



PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF

**Aisha Azizah Adriani Mahardika^{1*}, Yasintha Sari Pratiwi²,
Wahyu Widyatmoko³, & Muhaimin Abdillah⁴**

^{1,2,3,&4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur
75117, Indonesia

*Email: aishaazizah21@gmail.com

Submit: 13-05-2026; Revised: 07-06-2026; Accepted: 09-06-2026; Published: 22-07-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *cognitive restructuring* melalui layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap peningkatan pengendalian emosi negatif siswa. Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan di SMP Negeri 7 Samarinda. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan ketentuan jumlah anggota konseling kelompok dalam panduan operasional bimbingan dan konseling. Instrumen penelitian berupa skala pengendalian emosi negatif, sedangkan analisis data menggunakan uji normalitas dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengendalian emosi negatif sebelum perlakuan sebesar 101,2 (kategori rendah) meningkat menjadi 158,5 (kategori sangat tinggi) setelah perlakuan diberikan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok berbasis CBT terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan pengendalian emosi negatif siswa. Dengan demikian, teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu meningkatkan pengendalian emosi negatif siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy*, Pengendalian Emosi Negatif, Teknik *Cognitive Restructuring*.

ABSTRACT: This study aims to determine the effect of implementing cognitive restructuring techniques through Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based group counseling services on improving students' negative emotional control. The study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design, conducted at SMP Negeri 7 Samarinda. The study sample, consisting of six students, was determined through purposive sampling, taking into account the number of group counseling members stipulated in the guidance and counseling operational guidelines. The research instrument was a negative emotional control scale, while data analysis used a normality test and a paired sample t-test. The results showed that the average negative emotional control score before treatment increased from 101.2 (low category) to 158.5 (very high category) after treatment. The paired sample t-test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that the implementation of cognitive restructuring techniques in CBT-based group counseling services has a positive effect on improving students' negative emotional control. Therefore, cognitive restructuring techniques can be implemented as a strategy in guidance and counseling services in schools to help improve students' negative emotional control.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling, Negative Emotion Control, Cognitive Restructuring Techniques.

How to Cite: Mahardika, A. A. A., Pratiwi, Y. S., Widyatmoko, W., & Abdillah, M. (2026). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Negatif. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(3), 1814-1821. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i3.1386>



PENDAHULUAN

Pengendalian emosi merupakan suatu faktor yang memengaruhi kehidupan individu. Di Indonesia, terdapat banyak fenomena kenakalan remaja hingga problematika kesehatan mental yang merupakan indikasi pengendalian emosi negatif yang tidak stabil. Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat terdapat 573 kasus kekerasan dilaporkan dilingkungan pendidikan (Mashabi, 2024), serta survei dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mendapati 17 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental (Zulfikar, 2024).

Instrumen Alat Ungkap Masalah (AUM) telah disebarkan sebagai data awal penelitian di SMP Negeri 7 Samarinda. Diperoleh informasi dan analisis bahwa siswa memiliki masalah dalam bidang Diri Pribadi (DPI). Dengan nomor *item* masalah AUM menunjukkan sebanyak 18 siswa mudah tersinggung atau sakit hati, 18 siswa mudah marah, 16 siswa sering merasa sedih, 16 siswa dianggap keras kepala oleh orang lain, 12 siswa terlanjur melakukan suatu perbuatan yang salah, 11 siswa takut mencoba sesuatu yang baru, dan 8 siswa rendah diri. Selain melalui analisis alat ungkap masalah, penulis juga menemui beberapa peristiwa yang terjadi diakibatkan oleh ketidakmampuan mengendalikan emosi negatif pada siswa SMP Negeri 7 Samarinda, seperti adanya berkelahian, penggunaan bahasa yang kurang baik, hingga masalah kepercayaan diri.

Menurut Ulya *et al.* (2021), ciri-ciri kestabilan emosi antara lain memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengungkapkannya dengan cara-cara yang wajar, seperti tidak meledakkan emosi berlebihan saat sedih, menderita, ataupun marah, serta dapat menghadapi masalah dan peristiwa-peristiwa menegangkan. Hasil dari AUM memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa memiliki pengendalian emosi negatif yang belum stabil.

Penelitian oleh Nasution & Marito (2024) menyatakan bahwa konseling kelompok efektif untuk mengubah emosi negatif remaja, serta penelitian oleh Ratnasari & Meiyuntariningsih (2022) menyatakan hasil intervensi restrukturisasi kognitif menghasilkan perkembangan pengendalian emosi remaja. Terdapat pula penelitian mengenai pengaruh *cognitive restructuring* terhadap *bullying* oleh Rahma (2020), dan kecemasan sosial oleh Pujiati & Noviandri (2018) yang menyatakan masih terdapat perilaku *bullying* dan kecemasan sosial pada subjek, sehingga penelitian ini belum menghasilkan perkembangan yang signifikan pada pengendalian emosi negatif, melainkan hanya fokus pada salah satu emosi dan perilaku terlihat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap pengendalian emosi negatif nonklinis, khususnya emosi sedih, cemas, dan marah, melalui upaya mengatasi distorsi kognitif dan perilaku maladaptif. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperluas pemahaman mengenai efektivitas teknik *cognitive restructuring*



dalam konteks konseling kelompok serta memperkaya khazanah penelitian di bidang bimbingan dan konseling. Intervensi yang dilakukan ialah layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* yang berfokus pada suatu pemusatan perhatian untuk mengubah pola pikir irasional dan negatif, serta bertujuan untuk mencapai perkembangan individu yang diharapkan (Sofiannisa *et al.*, 2025)

Emosi terlahir dari pikiran atau kognitif seorang individu, pemikiran irasional menimbulkan emosi dan respons yang negatif, jika permasalahan ini tidak ditangani, maka perkembangan remaja akan terhambat dan memengaruhi perilaku dalam menghadapi suatu tantangan (Pamungkas *et al.*, 2024). Berdasarkan uraian di atas, diketahui *cognitive restructuring* dapat menjadi teknik untuk meningkatkan pengendalian emosi negatif, sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan pengendalian emosi negatif siswa yang mencakup emosi sedih, cemas, dan marah.

METODE

Jenis penelitian ini ialah pra-eksperimental *one group pretest posttest* dengan metode kuantitatif (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian berjumlah 38 siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Samarinda, dengan sampel penelitian 6 siswa berusia 15 tahun yang diambil berdasarkan *purposive sampling*. Karakteristik sampel penelitian ialah siswa SMP Negeri 7 Samarinda dengan ciri-ciri pengendalian emosi negatif tidak stabil berdasarkan hasil AUM, dan belum pernah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan skala pengendalian emosi negatif yang dikembangkan dari aspek pengendalian emosi Gross & Thompson (2007), yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional development*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Jumlah *item* pernyataan sebanyak 48 butir dengan skor koefisien realibilitas 0,790 yang menyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat realibilitas tinggi. Penelitian ini dilaksanakan selama 7 pertemuan dengan topik layanan yang berbeda, menyesuaikan tahapan *cognitive restructuring* dan aspek pengendalian emosi negatif.

Prosedur penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan (Nursalam, 2020), yaitu pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengendalian emosi negatif awal, pelaksanaan layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* selama 7 pertemuan, pemberian *post-test* untuk mengetahui perkembangan pengendalian emosi negatif siswa setelah perlakuan, dan pertemuan *follow up* untuk mengetahui bagaimana tujuan layanan konseling telah dicapai. Pemberian materi dalam setiap konseling kelompok menyesuaikan tahap-tahap dalam teknik *cognitive restructuring*.

Pada pertemuan 1 dengan materi mengenal emosi negatif untuk menghimpun informasi dan latar belakang penanganan masalah; pertemuan 2 dengan materi mengidentifikasi pemikiran otomatis untuk menyadari proses berpikir; pertemuan 3 dengan materi *core belief* untuk memeriksa proses berpikir rasional dan menilai pola pikir logis; pertemuan 4 dengan materi perasaan dan



kontrol emosi untuk membantu mengubah keyakinan irasional; pertemuan 5 dengan materi strategi mengubah perilaku untuk mengulangi kembali proses pembentukan pemikiran rasional; pertemuan 6 dengan materi strategi pemecahan masalah untuk mengajarkan aspek penting dalam permasalahan; serta pertemuan 7 dengan materi mengontrol emosi negatif untuk merangkum dan melatih kembali teknik pengendalian emosi dan pemecahan masalah.

Analisis data yang akan digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*, jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti data berdistribusi normal (Sugiyono, 2019). Kemudian hasil ini digunakan sebagai uji prasyarat untuk melakukan uji hipotesis *paired sample t-test* melalui SPSS 25.0 *for windows*, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, dan sebaliknya jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka H_1 ditolak dan H_0 diterima (Nuryadi *et al.*, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbandingan tingkat pengendalian emosi negatif siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring*. Partisipan mengalami peningkatan kategori dari rendah ke sangat tinggi yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*.

No.	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Kategori	Nilai <i>Post-test</i>	Kategori	Keterangan
1	FG	106	Rendah	161	Sangat Tinggi	Meningkat
2	AP	115	Rendah	158	Sangat Tinggi	Meningkat
3	YC	83	Sangat Rendah	160	Sangat Tinggi	Meningkat
4	DF	80	Sangat Rendah	147	Tinggi	Meningkat
5	NF	109	Rendah	157	Sangat Tinggi	Meningkat
6	AA	114	Rendah	168	Sangat Tinggi	Meningkat
Jumlah		607	Rendah	951	Sangat Tinggi	
Rata-rata		101.2		158.5		

Hasil uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu prasyarat dalam analisis statistik parametrik. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada data *pre-test* sebesar 0,076 dan pada data *post-test* sebesar 0,645. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05 ($0,076 > 0,05$ dan $0,645 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* maupun *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas.

<i>Tests of Normality</i>							
Kelas		<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Pretest</i>	.288	6	.130	.813	6	.076
	<i>Posttest</i>	.246	6	.200*	.938	6	.645

*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction.*

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/panthera>



Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai t sebesar -11,177 dengan nilai signifikansi 0,000, yang berarti $0,000 < 0,05$. Nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, sedangkan H0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* ditolak. Sehingga melalui hasil uji-t diketahui adanya pengaruh positif antara konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap peningkatan pengendalian emosi negatif.

Tabel 3. Uji-t Berpasangan.

Paired Samples Test							
Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
Pair 1	Pretest - Posttest	-57.333	112.565	5.129	-70.519	-44.148	-11.177 5 .000

Hasil dari *treatment* menunjukkan perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* dari 6 peserta didik kelas VIII yang menunjukkan skor kategori rendah. Setelah diberikan *treatment*, dilakukan pengukuran *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan skor menjadi kategori sangat tinggi. *Treatment* konseling kelompok yang dilaksanakan dengan 7 pertemuan disertai dengan pertemuan *follow up* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengendalian emosi negatif. Kemudian, analisis uji-t turut mengindikasikan perbedaan signifikan terhadap tingkat pengendalian emosi negatif siswa sebelum dan sesudah diberi *treatment*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi negatif pada peserta didik kelas VIII yang menjadi subjek penelitian.

Peningkatan yang terjadi dapat dijelaskan melalui proses konseling kelompok yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Melalui dinamika kelompok yang terbentuk, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman baru mengenai masalah yang dihadapi, tetapi juga memperoleh dukungan sosial yang membantu mereka dalam mengelola emosi secara lebih adaptif. Temuan ini didukung oleh penelitian Haramain & Boediman (2024) yang menunjukkan intervensi konseling kelompok berbasis CBT efektif meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tingkat stress remaja.

Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh penerapan teknik *cognitive restructuring* yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi pola pikir rasional. Menurut Hidayatin (2017), teknik *cognitive restructuring* membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif yang tidak rasional, kemudian menggantinya dengan cara berpikir logis, sehingga menghasilkan respon emosional lebih positif. Ketika siswa mampu mengubah cara pandanganya terhadap situasi, intensitas emosi negatif cenderung menurun. Besarnya peningkatan pengendalian emosi negatif setelah *treatment* diduga karena siswa tidak hanya memperoleh pemahaman terkait cara mengelola emosi, tetapi juga



menerapkannya secara langsung melalui diskusi kelompok, pemberian umpan balik, dan latihan mengubah pola pikir negatif. Kombinasi proses belajar sosial dan *cognitive restructuring* memungkinkan perubahan yang lebih mendalam dibandingkan jika siswa hanya menerima informasi dan nasihat individual.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma (2020) yang menemukan teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi perilaku *bullying* pada siswa, keberhasilan *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku *bullying* menunjukkan bahwa perubahan pola pikir mampu memengaruhi perilaku dan respons emosional individu. Temuan ini juga didukung oleh Pujiati & Noviandri (2018) yang menunjukkan teknik *cognitive restructuring* efektif mereduksi kecemasan sosial, mengindikasikan teknik ini membantu individu mengelola pikiran negatif yang menjadi sumber munculnya emosi yang tidak adaptif.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian mengenai penerapan *cognitive restructuring* dalam *setting* konseling kelompok. Penelitian Rahma (2020) hanya fokus pada perilaku *bullying*, sedangkan Pujiati & Noviandri (2018) menitikberatkan pada kecemasan sosial. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dipadukan dengan konseling kelompok berbasis CBT dapat meningkatkan pengendalian emosi negatif secara lebih luas, khususnya pada aspek emosi sedih, cemas, dan marah. Dengan demikian, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam *setting* konseling kelompok CBT untuk meningkatkan pengendalian emosi negatif siswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan pengendalian emosi negatif tidak hanya dipengaruhi oleh teknik intervensi, tetapi juga oleh hubungan terapeutik dinamika kelompok yang berkembang selama proses konseling berlangsung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengendalian emosi negatif siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Samarinda. Seluruh partisipan mengalami peningkatan skor dari kategori rendah/sangat rendah pada *pre-test* (rata-rata 101,2) menjadi kategori tinggi/sangat tinggi pada *post-test* (rata-rata 158,5). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, dan uji *paired sample t-test* memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($0,000 < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam dinamika konseling kelompok efektif dan berpengaruh positif untuk membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pola pikir irasional yang memicu emosi sedih, cemas, dan marah.

SARAN

Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks selain *one group pretest-posttest*, sehingga pengaruh layanan



konseling dapat diukur dengan lebih akurat dan tidak mudah dipengaruhi faktor eksternal. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan komposisi responden yang lebih beragam dan seimbang antara laki-laki dan perempuan agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua atas doa dan dukungannya, kepada bapak/ibu dosen pembimbing atas masukan dan arahnya dalam penulisan penelitian ini, serta kepada bapak/ibu guru serta *staff* pengajar di SMP Negeri 7 Samarinda atas dukungan, kesempatan, dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation : Conceptual Foundations. 3rd Ed.* New York: The Guilford Press.
- Haramain, A. S., & Boediman, L. M. (2024). Group Intervention for Emotion Regulation Training Based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Stress Levels in Early Adolescents. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 1-20. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i2.13906>
- Hidayatin, U. (2017). Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Gejala *Dissociative Trance Disorder* Siswa SMAN 1 Kademangan. *Cendekia : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 45–50. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v11i1.250>
- Mashabi, S. (2024). Retrived May 29, 2026 from Kompas Interactwebsite: <https://www.kompas.com/edu/read/2024/12/29/172111171/jppi-ada-573-kasus-kekerasan-di-sekolah-sepanjang-tahun-2024>
- Nasution, N. B., & Marito, D. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Problem Solving* untuk Pengendalian Emosi Negatif Remaja Pelaku *Bullying* di SMP N 2 Sei Baman. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 850-856. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i2.1832>
- Nursalam, N. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryadi, Astuti, T., Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: CV Sibuku Media.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Pujiati, I., & Noviandri, H. (2018). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional FKIP Univeristas PGRI Banyuwangi 2018* (pp. 40-46). Bayuwangi, Indonesia: Univeristas PGRI Banyuwangi.
- Rahma, E. J. (2020). Implmentasi Strategi Restructuring Kognitif terhadap Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VII-D SMPN 1 Waru. *PD ABKIN*



JATIM Open Journal System, 1(1), 254-262.
<https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.45>

- Ratnasari, I., & Meiyuntariningsih, T. (2022). Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Pola Pikir Negatif pada Remaja. *Jiva : Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 13-23. <https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2032>
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif melalui Pendekatan Literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119-128. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Ulya, M., Nurliana, N., & Sukiyat, S. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an. *el-Umdah : Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, 4(2), 159-184. <https://doi.org/10.20414/elumdah.v4i2.4229>
- Zulfikar, F. (2024). Retrived May 29, 2026 from Detik. Interactwebsite: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554/survei-17-9-juta-remaja-indonesia-punya-masalah-mental-ini-gangguan-yang-diderita>