing sebesar 87,70 dan 55,60, selisih mean 32,10, nilai t = 13,297, dan Sig. = 0,000. Pada variabel well-being, kelompok eksperimen memperoleh rata-rata 179,10 dan kelompok kontrol 165,20, dengan selisih mean 13,90, nilai t = 3,968, dan Sig. = 0,002. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Islamic Cognitive Restructuring berpengaruh signifikan terhadap peningkatan coping mechanism dan well-being pengajar Al-Qur'an. Intervensi ini efektif membantu pengajar mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif berbasis nilai-nilai Islam, sehingga mampu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Islamic Cognitive Restructuring, Coping Mechanism, Well-Being*, Pengajar Al-Qur'an, TPA

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

ABSTRACT

Talitha Anindya Zelda (Student ID: 07050622097) The Effect of Islamic Cognitive Restructuring on Coping Mechanisms and Psychological Well-Being among Qur'anic Teachers at TPA Baitul Mahfuudh Surabaya

Qur'anic teachers in Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) play a crucial role in shaping students' character and spiritual development. However, they often experience psychological pressures that may affect their coping mechanisms and psychological well-being. This study aims to examine the effect of Islamic Cognitive Restructuring (ICR) on coping mechanisms and well-being among Qur'anic teachers at TPA Baitul Mahfuudh Surabaya. This research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest–posttest design involving an experimental group and a control group. The participants consisted of 15 Qur'anic teachers, with 10 teachers in the experimental group and 5 teachers in the control group. Data were collected using the Brief COPE scale to measure coping mechanisms and Ryff's Psychological Well-Being Scale to assess well-being. Data analysis was preceded by Shapiro–Wilk normality tests and Levene's homogeneity tests, which indicated that the data were normally distributed and homogeneous (Sig. > 0.05). Therefore, hypothesis testing was conducted using an Independent t-Test. The results showed a highly significant difference in coping mechanism scores between the experimental and control groups, with mean scores of 87.70 and 55.60 respectively, a mean difference of 32.10, t = 13.297, and Sig. = 0.000. For psychological well-being, the experimental group obtained a mean score of 179.10, while the control group scored 165.20, with a mean difference of 13.90, t = 3.968, and Sig. = 0.002. These findings indicate that Islamic Cognitive Restructuring has a significant effect on improving coping mechanisms and psychological well-being. The intervention effectively helps Qur'anic teachers restructure negative thought patterns into more adaptive perspectives based on Islamic values, enabling better stress management and enhanced psychological well-being.

Keywords: *Islamic Cognitive Restructuring, Coping Mechanism, Psychological Well-Being, Qur'anic Teachers,* TPA

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Rahmatulla, et al. "Experimental Research Dalam Metodologi Pendidikan." Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan 9, no. Vol 9 No 2 (2023).

Al-Bukhari, HR. Al-Bukhari.

Annatagia, Libbie Annatagia. "Islamic-Based Coping to Manage Stress among University Students: Online Training." ICONISH: Proceedings of the International Conference on Islamic Social Science of Humanities, Vol. 1, 2023.

Arija, Haifa Hannum, dkk. "Strategi Coping Mechanism Pada Perempuan Generasi Z yang Bekerja." YUME: Journal of Management, 2024.

Asrifa Rosa Khaerunnisa et al. "Efektivitas Pelatihan Spiritual Terhadap Subjective Well Being Remaja." Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (2025).

Azwar, S. Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar, 2018.
Azwar, Saifuddin. Reliabilitas Dan Validitas. Pustaka Pelajar, 2015.

Azzahra, Fitri Kamilia Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi and Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, "Konsep Husnudzan Sebagai Upaya Sehat Mental Pada Mahasiswa." Gunung Djati Conference Series, 2023.

Bahari, Rafidah dan Amyra Lyana Mohamad Muzafar. "Islamic Cognitive Restructuring for Posttraumatic Stress Disorder." Malaysian Journal of Medicine and Health Science, April 2019, Vol. 15, No. 1.

Beck, Judith S. Cognitive Behaviour Theraphy Basic and Beyond (2nd ed). The Guilford Press, 2011.

Burns, David D. The Feeling Good Handbook. Penguin, 1989.

Calahan dan Taylor. "Problem Focused Coping." Makie, 2006.

Calhoun, James F. dan Acocella, Joan Ross. Psychology of adjusment and Psikoterapi (Penerjemah oleh Satmoko R.S.). Rafika Aditama, 1995.

Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine, 1997.

Cormier, Sherry, Nurius, Paula S., dan Obsorn, Cynthia J. Interviewing and Change Strategies for Helpers. Brooks/Cole Cengange Learning, 2007.

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Cormier, Sherry, Nurius, Paula S., dan Obsorn, Cynthia J. Interviewing and Change Strategies for Helpers. Brooks/Cole Cengange Learning, 2009.

Cormier, W.H., dan Cormier L.S. Interviewing Strategies For Helpers. Brooks/Cole Publishing, 1985.

Cucchi, Angie. "Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review." Journal of Religion and Health, 2022.

Departemen Agama RI. Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya. Diponegoro, 2010.

Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. PT Remaja Rosdakarya, 2009.

Diener, E. "Subjective well-being." Psychological Bulletin, 1984.

Doyle. "Teknik Cognitive restructuring (TCR) hingga Cognitive restructuring dalam Pandangan Islam." Jurnal At-Taujih, 2022.

Endler, N. S., & Parker, J. D. "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation." Journal of Personality and Social Psychology, 1990.

Fajrin, Azizah Cahya, Lely Ika Mariyati, and Ananda Ramon. "Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo." IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 2023.

Fariz, Ahsan, dkk. "Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia." Jurnal Skolastik Keperawatan (2025).

Filda, Widia dan Nurul Hikmah. "Increase Students's Self-Acceptance Through Cognitive restructuring Techniques in Group Counseling." Journal of Advance Guidance and Counseling, 2023.

Firmansyah, Muhammad Anang. PERILAKU KONSUMEN (sikap dan pemasaran). Deepublish, 2018.

Handayani, dan Sugiarti. Konsep dan teknik penelitian Gender. UMM Press, 2002.

Hasan, Purwakania. Psikologi Perkembangan Islam. PT Raja Grafindo Persada, 2006.

UINSUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Hernisa, Febina Sebya and Widjaja, Yoanita. "Perbedaan Mekanisme Koping Terhadap Stres Berdasarkan Kemampuan Self Regulated Learning Mahasiswa Kedokteran." Tarumanagara Medical Journal, 2024.

Jannah, Nurul and Yossie Susanti Eka Putri. "Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif." Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2015.

Khaerunnisa, Asrifa Rosa et al. "Efektivitas Pelatihan Spiritual Terhadap Subjective Well Being Remaja." Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (2025).

Khisna Mawadah and Irsyadunnas, Irsyadunnas. "Mengungkap Teori Dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Islam." AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin (2025).

Kusumaningtyas, Mila. "Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Akademik Siswa SMP IT MTA Karanganyar." Jurnal Kusumahusada, 2021.

Kutash dan Schlesinger. "Problem Focused Coping." Arbadiati dan Kumiati, 2007.

Lazarus, Richard S. dan Folkman, Susan. Sterss, Appraisal and Coping. Springer Publishing Company, 1984.

Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya." Jurnal Konseling Andi Matappa, 2017.

Masfi Sya'fiatul Ummah, Buku Metode Penelitian, Sustainability (Switzerland), 2019.

Mawadah, Khisna and Irsyadunnas, Irsyadunnas. "Mengungkap Teori Dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Islam." AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin (2025).

McKay, M. & Fanning, P. Self esteem 3rd edition. New Harbinger Publications, Inc, 2000.

Milagsita, Anindya. "Apa Itu Coping Mechanism? Cara Mudah Atasi Stress." detikJogja, 2024.

Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. PT Remaja Rosdakarya, 2021.

Muhammad, Miftahul Luthfi. Quantum believing. Duta Ikhwana Salama Ma'had Teebee, 2004.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Mujahidah, Shabira, dkk. “Islamic Counseling Cognitive Psychotherapy for The Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in Adolescents.” Journal of Islamic Comunication and Counseling (Januari 2025).

Muslim, HR. Muslim.

Nasution, S. Metode Research. Bumi Aksara, 2014.

Notoatmodjo, Soekidjo. “Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.” Jakarta: Rineka Cipta, 2012.

Nursalim, M. Strategi Konseling. Unesa University Press, 2005.

PPJ UPJ. "Group Counseling of Cognitive restructuring and Murattal Al-Qur’an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students’ Academic Anxiety." KONSELOR, 2024.

Papalia, Diane E and Martorell, Gabriela. Desenvolvimento Humano-14. McGraw Hill Brasil, 2021.

Psikonesia. “Kuesioner Ryff’s Psychological Well-Being Scale (PWB) Versi Bahasa Indonesia.” 2019.

Purnama, Ni Luh Agustini et al. “Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja.” Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2024.

Ramadhanty, Citra dan N Nurjannah. "Teknik Cognitive restructuring Dalam Perspektif Islam: Sebuah Tinjauan Kepustakaan." Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan dan Konseling Islam, 2023.

Richard M. Ryan and Edward L. Deci, “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”, ANNUAL REVIEW OF PSYCHOLOGY, 2001.

Riza, Julianne Kamalia et al. “Group Counseling of Cognitive restructuring and Murattal Al-Qur’an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students’ Academic Anxiety: Does It Work Effectively?” KONSELOR, 2023.

Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 1989.

Saifuddin Azwar, Reliabilitas Dan Validitas (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/

Sativa, Alissa Rosi dan Helmi, Avin Fadilla. “Syukur dAan Harga Diri Kebahagiaan Remaja.” Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2013.

Sayre W, Gary. A Lesson Plan in Cognitive Restructuring. Journal of Correctional Education, 2006.

Shabira Mujahidah, dkk, “Islamic Counseling Cognitive Psychotherapy for The Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) in Adolescents”, Journal of Islamic Comunication and Counseling (Januari 2025).

Seligman, Martin E. P. Flourish. Random House Australia, 2011.

Siswanto. Perencanaan dan Pengendalian Proyek. Sinar Grafika, 2007.

Soekidjo Notoatmodjo, “Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan,” Jakarta: Rineka Cipta 193 (2012).

Stallard, Paul. Think Good. Feel Good: A Cognitive behavior therapy workbook for children and young people. John Wiley & Sons, Ltd, 2004.

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, 2020.

Syamsul, Rini dan Nurjannah. “Islamic-Based Cognitive Behavioral Therapy to Overcome Future Anxiety.” Al-Tazkiyah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam (2025).

Ummah, Masfi Sya’fiatul , Buku Metode Penelitian, Sustainability (Switzerland), vol. 11, 2019.

Widia Filda and Nurul Hikmah, “Increase Students’s Self-Acceptance through Cognitive Restructuring Techniques in Group Counseling,” Journal of Advanced Guidance and Counseling, 2023.

Zainuddin, M dan S Fatimah, “The Impact of Cognitive restructuring on Stress Management in Islamic Education.” Journal of Islamic Education Research,Vol. 8, No. 1.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/ http://digilib.uinsa.ac.id/