

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE RESTRUCTURING* MELALUI
HUSNUZAN UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM*
PADA REMAJA YANG MENGALAMI *FATHERLESS* DI
MTsN 2 LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh

Nur Azizah
04020322073



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Azizah

NIM : 04020322073

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dsn. Rambang, RT.02/RW.01, Ds. Weduni, Kec. Deket,
Kab. Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 28 Mei 2026

Yang menyatakan



Nur Azizah

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : Nur Azizah
NIM : 04020322073
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas *Cognitive Restructuring* melalui *Husnuzan* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Remaja yang Mengalami *Fatherless* di MTsN 2 Lamongan

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 25 Mei 2026

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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

NIP. 197708082007101004



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS *COGNITIVE RESTRUCTURING* MELALUI *HUSNUZAN*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA REMAJA YANG
MENGALAMI *FATHERLESS* DI MTsN 2 LAMONGAN

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nur Azizah
04020322073

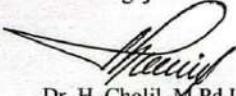
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 18 Juni 2026

Tim Penguji,

Penguji I

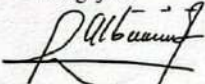
Penguji II


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


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

Penguji III

Penguji IV


Dr. Hj. Ragwan Albaat, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002


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

Surabaya, 18 Juni 2026
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dr. Moch. Cholil, Arif, S.Ag. M.Fil.I
NIP. 1971998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nur Azizah
NIM : 04020322073
Fakultas/Jurusan : FDK/BKI
E-mail address : azizah.na177@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 :

EFEKTIVITAS COGNITIVE RESTRUCTURING MELALUI HUSNUZAN UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA YANG MENGALAMI FATHERLESS DI MTsN 2 LAMONGAN

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, 28 Juni 2026

Penulis



Nur Azizah

ABSTRAK

Nur Azizah, 04020322073, 2026. *Efektivitas Cognitive Restructuring Melalui Husnuzan Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja Yang Mengalami Fatherless Di MTsN 2 Lamongan.*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya *self-esteem* pada remaja *fatherless*. Kurangnya peran ayah dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, seperti rasa minder, kurang percaya diri, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *cognitive restructuring* melalui *husnuzan* untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja *fatherless* di MTsN 2 Lamongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *pre-experimental design* menggunakan model *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh subjek mengalami peningkatan skor *self-esteem* setelah diberikan treatment. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,005 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah treatment. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga *cognitive restructuring* melalui *husnuzan* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja *fatherless*.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring, Husnuzan, Self-Esteem, Fatherless.*

ABSTRACT

Nur Azizah, 04020322073, 2026. The Effectiveness of Cognitive Restructuring through Husnuzan to Improve Self-Esteem in Fatherless Adolescents at MTsN 2 Lamongan.

This study is motivated by low self-esteem among fatherless adolescents. The absence of a father's role may affect adolescents' psychological conditions, such as feelings of inferiority, low self-confidence, and negative self-evaluation. This study aims to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques through Husnuzan in improving self-esteem among fatherless adolescents at MTsN 2 Lamongan.

This research used a quantitative approach with a pre-experimental design employing a one-group pretest-posttest design. The subjects were 10 students selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires, interviews, observations, and documentation. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk test and the Wilcoxon Signed Rank Test with IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows.

The results showed that all participants experienced an increase in self-esteem scores after the treatment. The hypothesis test obtained an Asymp. Sig. (2-tailed) value of $0.005 < 0.05$, indicating a significant difference before and after the treatment. Therefore, H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that cognitive restructuring through Husnuzan is effective in improving self-esteem in fatherless adolescents.

Keywords: Cognitive Restructuring, Husnuzan, Self-Esteem, Fatherless.

خلاصة

نور عزيزة، ٢٠٢٦، ٤٠٢٠٣٢٢٠٧٣. فعالية إعادة البناء المعرفي من خلال حسن الظن في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين فاقدى الأب في المدرسة المتوسطة الحكومية الثانية لامونجان

يستند هذا البحث إلى انخفاض تقدير الذات لدى المراهقين فاقدى الأب، حيث إن غياب دور الأب قد يؤثر على الحالة النفسية للمراهقين مثل الشعور بالنقص، وضعف الثقة بالنفس، وتكوين نظرة سلبية تجاه الذات. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية تقنية إعادة البناء المعرفي من خلال حسن الظن في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين فاقدى الأب في المدرسة المتوسطة الحكومية الثانية لامونجان

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم شبه تجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي. بلغ عدد أفراد العينة 10 طلاب تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الهادفة. وتم جمع البيانات باستخدام الاستبانة، والمقابلة، والملاحظة، والتوثيق. كما تم تحليل البيانات باستخدام اختبار شاير-ويلك واختبار IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows

أظهرت النتائج أن جميع أفراد العينة قد ارتفعت لديهم درجات تقدير الذات بعد تطبيق العلاج. كما أظهرت نتائج اختبار الفرضيات وجود فرق دال إحصائياً بقيمة $0.005 <$ بين القياس القبلي والبعدي. وبناءً على ذلك تم رفض الفرضية الصفرية وقبول 0.05 الفرضية البديلة، مما يدل على أن إعادة البناء المعرفي من خلال حسن الظن فعالة في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين فاقدى الأب

الكلمات المفتاحية: إعادة البناء المعرفي، حسن الظن، تقدير الذات، فقدان الأب

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
خلاصة	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Operasional.....	12
F. Hipotesis Penelitian	13
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	16
A. Landasan Teori	16
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	36
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	48

B. Lokasi Penelitian	54
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	55
D. Variabel dan Indikator Variabel	57
E. Teknik Pengumpulan Data	61
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	62
G. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	67
B. Penyajian Data.....	76
C. Pengujian Hipotesis	84
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	87
BAB V PENUTUP	92
A. Simpulan.....	92
B. Rekomendasi	93
C. Keterbatasan Penelitian	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	103
PROFIL PENULIS.....	132

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Penerapan Husnuzan dalam Cognitive Restructuring	23
Tabel 3.1 Indikator Variabel.....	58
Tabel 3.2 Skala Pengukuran Angket.....	62
Tabel 3.3 Skor Self-Esteem	62
Tabel 3.4 Kisi-kisi Pernyataan Angket	64
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas	65
Tabel 4.1 Tenaga Pendidik MTsN2 Lamongan	68
Tabel 4.2 Jumlah Rombel.....	74
Tabel 4.3 Jadwal Ekstrakurikuler.....	75
Tabel 4.4 Nilai Kategori.....	77
Tabel 4.5 Nilai Pretest.....	78
Tabel 4.6 Nilai Post-test.....	81
Tabel 4.7 Perbandingan Nilai Pretest dan Post-test	82
Table 4.8 Uji Normalitas	85
Tabel 4.9 Uji Wilcoxon	85
Table 4.10 Hasil Uji Hipotesis.....	86

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	50
--	-----------



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Henni Syafriana Nasution. 2019. *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori Dan Aplikasinya”*. Medan: LPPPI.
- Abdullah, Karimuddin, et al. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ahmad, Nor Shafrin. 2018. "Application Of Cognitive Restructuring Techniques On Female Adolescent With Low Self-Esteem." *Jurnal Penelitian* No. 10.
- Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq. 2003. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*. Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Amriana, Septia Siska Faradillah. n.d. *Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home*. Skripsi/Tesis/Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Angelina, Priscilla, et al. 2021. "Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming." *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 9, No. 2. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>.
- Arib, M. Farhan, et al. 2024. "Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4, No. 1.
- Ariyanti, Vivin dan Budi Purwoko. 2023. "Faktor – Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Counseling*, Vol. 6, No. 3. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631389>.
- Asri, Arif Ainur R. 2017. *Teori Dan Praktik Konseling*. Jember: Jember University Press.
- Awlawi, Addahri Hafidz. 2013. "Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem." *Konselor*, Vol. 2, No. 1. <https://doi.org/10.24036/0201321887-0-00>.

- Azizah, Nur. 2025. "Hasil Wawancara dengan Ibu Asni'ah (Guru BK MTsN 2 Lamongan)." Lamongan, 3 September 2025.
- Baharuddin, Baharuddin. 2022. "Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Self-Esteem Anak." *AN-NISA*, Vol. 15, No. 1. <https://doi.org/10.30863/an.v15i1.3544>.
- Damayanti, Rika dan Puti Ami Nurjannah. 2017. "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)*, Vol. 3, No. 2. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>.
- Dasalinda, Dwi dan Yeni Karneli. 2021. "Hubungan Fatherless Dengan Penyesuaian Sosial Remaja Implementasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 02. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1461>.
- Dekanawati, Vivid, et al. 2023. "Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan." *JURNAL SAINS DAN TEKNOLOGI MARITIM*, Vol. 23, No. 2. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>.
- Diananda, Amita. 2018. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *ISTIGHNA*, Vol. 1, No. 1.
- Dwianti, Silvi, Wina Lova Riza, dan Dinda Aisha. 2024. "Self-esteem in Fatherless Adolescent is reviewed by Parental Attachment and Peer Relationship." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 12, No. 3. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15505>.
- Faith, Dwi Bhakti Indri M. 2016. "Keefektivan Konseling Kelompok Teknik Spirituality Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 2. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i2.7113>.

- Farid, Dimas Ardika Miftah. 2021. "Pengaruh Teknik Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19." *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, Vol. 17, No. 1. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238>.
- Fathonah, Diani, Heris Hendriana, dan Tita Rosita. 2020. "Gambaran Self Esteem Siswa Dari Keluarga Broken Home Di Sman 1 Ciwidey." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, Vol. 3, No. 4. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i4.5788>.
- Fitroh, Siti Fadryana. 2014. "Dampak Fatherless Terhadap Prestasi Belajar." *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, Vol. 1, No. 2.
- Habsy, Bakhrudin All, et al. n.d. *Teknik Cognitive Restructuring Dalam Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku: Studi Literatur*. Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Harum, Akhmad. 2022. "Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Kombinasi Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Visualisasi." *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 1. <https://doi.org/10.24905/jcose.v5i1.103>.
- Hifnawi, Muhammad Ibrahim Al. 2010. *Tafsir Al Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Humas Kemendukbangga Satu. 2025. "Kemendukbangga: Angka "Fatherless" Pada Ayah Tak Bekerja Lebih Tinggi." Diakses dari <https://www.kemendukbangga.go.id/posts/08992969-8a1a-4c28-82d4-ebae487e76c1-kemendukbangga-angka-fatherless-pada-ayah-tak-bekerja-lebih-tinggi>.
- Ibrahim, Andi, et al. 2018. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gunadarma Ilmu.
- Ilham, Kamaruddin, Imam Tabroni, dan Muna Azizah. 2022. "Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk

- Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini." *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 6, No. 3.
- Irawan, Andi Tia, et al. 2024. "Analisis Self-Esteem Pada Remaja Usia 18-23 Tahun." *Journal of Governance and Public Administration*, Vol. 2, No. 1. <https://doi.org/10.70248/jogapa.v2i1.1633>.
- Ismah, Fildzah Azatil dan Iwan Wahyu Widayat. 2023. "The Effectiveness of Using Self Instruction in Increasing Low Self-Esteem in Late Adolescence." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 11, No. 4. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12658>.
- Khasanah, Sulis Nafisatun dan Ika Neni Kristanti. 2020. "Pengaruh Partisipasi Anggaran, Kapasitas Individu, Self Esteem dan Kejelasan Sasaran Anggaran Terhadap Senjangan Anggaran Desa di Kecamatan Petanahan." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen, Bisnis dan Akuntansi (JIMMBA)*, Vol. 2, No. 3. <https://doi.org/10.32639/jimmba.v2i3.487>.
- Kiromi, Ivonne Hafidlatil. 2023. "Dampak Anak Yang Dibesarkan Dalam Keluarga Tanpa Sosok Ayah (Fatherless) Pada Kecerdasan Moral." *Zuriah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 1, No. 1. <https://doi.org/10.55210/an8hkq27>.
- Marsya Agnia, Shabrina Luthfiyati, dan Sitti Aisyah Salsabila. 2024. "Hubungan Antara Husnuzan Dan Ketenangan Hati Pada Gen Z Menurut Perspektif Islam." *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 3.
- Mayora, Kresna, Abdul Saman, dan Akhmad Harum. n.d. "Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame Siswa di SMA Negeri 1 Buntumalangka." *SOCIAL STUDIES*.
- Mitra Atensi dan Tjut Rifameutia. 2023. "The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students."

- Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 11, No. 4.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.13125>.
- Mujibah, Sofie Nazilaturrizqi, Aulia Maharani Elsafir, dan Agus Salim. 2025. *Fatherless pada emerging adulthood: tinjauan literatur terhadap solusi penguatan mental dan emosional*, Jurnal Penelitian Vol. 3.
- Mulyanto, Ayu Kharisma Paramita. 2024. "Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Concept Pada Remaja Broken Home." *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 9, No. 2.
<https://doi.org/10.33504/realita.v9i2.12562>.
- Muslimah, Alfiana Indah dan Nadiatul Wahdah. 2013. "Hubungan Attachment Dan Self Esteem Dengan Need For Achievement Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 8 Cakung Jakarta Timur." *Jurnal Soul*, Vol. 6, No. 1.
- Ningsih, Chindy Eka Yulia dan Nuraini Nuraini. 2025. "Analisis gambaran self-esteem pada siswa sekolah menengah atas yang mengalami fatherless." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 11, No. 1.
<https://doi.org/10.29210/1202525944>.
- Nuraeni, Nuraeni dan Mastari Mastari. 2021. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self-Esteem Siswa." *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 6, No. 2.
<https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4492>.
- Nurimbawan, Imam. n.d. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional*. Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Patria, Sondang Maria J. Silaen Tasya Meyco. 2020. "Hubungan Self Esteem Dan Adversity Quotient Dengan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas x Di Man 20 Jakarta Timur." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 4, No. 1.
- Pohan, Annida Husna, Ahmaddin Ahmad Tohar, dan Zuriatul Khairi. 2024. "Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori dan

- Implementasinya." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, Vol. 2, No. 2. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2573>.
- Pradita, Tri Sausan, Tri Umari, dan Raja Arlizon. n.d. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Self Esteem Korban Body Shaming*. Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Pratiwi, Anggrainita Niken. n.d. *Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur*. Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Rahmah, Hardiyanti. 2021. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 15, No. 2. <https://doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.
- Rani, Risma Kumara, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Sugiyo Sugiyo. 2022. "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Siswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 4, No. 1. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>.
- Rohisfi, Edil. n.d. *Self-Esteem (Harga Diri) Dalam Perspektif Budaya Minangkabau*. Buku/Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Rosidah, Lisa Lailatur, Fakhruddin Mutakin, dan Arifin Nur Budiono. 2025. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Self-Esteem Siswa." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol. 10, No. 1. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11188>.
- Sabaruddin, Wiwi Pratiwi, Nur Saqinah Galugu, dan Ainul Fahmi. n.d. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Smp Negeri 8 Palopo*. Laporan Penelitian tidak diterbitkan.

- Sholekah, Nawantara, dan Sancaya. n.d. *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Jurnal/Karya Ilmiah tidak diterbitkan.
- Simbolon, Imelria dan Andar Gunawan Pasaribu. 2024. *Pelayanan Pastoral Konseling Dalam Pengentasan Low Self Esteem Peserta Didik Kelas 6 Sd Negeri Sipaholon*, Jurnal Penelitian Vol. 3.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, Arie Rihardini, et al. n.d. *Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Psikologis Anak*. Laporan Penelitian tidak diterbitkan.
- Suryati, Sri Hertimi, dan Miftahul Jannah. 2025. "Peneran Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Perilaku Body Shaming (Pada Klien 'I' Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang): Penelitian." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, Vol. 3, No. 4. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.505>.
- Tata Arbiyana dan Syukur Kholil. 2024. "Dinamika Fatherless terhadap Pengembangan Diri Remaja Perempuan di MAN 2 Model Medan." *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.437>.
- Ungvarsky, Janine. 2023. "Cognitive Restructuring." *EBSCO Research Starters*. Diakses dari <https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/cognitive-restructuring>.
- WHO (World Health Organization). 2023. "Mental Health of Adolescents." Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Yapi Anesti dan Mirna Nur Alia Abdullah. 2024. "Fenomena Fatherless: Penyebab dan Konsekuensi Terhadap Anak dan

- Keluarga." *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 2, No. 2. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.105>.
- Zidan, Muhammad Akhsan dan Muhammad Hafidz. 2024. *Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa*, Jurnal Penelitian Vol. 1, No. 3.
- Zulfikar, Rizka, et al. 2024. *Metode Penelitian Kuantitatif Teori, Metode, Dan Praktik*. Bandung: Widina Media Utama.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A