



**PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI SEORANG REMAJA AWAL DI KECAMATAN
SEDATI**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Putri Atika Salsabilla
04020320051**

Dosen Pembimbing:

**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
196012111992032001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Atika Salsabilla

NIM : 04020320051

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

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, 30 April 2024

Yang membuat pernyataan



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Putri Atika Salsabilla
NIM : 04020320051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Restrukturisasi
Kognitif Islam Untuk Meningkatkan
Kepercayaan Diri Seorang Remaja Awal
di Kecamatan Sedati

Sudah disetujui untuk diajukan sebagai syarat pada ujian
skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 7 Mei 2024
Menyetujui Pembimbing



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
SEORANG REMAJA AWAL DI KECAMATAN SEDATI

SKRIPSI

Disusun oleh:

Putri Atika Salsabilla

NIM. 04020320051

Telah diuji dan dinyatakan lulus dealam ujian sarjana strata
satu pada tanggal 05 Juni 2024

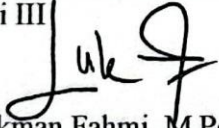
Tim Penguji

Penguji I


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

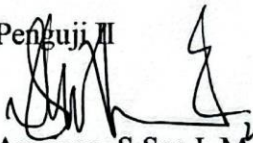
NIP. 196012111992032001

Penguji III


Dr. Lukman Fahmi, M.Pd.

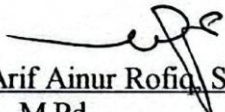
NIP. 197311212005011002

Penguji II


Amriana, S.Sos.I, M.Pd

NIP. 198904112020122019

Penguji IV

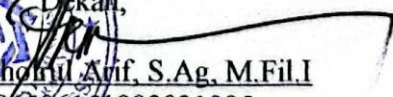

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,

S.Pd., M.Pd.

NIP. 197708082007101004

Surabaya, 05 Juni 2024

Dekan,


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

NIP. 196506151993031005





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 : Putri Atika Salsabilla
NIM : 04020320051
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : putriasc007@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 Teknik Restrukturisasi Kognitif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Seorang Remaja Awal di Kecamatan Sedati

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, 15 September 2026

Penulis



(Putri Atika Salsabilla)

ABSTRAK

Putri Atika Salsabilla, NIM. 04020320051, 2024. *Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Islam Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Awal di Kecamatan Sedati*

Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada seorang remaja awal di kecamatan Sedati dengan target perilaku positif diri dan berani berpendapat.

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan dua target perilaku yang telah ditentukan. Penelitian *Single Subject Research* (SSR) bertujuan untuk mengamati dan menilai dampak intervensi khusus pada perilaku individu subjek tunggal tertentu melalui pengukuran berulang dalam periode waktu tertentu yang dianalisis dengan menggunakan analisis visual grafik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri konseli dengan dua target perilaku positif diri dan berani berpendapat terdapat pengaruh setelah diberikan *treatment* kepada subjek.

Pengaruh tersebut dapat dibuktikan dengan kecenderungan arah dan level yang naik serta presentase *overlap* 10%. Hal ini menandakan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif Islam berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang remaja awal

Kata Kunci: Remaja Awal, Kepercayaan Diri, Teknik Restrukturisasi Kognitif Islam

ABSTRACT

Putri Atika Salsabilla, NIM. 04020320051, 2024. *The Effect of Islamic Cognitive Restructuring Techniques to Increase the Self-Confidence of Early Adolescents in Sedati District*

This research aims to increase self-confidence in early adolescents in Sedati sub-district by targeting positive self-behavior and having the courage to express opinions.

Researchers used quantitative methods with a Single Subject Research (SSR) research design to increase self-confidence with two predetermined behavioral targets. Single Subject Research (SSR) research aims to observe and assess the impact of specific interventions on the behavior of certain single subject individuals through repeated measurements over a certain period of time which are analyzed using graphic visual analysis.

The results of this research show that the counselee's self-confidence with the two targets of self-positive behavior and being brave enough to express their opinion has an influence after being given treatment to the subject.

This influence can be proven by an increasing trend in direction and level and an overlap percentage of 10%. This indicates that the Islamic Cognitive Restructuring Technique has an effect on increasing the self-confidence of an early adolescent

Keywords: Early Adolescence, Self-Confidence, Islamic Cognitive Restructuring Techniques

المخلص

بوترى أنيكا سلسبيلا، نيم. 04020320051, 2024. أثر تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية في زيادة الثقة بالنفس لدى المراهقين المبكرين في منطقة سيداتي

يهدف هذا البحث إلى زيادة الثقة بالنفس لدى المراهقين المبكرين في ناحية سيداتي من خلال استهداف السلوك الذاتي الإيجابي والتحلي بالشجاعة للتعبير عن الآراء

لزيادة (SSR) استخدم الباحثون أساليب كمية مع تصميم بحثي لموضوع واحد الثقة بالنفس من خلال هدفين سلوكيين محددين مسبقًا. يهدف البحث عن موضوع إلى ملاحظة وتقييم تأثير تدخلات محددة على سلوك أفراد معينين (SSR) واحد من خلال قياسات متكررة على مدى فترة زمنية معينة والتي يتم تحليلها باستخدام التحليل البصري الرسومي

أظهرت نتائج هذا البحث أن ثقة المسترشد بنفسه تجاه هدفه السلوك الإيجابي الذاتي وشجاعته الكافية للتعبير عن رأيه لها تأثير بعد إعطائه العلاج للموضوع

ويمكن إثبات هذا التأثير من خلال الاتجاه المتزايد في الاتجاه والمستوى ونسبة التداخل 10%. وهذا يدل على أن تقنية إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية لها أثر في زيادة الثقة بالنفس لدى المراهق المبكر

الكلمات المفتاحية: المراهقة المبكرة، الثقة بالنفس، تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية

DAFTAR ISI

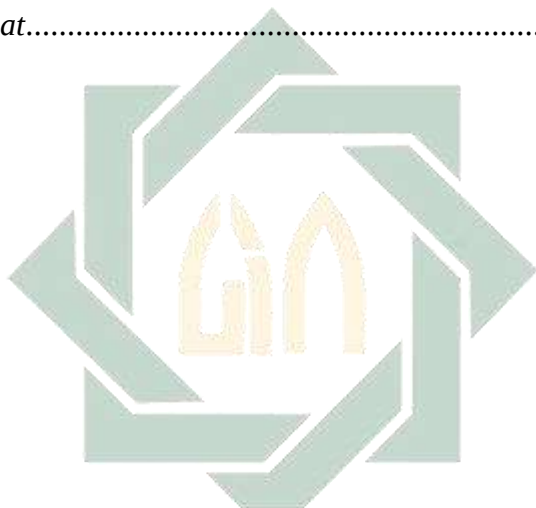
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
المخلص	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional	8
F. Hipotesis Penelitian.....	9
G. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	11
A. Landasan Teori	11
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	22
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Lokasi Penelitian	30
C. Subjek Penelitian.....	30

D.	Variabel dan Indikator Penelitian.....	30
E.	Tahap-Tahap Penelitian.....	32
1.	Tahap Pra Lapangan	32
2.	Tahap Pekerjaan Lapangan.....	32
3.	Tahap Analisis Data dari Lapangan	32
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	33
G.	Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	35
H.	Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.		39
A.	Gambaran Umum dan Subjek Penelitian	39
B.	Penyajian Data	41
C.	Analisis Data.....	70
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	87
1.	Perspektif Teoritis	87
2.	Perspektif Keislaman.....	88
BAB V PENUTUP.....		90
A.	Kesimpulan	90
B.	Saran dan Rekomendasi.....	91
C.	Keterbatasan Peneliti	91
DAFTAR PUSTAKA.....		92
LAMPIRAN		96

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1 Indikator Kepercayaan Diri.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabel 2 Lembar Observasi</i>	<i>34</i>
<i>Tabel 3 Data Skor Keseluruhan Baseline 1</i>	<i>45</i>
<i>Tabel 4 Data Skor Keseluruhan Intervensi</i>	<i>62</i>
<i>Tabel 5 Data Skor Keseluruhan Baseline 2</i>	<i>67</i>
<i>Tabel 6 Hasil Data Perubahan Perilaku Positif Diri</i>	<i>68</i>
<i>Tabel 7 Hasil Data Perubahan Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>69</i>
<i>Tabel 8 Data Presentasi Stabilitas Perilaku Positif Diri.....</i>	<i>74</i>
<i>Tabel 9 Data Presentase Stabilitas Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>75</i>
<i>Tabel 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Positif Diri</i>	<i>76</i>
<i>Tabel 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>76</i>
<i>Tabel 12 Level Perubahan Perilaku Positif Diri</i>	<i>76</i>
<i>Tabel 13 Level Perubahan Perilaku Berani Berpendapat</i>	<i>77</i>
<i>Tabel 14 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Positif Diri</i>	<i>78</i>
<i>Tabel 15 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>79</i>
<i>Tabel 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Positif Diri</i>	<i>80</i>
<i>Tabel 17 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Berani Berpendapat</i>	<i>80</i>
<i>Tabel 18 Data Perubahan Level Perilaku Positif Diri</i>	<i>81</i>
<i>Tabel 19 Data Perubahan Level Berani Berpendapat.....</i>	<i>81</i>
<i>Tabel 20 Presentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Positif Diri</i>	<i>82</i>
<i>Tabel 21 Presentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Positif Diri</i>	<i>83</i>

<i>Tabel 22 Presentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>84</i>
<i>Tabel 23 Presentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>85</i>
<i>Tabel 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Positif Diri..</i>	<i>86</i>
<i>Tabel 25 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>86</i>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

<i>Grafik 1 Grafik Skor Perilaku Positif Diri Baseline 1</i>	<i>45</i>
<i>Grafik 2 Grafik Skor Perilaku Berani Berpendapat Baseline 1</i>	<i>46</i>
<i>Grafik 3 Grafik Perilaku Positif Diri Intervensi.....</i>	<i>63</i>
<i>Grafik 4 Grafik Perilaku Positif Diri Intervensi.....</i>	<i>63</i>
<i>Grafik 5 Grafik Perilaku Positif Diri Baseline 2.....</i>	<i>67</i>
<i>Grafik 6 Grafik Perilaku Positif Diri Intervensi.....</i>	<i>68</i>
<i>Grafik 7 Grafik Perubahan Perilaku Positif Diri Sesi 1 – 15.</i>	<i>69</i>
<i>Grafik 8 Grafik Perubahan Perilaku Berani Berpendapat Sesi 1 - 15</i>	<i>70</i>
<i>Grafik 9 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Positif Diri ...</i>	<i>72</i>
<i>Grafik 10 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Berani Berpendapat.....</i>	<i>72</i>
<i>Grafik 11 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Positif Diri</i>	<i>73</i>
<i>Grafik 12 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Positif Diri</i>	<i>74</i>
<i>Grafik 13 Grafik Presentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Positif Diri</i>	<i>82</i>
<i>Grafik 14 Grafik Presentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Positif Diri</i>	<i>83</i>
<i>Grafik 15 Grafik Presentase Baseline 1 → Intervensi Perilaku Berani Berpendapat</i>	<i>84</i>
<i>Grafik 16 Grafik Presentase Intervensi → Baseline 2 Perilaku Berani Berpendapat</i>	<i>85</i>

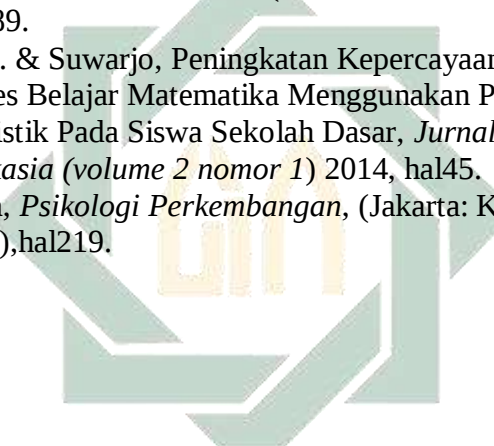
DAFTAR PUSTAKA

- Anggita Albi, dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian*. Sukabumi: CV Jejak.
- Al-Quran, *Al-Hujurat*: 12.
- Al-Quran, *At-Tin*: 4.
- Anggia Maretta Ireel, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”, *SKRIPSI*, hal. 5
- Anthony R, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (terjemahan Rita Wahyudi)*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1992), hal34.
- Asmadi Alsa dkk, Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik, *Semarang Jurnal Psikologi* No. 1, hal48.
- Bekleyen, “Can I Teach English to Children? Turkish Preservice Teacher Candidates and Very Young Learners”, *Journal of Early Childhood Teacher Education*, Vol. 32, Num. 3, 2011, pg. 256-265.
- Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar, 2015), hal255.
- Caskey, M. M., & Anfara, V. A., Jr. Research summary: Young adolescents’ developmental characteristics. Retrieved 2007, from <http://www.nmsa.org/Research/ResearchSummaries/DevelopmentalCharacteristics/tabid/1414/Default.aspx>
- Diane E Papalia, *Menyelami Perkembangan Manusia Experience Human Development*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Hal11.

- Dilansir pada 18 Feb. 24 melalui
<https://www.liputan6.com/health/read/2135754/resep-ampuh-bagi-para-pemalu-agar-makin-percaya-diri>
- Drew Erhardt, et al., “*Digitized Thought Records: A Practitioner-focused Review Of Cognitive Restructuring Apps*”, *The Cognitive Behaviour Therapist*, Vol. 15, Num. 39, 2022, hal3.
- Elizabeth B. Hurlok, *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal206.
- Eva Yulpa Nadila, Taufik, dan Sulfian Syarif, “Analisis Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan”, *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 2021, hal. 101
- Fairus Salsabila dan Nurus Sa’adah, “Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian Di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan”, *SKRIPSI*, hal. 13
- Heris Hendriana, Membangun Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pembelajaran Matematika Humanis, *Jurnal Pengajaran MIPA*, Volume 19, Nomor 1, April 2014, Hal57.
- Husein Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*, (Jakarta: Rajawali, 2013), hal38.
- Iswidharmanjaya dan Agung, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005), hal17.
- John W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hal406.
- Juang Sunanto, dkk., *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*, (Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005), hal. 115

- Lestari, K.E. & Yudhanegara, M.R, Penelitian Pendidikan Matematika, (Bandung: Refika Aditama, 2017), hal 46.
- Lina Agustina, Abdul Saman, dan Putra Jaya, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Kognitif Terhadap Cara Mengatasi Kecemasan di SMP Marie Joseph Jakarta”, *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol. 4, No. 1, 2022, hal. 469
- Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2014), hal32.
- Moh Ali Aziz, *Ilmu Dakwah Edisi Revisi*, (Jakarta: KENCANA, 2004), hal5.
- Nabila Shinta R, Pengaruh Terapi Dzikir Tasbih Terhadap Penurunan Stres Seorang Remaja Akibat Tekanan Orang Tua Di Celep Sidoarjo, Skripsi, hal73.
- Rizka Hadian Permana, “Penurunan Derajat Stress Pasien Kanker Tulang Stadium Lanjut dengan Restrukturisasi Kognitif Menggunakan Media AlQur’an”, *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, Vol. 21, No. 1, 2022, hal. 88
- Rully Charitas Indra P, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021). Hal9.
- Saliyo dan Farida, *Bimbingan dan Konseling Teknik Layanan Berwawasan Islam dan Multikultural*, (Malang: Madani Media, 2019), hal16.
- Septy, Yohana, Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan, *Jurnal Penelitian Psikologi Volume 8 Nomor 7 Tahun 2021*, hal195.
- Shrauger, J. S., & Schohn, M. Self-Confidence in College Students: Conceptualization, Measurement, and Behavioral Implications. *Assessment*, 2(3), 1995, pg. 255–278.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), hal63.
- Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hal. 116.
- Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2005), hal37.
- Syaikh Muhammad Abdul Athi Buhairi, *Tafsir Ayat-ayat Ayyuhal-Ladzina Amanu*, (Jakarta: Al-Kautsar, 2005), hal789.
- Yudha, C. B. & Suwarjo, Peningkatan Kepercayaan Diri Dan Proses Belajar Matematika Menggunakan Pendekatan Realistik Pada Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Prima Edukasia* (volume 2 nomor 1) 2014, hal45.
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: KENCANA, 2015),hal219.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A