Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3634-3646

Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi *Negative Thinking* pada Mahasantri Ibnu Katsir 1 Jember

Faris Ananda Putra[1], Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh[2], Bhennita Sukmawati[1]
[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Argopuro, Jl. Jawa No. 10, Tegal Boto Lor, Jember, Indonesia 68121.
[2]Program Studi Teknologi Pembelajaran, Program Pascasarjana, Universitas PGRI Argopuro, Jl. Jawa No. 10, Tegal Boto Lor, Jember, Indonesia 68121.
Email Korespondensi: putrafarisananda@gmail.com

Abstrak

Negative thinking merupakan permasalahan psikologis yang dapat menghambat mahasantri dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz karena berpotensi menurunkan motivasi, kepercayaan diri, dan produktivitas menghafal. Meskipun teknik restrukturisasi kognitif telah diterapkan untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis, penerapannya pada mahasantri penghafal Al-Qur'an masih memerlukan kajian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *negative thinking* setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah tujuh mahasantri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket *negative thinking* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi dilaksanakan dalam empat pertemuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* berbantuan IBM SPSS Statistics versi 32. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor *negative thinking*, dengan rata-rata skor menurun dari 144,86 pada *pretest* menjadi 54,00 pada *posttest*, atau berkurang sebesar 90,86 poin (62,72%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik (Z = −2,366; p = 0,018). Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpotensi membantu mahasantri mengurangi pikiran negatif selama proses penyelesaian hafalan Al-Qur'an. Hasil penelitian ini juga memberikan dasar awal bagi pengembangan layanan konseling yang lebih kontekstual sesuai kebutuhan psikologis mahasantri di lingkungan pesantren.

Kata kunci: *Negative Thinking;* Restrukturisasi Kognitif; Konseling Kelompok; Mahasantri.

The Effect of Cognitive Restructuring Technique on Reducing Negative Thinking Among Mahasantri at Ibnu Katsir 1 Jember

Abstract

Negative thinking is a psychological concern that may hinder students residing in Islamic boarding schools (mahasantri) from completing the memorization of all 30 juz of the Qur'an, as it can negatively affect motivation, self-confidence, and memorization productivity. Although cognitive restructuring has been applied to address various psychological difficulties, its implementation among Qur'an-memorizing students requires further investigation. This study aimed to examine changes in negative thinking following group counseling using cognitive restructuring techniques among mahasantri at Ibnu Katsir 1 Qur'anic Islamic Boarding School, Jember, Indonesia. A quantitative approach employing a one-group pretest–posttest design was adopted. Seven participants were selected through purposive sampling. Data were collected using a negative thinking questionnaire that had undergone validity and reliability testing. The intervention consisted of four group counseling sessions incorporating cognitive restructuring techniques. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test with IBM SPSS Statistics version 32. The findings revealed a reduction in negative thinking scores among all participants, with the mean score decreasing from 144.86 at pretest to 54.00 at posttest, representing a reduction of 90.86 points (62.72%). The Wilcoxon test indicated a statistically significant difference between pretest and posttest scores (Z = −2.366; p = .018). These findings suggest that cognitive restructuring delivered through group counseling may help reduce negative thinking among mahasantri during Qur'anic memorization. This study provides preliminary evidence to inform the development of contextually appropriate counseling services addressing the psychological needs of students in Islamic boarding schools.

Keywords: *Negative Thinking; Cognitive Restructuring; Group Counseling; Mahasantri.*

How to Cite: Putra, F. A., Maghfiroh, N. H., & Sukmawati, B. (2026). Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Negative Thinking pada Mahasantri Ibnu Katsir 1 Jember. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3634-3646. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6637

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6637

Copyright© 2026, Putra et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Pendidikan abad ke-21 menuntut transformasi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kolaborasi sebagai kompetensi esensial dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Keterampilan tersebut perlu dikembangkan sejak pendidikan dasar karena menjadi fondasi bagi murid dalam membangun kemampuan berpikir logis, mengambil keputusan, serta berinteraksi secara produktif dengan lingkungan sosialnya. Sejalan dengan tuntutan tersebut, implementasi Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan kepada guru untuk mengembangkan pembelajaran yang berpusat pada murid melalui pengalaman belajar aktif, kontekstual, dan bermakna. Pembelajaran yang dirancang berdasarkan kebutuhan dan karakteristik murid diharapkan mampu mengintegrasikan penguasaan konsep dengan pengembangan keterampilan abad ke-21 secara berkesinambungan (Febrianasari et al., 2024; Hasmiati et al., 2023; Rahmah & Jannah, 2025).

Pembelajaran matematika di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan tersebut karena karakteristiknya menuntut kemampuan memahami informasi, mengidentifikasi hubungan antarkonsep, menganalisis permasalahan, dan menentukan strategi penyelesaian secara sistematis. Pembelajaran matematika idealnya tidak terbatas pada kegiatan menghafal rumus dan menerapkan prosedur perhitungan, tetapi memberikan kesempatan kepada murid untuk mengeksplorasi masalah kontekstual, mengemukakan argumentasi, mengevaluasi alternatif penyelesaian, serta membangun pemahaman melalui interaksi sosial. Namun, pembelajaran yang masih didominasi penjelasan guru dan penyelesaian soal secara prosedural berpotensi membatasi keterlibatan aktif murid. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kurangnya variasi model pembelajaran, terbatasnya kesempatan berdiskusi, serta karakteristik konsep matematika yang relatif abstrak bagi sebagian murid sekolah dasar (Akbari & Noorhapizah, 2024; Apriliani & Prastitasari, 2025; Mytra et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu menghubungkan konsep matematika dengan pengalaman nyata sekaligus mendorong aktivitas berpikir dan interaksi antarmurid.

Keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kolaborasi merupakan tiga kompetensi yang memiliki keterkaitan fungsional dalam pembelajaran matematika. Berpikir kritis memungkinkan murid mengidentifikasi informasi relevan, mempertanyakan asumsi, mengevaluasi ketepatan prosedur, dan menyusun kesimpulan berdasarkan alasan yang logis. Keterampilan pemecahan masalah diperlukan untuk memahami situasi permasalahan, merencanakan strategi, melaksanakan penyelesaian, serta memeriksa kembali hasil yang diperoleh. Pengembangan kedua keterampilan tersebut juga berkaitan dengan kualitas aktivitas dan hasil pembelajaran yang memberikan ruang bagi murid untuk mengonstruksi pemahamannya (Fatihah & Prastitasari, 2025). Sementara itu, keterampilan kolaborasi memungkinkan murid bertukar gagasan, memberikan penjelasan, menghargai perbedaan pendapat, dan membangun kesepakatan dalam menyelesaikan tugas bersama. Keterpaduan ketiga keterampilan tersebut penting karena pemecahan masalah matematika tidak hanya membutuhkan kemampuan individual, tetapi juga dapat diperkaya melalui diskusi dan pertukaran strategi penyelesaian dalam kelompok (Elmawati & Juandi, 2022; Jayanti et al., 2024; Safitri et al., 2022).

Urgensi pengembangan ketiga keterampilan tersebut semakin terlihat ketika pembelajaran matematika dihadapkan pada kondisi kelas yang menunjukkan rendahnya partisipasi dan keterlibatan murid. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 12 Januari 2026, ditemukan bahwa sebagian murid masih menunjukkan keterlibatan terbatas dalam kegiatan pembelajaran, kurang aktif mengemukakan pendapat, dan belum mampu bekerja sama secara optimal ketika menyelesaikan tugas kelompok. Murid juga mengalami kesulitan mengidentifikasi informasi penting dalam soal, menentukan strategi penyelesaian, serta menjelaskan alasan yang mendasari jawaban mereka. Hasil wawancara dengan guru kelas mengindikasikan bahwa proses pembelajaran belum memberikan kesempatan yang memadai bagi murid untuk mengeksplorasi permasalahan secara mandiri maupun kolaboratif. Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil tes awal pada 7 Februari 2026 yang menunjukkan bahwa sebagian besar murid belum mampu menyelesaikan soal secara optimal. Temuan awal ini mengindikasikan perlunya perbaikan pembelajaran melalui model yang memfasilitasi

keterlibatan aktif, penalaran matematis, pemecahan masalah, dan interaksi kelompok secara terpadu.

Salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan pembelajaran yang mengintegrasikan pendekatan berbasis masalah dan pembelajaran kooperatif. *Problem Based Learning* (PBL) menempatkan masalah kontekstual sebagai titik awal pembelajaran sehingga murid terdorong mengidentifikasi permasalahan, mengumpulkan informasi, menyusun alternatif penyelesaian, serta mengevaluasi hasil berdasarkan penalaran yang logis. Pembelajaran yang mengutamakan pemecahan masalah kontekstual berpotensi meningkatkan keterlibatan kognitif murid dan memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Temuan Arsyad dan Agusta (2025) serta Meiliana et al. (2024) memberikan dukungan terhadap pentingnya inovasi pembelajaran yang memfasilitasi pengembangan keterampilan berpikir kritis di sekolah dasar. Meskipun demikian, pengembangan keterampilan berpikir kritis perlu disertai strategi yang memastikan bahwa setiap murid memperoleh kesempatan berpartisipasi sesuai kemampuan dan kebutuhan belajarnya.

Model *Team Assisted Individualization* (TAI) menawarkan pembelajaran kooperatif yang menggabungkan tanggung jawab individual dengan dukungan kelompok melalui aktivitas saling membantu dan tutor sebaya. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada murid untuk menyelesaikan tugas berdasarkan kemampuan masing-masing sekaligus memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan. Ardiana dan Sapri (2024) menunjukkan bahwa penerapan TAI dapat mendukung peningkatan kerja sama dan prestasi belajar melalui pengorganisasian aktivitas kelompok. Sementara itu, *Teams Games Tournament* (TGT) mengintegrasikan kerja sama kelompok dengan permainan akademik dan turnamen yang memungkinkan murid menguji pemahaman secara aktif dalam suasana kompetitif yang positif. Uno (2024) melaporkan bahwa penerapan TGT dapat mendukung pemahaman konsep matematika melalui aktivitas pembelajaran yang melibatkan partisipasi murid. Kedua pendekatan tersebut memberikan peluang untuk memperkuat interaksi sosial, tanggung jawab individu, dan keterlibatan murid selama pembelajaran.

Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan potensi PBL, TAI, dan TGT dalam mendukung berbagai aspek pembelajaran, kajian yang dirujuk dalam penelitian ini cenderung menempatkan ketiga model tersebut sebagai pendekatan yang diterapkan secara terpisah. Penelitian mengenai pembelajaran berbasis masalah lebih banyak menekankan pengembangan kemampuan berpikir dan pemahaman konsep, sedangkan pembelajaran kooperatif berorientasi pada dukungan antarmurid, keterlibatan kelompok, atau capaian hasil belajar. Berdasarkan kajian tersebut, masih diperlukan penelitian yang mengkaji penerapan integrasi ketiga pendekatan dalam satu rangkaian pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kolaborasi secara bersamaan. Kesenjangan ini menjadi dasar pengembangan tindakan pembelajaran yang tidak hanya menggabungkan aktivitas dari beberapa model, tetapi juga membangun hubungan fungsional antara pemecahan masalah kontekstual, pendampingan belajar melalui kelompok, dan penguatan pemahaman melalui turnamen akademik.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini menerapkan model PACAT sebagai integrasi *Problem Based Learning*, *Team Assisted Individualization*, dan *Teams Games Tournament* dalam pembelajaran matematika sekolah dasar. Integrasi tersebut dirancang dengan menempatkan masalah kontekstual sebagai pemicu aktivitas berpikir kritis dan pemecahan masalah, dukungan individual dalam kelompok sebagai sarana pengembangan kolaborasi, serta permainan akademik sebagai aktivitas penguatan pemahaman dan partisipasi. Kebaruan penelitian terletak pada penerapan ketiga pendekatan secara terpadu untuk mengembangkan tiga keterampilan yang saling berkaitan dalam konteks perbaikan pembelajaran di kelas. Melalui penelitian tindakan kelas, penerapan model PACAT diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai perkembangan aktivitas pembelajaran dan keterampilan murid selama pelaksanaan tindakan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan model PACAT dalam meningkatkan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kolaborasi murid sekolah dasar.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design melalui rancangan *One-Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengamati perubahan tingkat negative thinking pada mahasantri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Subjek penelitian diberikan pengukuran awal *(pretest)*, kemudian memperoleh perlakuan *(treatment)* sebanyak empat kali pertemuan, dan diakhiri dengan pengukuran akhir *(posttest).* Perbedaan skor antara pretest dan posttest selanjutnya dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat negative thinking setelah pemberian perlakuan.

Desain One-Group Pretest–Posttest digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengamatan perubahan kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi. Namun, desain ini memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan tingkat *negative thinking* yang ditemukan setelah intervensi belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh teknik restrukturisasi kognitif, karena kemungkinan terdapat faktor lain selama periode penelitian yang turut memengaruhi perubahan tersebut. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol atau desain eksperimen dengan randomisasi untuk memperoleh pengendalian yang lebih kuat terhadap faktor-faktor luar.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 yang berlokasi di Jl. Mangga No.18 Patrang, Jember. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa tempat tersebut relevan dengan permasalahan yang diteliti serta memiliki ketersediaan data yang dibutuhkan untuk mendukung proses penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan April hingga Agustus tahun 2026. Rentang waktu tersebut mencakup seluruh tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil asesmen awal menggunakan angket *negative thinking* dan kriteria yang telah ditentukan, yaitu mahasantri yang memperoleh skor negative thinking dalam kategori tinggi, yaitu pada rentang 121–160, serta sesuai dengan fokus penelitian mengenai proses penyelesaian hafalan Al-Qur'an 30 juz. Berikut adalah populasi mahasantri Ibnu Katsir 1 Jember :

Tabel 1. Populasi Penilitian

No	Angkatan	Jumlah
1	Angkatan 2022 (Angkatan 12)	9
2	Angkatan 2023 (Angkatan 13)	8
3	Angkatan 2024 (Angkatan 14)	10
4	Angkatan 2025 (Angkatan 15)	10
Total		37

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi identifikasi permasalahan melalui observasi, wawancara, dan penyebaran angket awal di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember. Selanjutnya, peneliti menyusun instrumen penelitian, melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta menentukan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan penelitian. Pada tahap ini, seluruh subjek penelitian diberikan pretest untuk mengetahui tingkat *negative thinking* sebelum memperoleh perlakuan. Setelah pretest, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Pelaksanaan layanan mengacu pada tahapan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan membantu mahasantri mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran

negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Berikut adalah RPL yang peneliti gunakan dalam memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan:

Tabel 2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

No	Komponen Layanan	Layanan Dasar
1	Sasaran	Mahasantri Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember
2	Topik	Mengurangi Negative Thinking dalam Menyelesaikan Hafalan Al-Qur'an 30 Juz
3	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
4	Alokasi Waktu	±90–120 menit
5	Tujuan Layanan	1. Mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat menghafal Al-Qur'an. 2. Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. 3. Mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif. 4. Membiasakan penggunaan coping thought ketika menghadapi kesulitan hafalan. 5. Memberikan penguatan positif kepada diri sendiri. 6. Menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
6	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Rasional (Tujuan dan Tinjauan Singkat Prosedur)	1. Konselor membuka kegiatan dengan salam, doa, dan ice breaking singkat. 2. Konselor menjelaskan tujuan konseling kelompok. 3. Konselor menjelaskan bahwa pikiran negatif dapat menyebabkan rasa cemas, putus asa, dan menurunkan semangat menghafal. 4. Konselor memberikan contoh sederhana. 5. Konselor menjelaskan secara singkat tahapan kegiatan yang akan dilakukan. 6. Konselor meminta kesediaan seluruh anggota mengikuti proses konseling hingga selesai.
	2. Analisis Pikiran Konseli	1. Mengidentifikasi situasi, Konselor meminta anggota menceritakan pengalaman ketika mengalami kesulitan hafalan. 2. Menghubungkan pikiran, perasaan, dan perilaku, Konselor menuliskan pada papan: Situasi → Pikiran → Perasaan → Perilaku 3. Mencatat pikiran negative, Setiap anggota mengisi lembar kerja berisi: a) Situasi yang dialami b) Pikiran yang muncul c) Perasaan d) Perilaku

No	Komponen Layanan	Layanan Dasar
		e) Kemudian anggota mendiskusikannya bersama kelompok.
	3. Pengenalan dan Latihan Coping Thought	1. Konselor menjelaskan pengertian coping thought. 2. Konselor memberikan beberapa contoh. 3. Konselor meminta setiap anggota membuat minimal tiga coping thought sesuai masalahnya. 4. Anggota membacakan coping thought di depan kelompok. 5. Anggota lain memberikan masukan apabila kalimat tersebut masih kurang realistis.
	4. Latihan Beralih dari Pikiran Negatif ke Coping Thought	1. Konselor memberikan simulasi. 2. Setiap anggota diminta menyebutkan situasi, pikiran negative, Coping Thought 3. Latihan dilakukan beberapa kali hingga anggota mampu berpindah secara spontan dari pikiran negatif menuju coping thought.
	5. Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif	1. Konselor menjelaskan pentingnya menghargai proses, bukan hanya hasil. 2. Konselor memberi contoh self-reinforcement. 3. Setiap anggota membuat tiga kalimat penguatan diri. 4. Seluruh anggota membacakan kalimat tersebut secara bergantian. 5. Konselor memberikan penguatan kepada seluruh anggota kelompok.
	6. Tugas Rumah dan Tindak Lanjut	1. Konselor membagikan lembar monitoring harian. 2. Tugas dilakukan setiap hari selama satu minggu. 3. Pada pertemuan berikutnya seluruh anggota mendiskusikan pengalaman mereka. 4. Konselor mengevaluasi perkembangan setiap anggota. 5. Konselor memberikan motivasi agar keterampilan cognitive restructuring terus digunakan ketika menghadapi kesulitan menghafal Al-Qur'an.
7	Penutup	1. Konselor mengajak anggota menyimpulkan hasil kegiatan. 2. Anggota menyampaikan kesan dan pesan. 3. Konselor memberikan motivasi akhir. 4. Doa penutup. 5. Salam.

Tahap ketiga adalah tahap akhir penelitian. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, subjek penelitian diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk

mengetahui perubahan tingkat *negative thinking*. Selanjutnya, data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 32 untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap *negative thinking* pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket negative thinking yang disusun berdasarkan indikator negative thinking menurut Martin Seligman, yaitu permanence, pervasiveness, dan personalization. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen terdiri atas 40 butir pernyataan dan digunakan untuk mengukur tingkat negative thinking mahasantri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi oleh dosen di perguruan tinggi peneliti untuk menilai kesesuaian butir pernyataan dengan konstruk yang diukur. Selanjutnya, instrumen diuji secara empiris melalui uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product-Moment dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Berdasarkan hasil pengujian, instrumen memenuhi kriteria validitas dan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,953 (> 0,70), sehingga dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui pemberian angket pada tahap pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif selesai dilaksanakan. Skor yang diperoleh dari kedua pengukuran tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat negative thinking pada mahasantri setelah pemberian perlakuan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif untuk mengetahui perubahan tingkat negative thinking pada mahasantri setelah pemberian intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Data yang dianalisis merupakan skor pretest dan posttest yang diperoleh dari angket negative thinking.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 32. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan dua data yang saling berpasangan, yaitu skor *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari subjek penelitian yang sama. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi *(Asymp. Sig. (2-tailed))* pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05).

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -2,366 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018. Selain signifikansi statistik, ukuran efek dihitung menggunakan rumus sehingga diperoleh effect size sebesar 0,894. Hasil tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat negative thinking setelah pemberian intervensi dan besarnya efek yang teramati dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat negative thinking pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pengukuran dilakukan menggunakan angket negative thinking yang diberikan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah seluruh rangkaian perlakuan (posttest). Berdasarkan hasil pengukuran, terjadi penurunan skor negative thinking pada seluruh subjek setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil pengukuran individual menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor dari *pretest* hingga *posttest* akhir. Rincian skor masing-masing subjek disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Skor *Pretest* dan *Posttest Negative Thinking*

No	Resp.	*Pre-test*		*Post-test 1*		*Post-test 2*		*Post-test 3*		*Post-test 4*	
		Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket
1	IP	144	Tinggi	132	Tinggi	97	Sedang	69	Rendah	49	Rendah
2	KR	147	Tinggi	122	Tinggi	101	Sedang	65	Rendah	49	Rendah
3	IK	134	Tinggi	127	Tinggi	99	Sedang	72	Rendah	58	Rendah
4	MIA	148	Tinggi	124	Tinggi	108	Sedang	87	Sedang	60	Rendah
5	UA	148	Tinggi	130	Tinggi	110	Sedang	66	Rendah	46	Rendah
6	IK	150	Tinggi	129	Tinggi	105	Sedang	82	Sedang	55	Rendah
7	FN	143	Tinggi	134	Tinggi	102	Sedang	84	Sedang	61	Rendah

Tabel tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor *negative thinking*. Skor *negative thinking* tertinggi pada saat pretest adalah 150, sedangkan skor terendah adalah 134. Setelah diberikan intervensi hingga *posttest* keempat, skor berada pada rentang 46–61. Secara keseluruhan, rata-rata skor *negative thinking* menurun dari 144,9 pada pretest menjadi 54,00 pada *posttest* keempat, atau mengalami penurunan rata-rata sebesar 90,86 poin. Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha seperti pada table berikut :

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	**N of Items**
.953	40

Dari hasil tabel pada diatas dapat diketahui nilai yang ditetapkan yaitu 0,70 dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,953. Karena nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,953 > 0,70, maka sebagaimana dasar pengambilan keuputusan uji reliabel di atas, dapat disimpulkan semua item pada pernyataan negative thinking yang berjumlah 40 item adalah reliabel atau konsisten. Kemudian pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest, seperti pada tabel berikut :

Tabel 5. Uji Peringkat Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	**Mean Rank**	**Sum of Ranks**
Postes Negative Thinking - Pretes Negative Thinking	Negative Ranks	7[a]	4.00	28.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	7		
a. Postes Negative Thinking < Pretes Negative Thinking				
b. Postes Negative Thinking > Pretes Negative Thinking				
c. Postes Negative Thinking = Pretes Negative Thinking				

Tabel Ranks menunjukkan bahwa terdapat 7 responden yang memiliki nilai *post-test* lebih rendah dari pada nilai *pre-test (negative ranks)* dengan *mean rank* sebesar 4,00 dan *sum of ranks* sebesar 28,00. Tidak terdapat responden yang memiliki nilai *post-test* lebih tinggi dari pada nilai *pre-test* (*positive ranks* = 0) maupun responden yang memiliki nilai *post-test* sama dengan nilai *pre-test* (*ties* = 0). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor *negative thinking* setelah diberikan intervens.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Test Statistics[a]	
	Postes Negative Thinking - Pretes Negative Thinking
Z	-2.366[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai Z = -2,366 dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest. Hasil ini

menunjukkan adanya perubahan tingkat negative thinking setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif diikuti oleh penurunan tingkat *negative thinking* pada seluruh mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember. Rata-rata skor *negative thinking* mengalami penurunan dari 144,86 pada *pretest* menjadi 54,00 pada *posttest* keempat, dengan selisih sebesar 90,86 poin. Penurunan tersebut terjadi secara bertahap pada seluruh responden selama rangkaian intervensi. Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah perlakuan ($Z = -2{,}366$; $p = 0{,}018$). Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan tingkat pikiran negatif setelah mahasantri mengikuti konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Perubahan tersebut menjadi temuan utama penelitian karena menunjukkan perkembangan positif dalam cara mahasantri merespons pernyataan yang berkaitan dengan pikiran negatif selama proses penyelesaian hafalan Al-Qur'an.

Penurunan *negative thinking* tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan teori kognitif yang menekankan bahwa respons emosional dan perilaku individu berkaitan dengan interpretasi terhadap pengalaman yang dihadapi. Beck dan Haigh (2014) menjelaskan bahwa skema kognitif, keyakinan, dan proses pengolahan informasi berperan dalam membentuk respons individu terhadap berbagai situasi. Dalam konteks mahasantri penghafal Al-Qur'an, tuntutan menyelesaikan hafalan 30 juz dapat memunculkan interpretasi negatif ketika individu meragukan kemampuan dirinya, menganggap kesalahan hafalan sebagai kegagalan, atau memandang target hafalan sebagai tuntutan yang sulit dicapai. Pola interpretasi tersebut berpotensi menimbulkan kekhawatiran dan mengurangi keyakinan individu dalam menghadapi tantangan belajar. Oleh karena itu, perubahan cara berpikir menjadi aspek penting dalam membantu mahasantri mengembangkan penilaian yang lebih realistis terhadap kemampuan dan pengalaman belajarnya.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu strategi dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diarahkan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif. Wenzel (2017) menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif dilakukan melalui proses pengenalan pikiran otomatis, pemeriksaan bukti yang mendukung atau bertentangan dengan pikiran tersebut, serta pengembangan interpretasi alternatif yang lebih rasional. Melalui mekanisme ini, mahasantri diberikan kesempatan untuk meninjau kembali keyakinan negatif mengenai kemampuan menghafal dan menyelesaikan target hafalan. Sebagai ilustrasi, pemikiran bahwa kesalahan dalam mengingat ayat menunjukkan ketidakmampuan dapat dievaluasi menjadi pemahaman bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses pembelajaran yang masih dapat diperbaiki melalui latihan dan pengulangan. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif berpotensi membantu mahasantri membangun pola pikir yang lebih realistis dan adaptif ketika menghadapi kesulitan hafalan.

Temuan penelitian ini memiliki kesesuaian konseptual dengan kajian Cristea et al. (2015), yang menunjukkan bahwa CBT dapat membantu mengurangi pola pikir disfungsional. Hofmann et al. (2012) juga menjelaskan bahwa pendekatan CBT memiliki dukungan empiris dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis. Sementara itu, Cuijpers et al. (2013) menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam penanganan depresi pada populasi dewasa. Meskipun karakteristik partisipan dan permasalahan dalam penelitian tersebut berbeda dari penelitian ini, ketiganya memberikan dasar teoretis bahwa intervensi berbasis kognitif relevan untuk membantu individu mengevaluasi pola pikir yang maladaptif. Dalam konteks penelitian ini, penurunan skor *negative thinking* konsisten dengan tujuan restrukturisasi kognitif, yaitu membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional terhadap pengalaman yang dihadapi.

Pelaksanaan restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling kelompok juga memberikan konteks interaksi interpersonal yang penting dalam memahami perubahan yang ditemukan. Konseling kelompok memungkinkan anggota mendiskusikan pengalaman, menyampaikan kesulitan, memperoleh umpan balik, dan mengembangkan pemahaman melalui interaksi dengan anggota lainnya. Burlingame et al. (2011) menjelaskan bahwa kohesi

kelompok merupakan salah satu aspek penting dalam proses psikoterapi kelompok. Selanjutnya, Burlingame et al. (2018) menemukan hubungan antara kohesi kelompok dan hasil intervensi psikoterapeutik. Berdasarkan perspektif tersebut, dinamika kelompok dalam penelitian ini dapat menjadi konteks yang mendukung mahasantri untuk mengevaluasi pengalaman negatif dan mengembangkan interpretasi alternatif melalui diskusi serta pertukaran pengalaman. Namun, kontribusi khusus dinamika kelompok belum dapat dipisahkan dari pengaruh teknik restrukturisasi kognitif karena keduanya diberikan dalam satu rangkaian layanan.

Konteks kehidupan pesantren turut menjadi aspek penting dalam memahami pengalaman psikologis mahasantri penghafal Al-Qur'an. Kegiatan menghafal tidak hanya menuntut kemampuan mengingat, tetapi juga konsistensi, kedisiplinan, pengelolaan waktu, dan kesiapan menghadapi evaluasi hafalan. Naufalita dan Sari (2024) membahas pengalaman kecemasan pada peserta didik penghafal Al-Qur'an, sedangkan Masrifah et al. (2024) mengkaji hubungan tekanan akademik dengan kesejahteraan psikologis santri penghafal Al-Qur'an. Wijaya et al. (2026) juga membahas tantangan psikologis santri dalam mempertahankan konsistensi hafalan. Temuan-temuan tersebut memberikan gambaran bahwa proses menghafal Al-Qur'an dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan psikologis. Oleh karena itu, layanan konseling yang membantu mahasantri mengembangkan pola pikir adaptif berpotensi menjadi salah satu bentuk dukungan dalam menghadapi tuntutan penyelesaian hafalan.

Penelitian Kurniawati et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuannya ketika menghadapi tuntutan hafalan. Sementara itu, Wafa et al. (2025) mengkaji pelatihan manajemen stres untuk mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Kedua penelitian tersebut menegaskan relevansi intervensi psikologis dalam mendukung pengalaman belajar penghafal Al-Qur'an. Berbeda dengan penelitian yang berfokus pada kecemasan, stres akademik, atau efikasi diri, penelitian ini secara khusus menempatkan *negative thinking* sebagai variabel utama yang diukur sebelum dan setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaan fokus tersebut menjadi kontribusi penelitian dalam memperluas kajian layanan konseling pada lingkungan pendidikan pesantren.

Perubahan skor *negative thinking* yang berlangsung secara bertahap juga memberikan informasi mengenai perkembangan responden selama rangkaian intervensi. Rata-rata skor mengalami penurunan dari 144,86 pada *pretest* menjadi 128,29 pada *posttest* pertama, 103,14 pada *posttest* kedua, 75,00 pada *posttest* ketiga, dan 54,00 pada *posttest* keempat. Pola tersebut menunjukkan kecenderungan penurunan yang konsisten pada setiap tahap pengukuran. Secara konseptual, perubahan pola pikir membutuhkan proses pengenalan, evaluasi, dan penerapan keterampilan kognitif secara berulang. Kazantzis et al. (2016) menunjukkan bahwa keterlibatan individu dalam latihan terapeutik memiliki hubungan dengan hasil intervensi CBT. Meskipun demikian, penelitian ini belum mengukur secara khusus intensitas latihan restrukturisasi kognitif di luar sesi konseling sehingga hubungan antara latihan berulang dan penurunan skor masih memerlukan pembuktian lebih lanjut.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penerapan restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk menangani *negative thinking* dalam konteks mahasantri yang sedang menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai perubahan skor pikiran negatif yang terjadi selama rangkaian layanan konseling. Secara praktis, temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis restrukturisasi kognitif dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pendampingan psikologis bagi mahasantri yang menghadapi kesulitan dalam mengelola pikiran negatif. Pendampingan tersebut dapat diarahkan untuk membantu mahasantri mengenali pikiran yang menghambat, mengevaluasi keyakinan yang tidak realistis, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif tanpa mengabaikan kebutuhan pembinaan hafalan dan dukungan lingkungan pesantren.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan metodologis. Penggunaan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol belum memungkinkan peneliti memastikan bahwa seluruh perubahan skor disebabkan

secara langsung oleh teknik restrukturisasi kognitif. Knapp (2016) menjelaskan bahwa desain tersebut memiliki keterbatasan dalam mengendalikan faktor eksternal, perkembangan alami, pengaruh pengukuran berulang, dan regresi menuju rata-rata. Selain itu, jumlah responden yang terbatas pada tujuh mahasantri membatasi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian lebih tepat dimaknai sebagai adanya penurunan *negative thinking* yang signifikan secara statistik setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, jumlah responden yang lebih besar, pengukuran tindak lanjut, serta evaluasi proses perubahan kognitif untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi dalam membantu mahasantri mengelola pikiran negatif selama proses penyelesaian hafalan Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok menunjukkan perubahan positif terhadap penurunan *negative thinking* pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Selain itu, seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor *negative thinking* setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Rata-rata skor *negative thinking* menurun dari 144,9 pada pretest menjadi 54 pada posttest.

Hasil tersebut memberikan indikasi bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling kelompok dapat membantu mengurangi *negative thinking* pada mahasantri selama proses menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz. Namun, hasil penelitian perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, yaitu jumlah subjek yang relatif kecil, penelitian dilaksanakan hanya pada satu pesantren, serta tidak adanya kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, beberapa lokasi penelitian, serta menggunakan kelompok kontrol atau desain penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif mengenai perubahan *negative thinking* setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember disarankan untuk mempertimbangkan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, khususnya melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pendampingan psikologis untuk membantu mahasantri mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang muncul selama proses penyelesaian hafalan Al-Qur'an 30 juz. Bagi mahasantri, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan kesadaran dalam mengelola pikiran negatif, membangun pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta menerapkan strategi restrukturisasi kognitif secara mandiri ketika menghadapi kesulitan, tekanan, maupun hambatan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta menerapkan pengukuran tindak lanjut guna mengetahui keberlanjutan perubahan tingkat *negative thinking* setelah intervensi. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan variabel psikologis lain, seperti efikasi diri, kecemasan, stres akademik, dan regulasi emosi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran teknik restrukturisasi kognitif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasantri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan seluruh jajaran Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember atas izin, kesempatan, dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Penghargaan secara khusus disampaikan kepada para mahasantri yang telah bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian serta menunjukkan keterlibatan dan kerja sama yang baik selama seluruh rangkaian kegiatan

penelitian berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan akademik, arahan, masukan konstruktif, serta pendampingan yang diberikan sejak tahap perencanaan, pelaksanaan penelitian, hingga penyusunan dan penyempurnaan naskah artikel. Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan dan seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling serta menjadi salah satu rujukan dalam pengembangan layanan pendampingan psikologis bagi mahasantri di lingkungan pendidikan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, E. N., & Fatoni, M. S. (2024). Variasi individual peserta didik. *Muaddib: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2*(2), 84–98.

Akhsan, M. A. A. N. R. M. (2022). *Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare* [Skripsi].

Almahdy, M. A., & Luthfi, A. (2025). Pengaruh pemikiran negatif terhadap motivasi dan semangat belajar mahasiswa di era pascapandemi COVID-19. *Nama jurnal belum teridentifikasi, 19*, 135–144.

Anis, A. N. U. R. (2022). *Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku bullying di SMA Negeri 3 Maros* [Skripsi].

Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology, 10*, 1–24. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734

Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy, 55*(4), 384–398. https://doi.org/10.1037/pst0000173

Cristea, I. A., Huibers, M. J. H., David, D., Hollon, S. D., Andersson, G., & Cuijpers, P. (2015). The effects of cognitive behavior therapy for adult depression on dysfunctional thinking: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 42*, 62–71. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.08.003

Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry, 58*(7), 376–385. https://doi.org/10.1177/070674371305800702

Ezawa, I. D., & Hollon, S. D. (2023). Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy, 60*(3), 396–406. https://doi.org/10.1037/pst0000474

Fitriyah, F., Maghfiroh, N. H., & Suharmawan, W. (2024). The effectiveness of the thought-stopping technique in reducing negative thinking patterns among female students at Ibnu Katsir 2 University in Jember. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 11*(4), 327–336.

Hasan, Z., Maghfiroh, N. H., & Fauziyah, N. (2024). Effectiveness of cognitive restructuring techniques in increasing self-efficacy for learning achievement. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling, 8*(2), 260–277.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Jurnal, J., Mea, I., Produk, P. K., Pelayanan, K., Kepercayaan, D. A. N., & Terhadap, P. (2025). Pelanggan pada Indomaret Fresh Raya Jati. *Nama jurnal belum teridentifikasi, 9*(1), 1160–1180.

Kazantzis, N., Whittington, C., Zelencich, L., Kyrios, M., Norton, P. J., & Hofmann, S. G. (2016). Quantity and quality of homework compliance: A meta-analysis of relations with outcome in cognitive behavior therapy. *Behavior Therapy, 47*(5), 755–772. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.05.002

Knapp, T. R. (2016). Why is the one-group pretest–posttest design still used? *Clinical Nursing Research, 25*(5), 467–472. https://doi.org/10.1177/1054773816666280

Kurniawati, L., Purwanto, E., & Rahmawati, D. A. (2024). Self efficacy: Form of self-confidence of Madrasah Aliyah students in dealing anxiety in memorizing Surah Al-Qur'an. *Educational Psychology Journal, 12*(1). https://doi.org/10.15294/epj.v12i1.10021

Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi restrukturisasi kognitif model coping thought dalam setting konseling kelompok. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 5*(1), 1–8.

Masrifah, Wahyuni, H., & Astuti, J. S. (2024). The psychological well-being of Qur'an memorization students in Islamic boarding schools in relation to academic stress. *Procedia of Social Sciences and Humanities, 6*, 481–487. https://doi.org/10.21070/pssh.v6i.676

Mata, D. W. I. M. (2022). *Penerapan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi body dissatisfaction pada siswa SMK Negeri 6 Makassar* [Skripsi].

Mufidah, A. (2021). *Pengaruh thought stopping therapy terhadap tingkat kecemasan dan kemampuan mengontrol pikiran negatif pada penderita hipertensi* [Skripsi, STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto].

Naufalita, & Sari, R. (2024). Understanding anxiety among students who memorize the Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif, 12*(1), 66–82. https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.3061

Salam, N. H. Z. (2022). *Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan self-esteem pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar* [Skripsi].

Wafa, S., Hartini, N., & Cahyanti, I. Y. (2025). Stress management training to reduce academic distress and increase self-efficacy in students memorizing the Quran. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 11*(1). https://doi.org/10.22146/gamajpp.98987

Wenzel, A. (2017). Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics of North America, 40*(4), 597–609. https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.07.001

Widyastuti, N. (2022). Pengembangan dari rational emotive behavioral therapy (REBT) hingga cognitive restructuring (CR). *CONS-IEDU, 2*(2), 70–80.

Wijaya, F., Maulidin, S., & Andrianto, D. (2026). Tantangan psikologis santri dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(2). https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.51406