

**TERAPI HUSNUZAN DALAM MENINGKATKAN
OPTIMISME GENERASI STROBERI**

(Studi Eksperimental Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020

UIN Sunan Ampel Surabaya)

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag) dalam
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Lailatul Sa'diyah

NIM: 07020620033

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2024

LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lailatul Sa'diyah
NIM : 07020620033
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Judul Skripsi : Terapi Husnuzan Dalam Meningkatkan Optimisme Generasi
Stroberi (Studi Eksperimental Mahasiswi Tasawuf Dan
Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan Ampel Surabaya)

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana maupun gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun dan merupakan sebuah karya asli yang bukan hasil jiplakan atau plagiasi orang lain, kecuali pada sumber rujukan yang digunakan sebagai acuan atau referensi dalam penelitian ini.

Surabaya, 4 Juni 2024

Yang menyatakan,



Lailatul Sa'diyah

NIM. 07020620033

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Terapi Husnuzan Dalam Meningkatkan Optimisme Generasi Stroberi (Studi
Eksperimental Mahasiswi Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan
Ampel Surabaya)

Oleh :

Lailatul Sa'diyah

NIM : 07020620033

Telah disetujui untuk diajukan pada sidang ujian skripsi

Surabaya, 11 Juni 2024

Dosen Pembimbing,



Dr Nailatin Fauziah, S.Psi. M.Si. M.Psi.Psi

NIP. 197406122007102006

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Terapi Husnuzan Dalam Meningkatkan Optimisme Generasi Stroberi (Studi Eksperimental Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan Ampel Surabaya)” yang ditulis oleh Lailatul Sa’diyah ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 20 Juni 2024.

Tim Penguji:

1. Dr Nailatin Fauziah, S.Psi. M.Si. M.Psi.Psi :
(Penguji I)
2. Dr. H. Ghazi, Lc, M.Fil.I (Penguji II) :
3. Latifah Anwar, M.Ag. (Penguji III) :
4. Syaifulloh Yazid, MA. (Penguji IV) :

Surabaya, 26 Juni 2024

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP. 197008132005011003

HALAMAN PUBLIKASI



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 : Lailatul Sa'diyah
NIM : 07020620033
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : lailatulsadiyah682@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 :

Terapi Husnuzan Dalam Meningkatkan Optimisme Generasi Stroberi (Studi Eksperimental

Mahasiswi Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan Ampel Surabaya)

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 2024

Penulis

(Lailatul Sa'diyah)

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Terapi Husnuzan Dalam Meningkatkan Optimisme Generasi Stroberi pada Mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Lailatul Sa’diyah (07020620033), Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.

Generasi stroberi adalah generasi kreatif dan banyak ide cemerlang namun ketika dihadapkan dengan tekanan menjadi rapuh, pesimis, dan mudah menyerah. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana efektivitas terapi husnuzan dalam meningkatkan optimisme generasi stroberi studi eksperimental mahasiswi tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2020? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi husnuzan dalam meningkatkan optimisme generasi stroberi studi eksperimental mahasiswi tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* dengan analisis data kuantitatif statistik deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dokumentasi, dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 UIN Sunan Ampel Surabaya sebanyak 22 subjek. Hasil dari penelitian ini mengatakan adanya kecenderungan peningkatan skor *post-test* dan perubahan kategori optimisme yang awalnya berada di kategori rendah menjadi sedang pada kelompok eksperimen serta kecenderungan penurunan dan statis pada skor *post-test* serta berada di kategori optimisme sedang pada kelompok kontrol, perubahan ini menunjukkan bahwa terapi husnuzan memberikan pengaruh peningkatan optimisme kepada mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 UIN Sunan Ampel Surabaya, sehingga dapat dikatakan bahwa terapi husnuzan efektif dalam meningkatkan optimisme generasi stroberi.

Kata Kunci: *Terapi Husnuzan, Optimisme, Generasi Stroberi*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	vii
HALAMAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terdahulu	8
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II	16
TERAPI HUSNUZAN, OPTIMISME, GENERASI STROBERI.....	16
A. Terapi Husnuzan	15
1. Definisi	15
2. Karakteristik husnuzan	20
3. Keutamaan husnuzan.....	26
4. Prinsip-prinsip husnuzan	35
5. Strategi husnuzan	38
B. Optimisme	43
1. Definisi	43
2. Dimensi optimisme	45
3. Faktor yang dapat membangun optimisme	47
4. Karakteristik pribadi yang optimis	47
5. Optimisme perspektif islam	49
C. Generasi Stroberi	50

1. Definisi	50
2. Faktor-faktor munculnya generasi stroberi	51
BAB III	56
METODE PENELITIAN	56
A. Identifikasi Variabel.....	56
B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan	56
C. Rancangan Penelitian	58
D. Sampel Penelitian.....	59
1. Subjek Penelitian.....	59
2. Teknik pengambilan sampel.....	59
E. Teknik Pengumpulan Data.....	60
1. Observasi.....	61
2. Wawancara.....	61
3. Kuesioner	62
F. Analisis Data	63
G. Instrumen Penelitian.....	64
1. Alat ukur optimism	64
2. Skala <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R).....	65
BAB IV	68
HASIL DAN ANALISIS.....	68
A. Penyajian Data	68
1. Deskripsi Subjek Penelitian	68
2. Deskripsi Data.....	69
B. Analisis Data	70
1. Kelompok Kontrol	71
2. Kelompok Eksperimen.....	71
C. Efektivitas Terapi Husnuzan dalam Meningkatkan Optimisme	72
BAB V	75
PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	82
RIWAYAT HIDUP	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	57
Tabel 3. 2 Rincian item <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R)	65
Tabel 3. 3 Norma skor instrumen Optimisme	66
Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Usia	68
Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelompok.....	69
Tabel 4. 3 Data Kategori Berdasarkan Skor Skala LOT-R.....	69
Tabel 4. 4 Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	70
Tabel 4. 5 Analisis Data Kelompok Kontrol	71
Tabel 4. 6 Analisis Data Kelompok Eksperimen.....	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala LOT-R.....	82
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian (LOT-R)	83
Lampiran 3 Modul Terapi Husnuzan	84
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 5 Foto LNI.....	90
Lampiran 6 Foto KNF.....	90
Lampiran 7 Foto NAN.....	90
Lampiran 8 Foto MDW.....	91
Lampiran 9 Foto COS.....	91
Lampiran 10 Foto TA	91
Lampiran 11 Foto PAK.....	92
Lampiran 12 Foto MT.....	92
Lampiran 13 Foto LNH.....	92
Lampiran 14 Foto IS	93
Lampiran 15 Foto AFN.....	93

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. Claretta, dkk. "Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation". *International Journal of Science and Society*. Vol. 4, No. 3. Surabaya, 85, 2022.
- Abu Salman Farhan Al-Atsary. *The Amazing Husnudzon: Menjemput Kesuksesan Dengan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Qudsi Media, 2023.
- Al- Mahilli, Imam Jamaluddin dan Imam Jalaluddin As-Suyuti. "*Tafsir Jalalain (Jilid 2 Dari Sūrat-Al-Kahfi sampai Sūrat An-Nās*". Terj. Bahrun Abu Bakar L.C. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2021.
- Al Mughis, Malik dan Luqman al Hakim. *Tuhan Maaf Aku pernah berburuk sangka*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2023.
- Ali, Muhson. "Teknik Analisis Kualitatif". *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*. Vol. 1, No. 2. Yogyakarta, 34, 2022.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Al-Jawabul Kafi Solusi Qurani dalam mengatasi masalah hati*, Solo: Darul Aqidah, Iskandariyah Mesir, 2013.
- Amrulloh, Muhammad Fikri."Husnuzzan Dan Etika Sosial Dalam Al-Qur'an Surah Al-hujurat Ayat 12". Skripsi Tidak diterbitkan, (Semarang: Fakultas ushuluddin dan humaniora. UIN Walisongo Semarang, 2021).
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*. Vol. 1, No. 1. Way kanan, 5, 2020.
- Astuti, Aulia. "Implementasi Terapi Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas XII MA NW Pringgajurang Utara", Skripsi tidak diterbitkan, (Mataram: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram, 2022).
- Azzahra, Fitri Kamilia. "Konsep Husnudzan Sebagai Upaya Sehat Mental Pada Mahasiswa". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 19. Bandung, 63. 2023.
- Barudin, Topanji Pando. *Ayat al-Qur'an tentang perilaku Optimis, Ikhtiar, dan Tawakal*. Klaten: Cempaka putih, 2009.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). *Optimism*. In Handbook of positive psychology. (hal. 231–243). Oxford University Press.
- Claretta, dkk. "Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation". *International Journal of Science and Society*. Vol. 4, No. 3. Surabaya, 85, 2022.
- Edward. "What Strawberry Generation Means And Anyone Who Enters This Generation, Here's The Explanation" (<https://www.ketiknews.id/life-style/pr-3012980841/intan-strawberry-generation-dan-apa-saja-yang-dalam-generation-ini-ini-explanation>) Diakses 13/11/2022.

- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta: Zaman, 2009.
- Fadilatul, Umma Nur. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnuzan Untuk Memodifikasi Perilaku Emosi Negatif Seorang Anak Tunadaksa Di Desa Wedoro Waru Sidoarjo", skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, 2021).
- Fairuzzahra, Denan Alifia. "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 5, No. 2. Yogyakarta, 74, 2018.
- Fauziyah, Fia Nurul, and Eka Wahyuni. "Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme". *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 10, No. 2. Jakarta, 135, 2022.
- Firmansyah, Deri dan Dede. "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*. Vol. 1, No. 2. Sukabumi, 107, 2022.
- Francisco J. "Factor Structure of the Spanish Version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Testing Several Models". *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 15, No. 2. Chile, 148. 2015.
- García, Cano "Factor Structure of the Spanish Version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Testing Several Models". *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 15, No. 2. Chile, 148, 2015.
- Gusniarti, dkk, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1. Yogyakarta, 69, 2017.
- Hartati, Denis, dkk. Implementasi Berpikir Positif Dalam Buku "Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky" Dalam Bimbingan Konseling Berkebutuhan Khusus". *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*. Vol. 1, No. 2. Yogyakarta, 16, 2018.
- <https://www.beritainspiratif.com/imam-syafii-barangsiapa-inginkan-husnul-khatimah-berprasangka-baiklah-kepada-sesama/> Dikutip 24/12/2019
- Kasali, Renald. *Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh menjadi Generasi Tangguh*. Jakarta: Mizan, 2017.
- Kasumastuti, Adhi, dkk. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020.
- Kurniawan, dkk. "Hubungan Konsep Diri Dengan Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Relationship between Self Concept with Optimism in Preparation Thesis Among Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret Unive". *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. Vol. 3, No. 4. Surakarta, 285, 2015.

- Kurniawan, Segendig, dkk. "Hubungan Konsep Diri Dengan Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Relationship between Self Concept with Optimism in Preparation Thesis Among Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret Unive". *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Vol. 3, No. 4. Surakarta. 285, 2015.
- Lenaini, Ika. "Pengambilan Data Ditetapkan dengan Berdasarkan Karakteristik dan Ciri-Ciri Tertentu agar Mendapatkan Sampel yang Sesuai dengan Penelitian". *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*. Vol. 6, No. 1. Semarang, 67, 2021.
- Lusiawati. "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi Ira". *Tedc*. Vol. 10, No. 3. Bandung, 151, 2016.
- Martuti, Umi and Abu Dharin, "The Urgency of Character Education in Nashih Ulwan's Perspective for the 'Strawberry Generation". *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. Vol. 6, No. 9. Purwokerto, 420, 2023.
- Martuti, Umi dan Abu Dharin. "The Urgency of Character Education in Nashih Ulwan's Perspective for the 'Strawberry Generation". *IJMRA: International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. Vol. 6, No. 9. Purwokerto, 4420, 2023.
- Masjhur, Ibnu Mas'ad. *Husnuzan (Berprasangka Baik) meninggalkan beban menemukan kebahagiaan*. Yogyakarta: Zeenbook Publishing, 2023.
- Muslimah Media Center, Husnuzan Kepada Allah Ustadz Hilman Fauzi M.Si <https://youtu.be/h2HcxTIBDHA?si=kLZWXf03DCQZpIIO> Diakses 10/3/2022.
- Muttoharoh, Siti. "Konseling Islam dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Seorang Penyandang Low Vision di Bojonegoro", skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, 2021).
- Muyassaroh. *Semua Ada Waktunya: Saat Kita Percaya, Keajaiban itu selalu Ada*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2022.
- Nikmah, Harin Nisa'un. "Konseling Islam dengan terapi Husnudzon untuk meningkatkan penerimaan diri seorang remaja dengan orang tua yang akan menikah lagi di Desa Sadang Kecamatan Taman". Skripsi Tidak diterbitkan, (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023).
- Sugiarti. *Optimisme: Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*. Depok: RajaGrafindo Persada, 2019.

- Today's Message, Strawberry Generation Krisna Dewi Maharti, M.Th https://youtu.be/_leNBuXBFfA?si=5coIq6ZVvR6VesF7 Diakses 2/6/2022.
- Noegroho, Ipnu R. *The Power of Husnuzan*. Yogyakarta: Muezza, 2019.
- Nunes, dkk. "Psychometric Properties of the Brazilian Version of the Life Orientation Test-Revised". *Psicologia Argumento*. Vol. 41, No. 113, Bahia, 3276, 2023.
- Nwanzu, dkk. "Examining Psychological Capital of Optimism, Self-Efficacy and Self-Monitoring as Predictors of Attitude towards Organizational Change". *International Journal of Engineering Business Management*. Vol. 11, Abraka, 12, 2019.
- Putri, Fanda Viginia Citra Putri. "Hubungan Antara Optimisme Masa Depan dan Kepribadian Hardiness Terhadap Adaptabilitas Karir Mahasiswa Psikologi Unissula", skripsi tidak diterbitkan, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, 2021).
- R Mudrika. "Pengaruh Husnudzon Terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember", skripsi tidak diterbitkan (Jember: program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022).
- Rahmah, Mamluatur. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Quran Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup". *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*. Vol. 2, No. 2. Surakarta, 213, 2022.
- Rahmawati, Haniyah Dwi. "Pengaruh Terapi Husnudzon Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Viii Di MTsN 1 Mojokerto" Skripsi Tidak diterbitkan, Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Ramadhani, Abdul Malik bin Ahmad. *Husnuzhan terbaik sangka, adab yang sering dilalaikan dalam kehidupan*. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Rasyid, Muhammad Ainur. *Yuk Husnuzan! Sesuatu yang kamu benci boleh jadi lebih baik untukmu*. Yogyakarta: Laksana, 2019.
- Ratih Prihatina, Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-Saat-Ini.html> Dikutip 11/3/2022.
- Rian Vebrianto, dkk. "Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology". *Bedelau: Journal of Education and Learning*. Vol. 1, No. 2, Pekanbaru, 64, 2020.

- Rifan, Ahmad Rifa'i. *Generasi Optimis*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020.
- Rochmah, S.A. "Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa Smp Al-Manshur Candi Sidoarjo", skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).
- RS Mardi Rahayu, "Podcast RS Mardi Rahayu: Generasi Strawberry, Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Tangguh", https://youtu.be/oUarz7AED2w?si=cRIK3_3Mm0Pf8Prj/ Dikutip 10 Oktober 2023.
- Sagir, Akhmad. *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi*. Banjarmasin: Antasari Press Banjarmasin, 2009.
- Sandra Adriana Neves Nunes. dkk, "Psychometric Properties of the Brazilian Version of the Life" Orientation Test-Revised", *Psicologia Argumento*, Vol. 41, No. 11, Bahia, 3276, 2023.
- Santoso, Agus, dkk. *Terapi Islam*. Surabaya: IAIN SA Press, 2013.
- Sarinah and Haerani Nur, "Pengaruh Husnuzan Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Primigravida", *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* Vol. 2, No. 6, Makassar, 1023, 2023.
- Seligman, Martin E.P. *Menginstal Optimisme*. Bandung: CV multi Trust Creative Service, 2008.
- Shofia, F. Optimisme Masa Depan Narapidana. skripsi tidak diterbitkan (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009).
- Soesilo, Tritjahjoi Danny. *Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan*. Salatiga: Satya Wacana University Press, 2018.
- Sugiyono. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Tafsir, <https://tafsirq.com/33-al-ahzab/ayat-21#tafsir-quraish-shihab> Dikutip 25/2/2024.
- Tafsir, <https://tafsirq.com/48-al-fath/ayat-6#tafsir-jalalayn> Dikutip 16/2/2024.
- Widiatmoko, Mualwi, dkk. "Strategi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Optimisme". *Teraputik: jurnal bimbingan dan konseling*. Vol. 4, No. 2. Pandeglang, 100, 2020.
- Widiatmoko, dkk. "Strategi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Optimisme". *Teraputik: jurnal bimbingan dan konseling*. Vol. 4, No. 2. Metro, 100, 2020.
- Yasir, Muhammad. *Jangan Mati Sebelum Berprasangka Baik Kepada Allah*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2023.

Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, & penelitian gabungan*.
Jakarta: Kencana, 2014.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A