

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*
DENGAN *HUSNUDZON* DALAM MENANGANI
KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA AKHIR
DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

**Anisah Rachmadani Fadhera Putri
04020321036**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JURUSAN DAKWAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisah Rachmadani Fadhera Putri

NIM : 04020321036

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul **Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dengan Husnudzon dalam Menangani Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 September 2025

Yang membuat pernyataan,



Anisah Rachmadani Fadhera Putri
NIM 04020321036

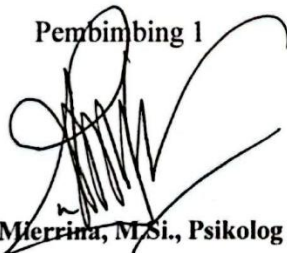
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Anisah Rachmadani Fadhera Putri
NIM : 04020321036
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy*
Skripsi : Dengan *Husnudzon* Dalam Menangani
Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir di
UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 17 September 2025

Pembimbing 1



Dr. Merrina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Pembimbing 2



Drs. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan *Husnudzon* Dalam Menangani Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Anisah Rachmadani Fadhera Putri
NIM. 04020321036

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 29 September 2025.

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Mierriya, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II

Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Penguji III

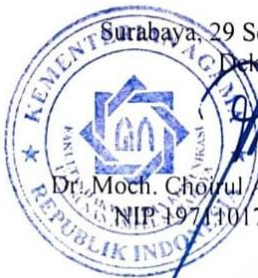
Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

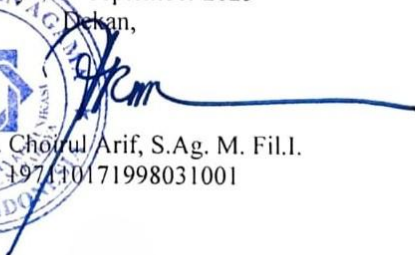
Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 29 September 2025

Dekan,




Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Anisah Rachmadani Fadhera Putri
NIM : 04020321036
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : anisah.rachmadani2021@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

"Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dengan *Husnudzon* Dalam Menangani Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir di 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 Desember 2025

Penulis



Anisah Rachmadani Fadhera Putri

ABSTRAK

Anisah Rachmadani Fadhera Putri, NIM: 04020321036, 2025.
Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dengan Husnudzon Dalam Menangani Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kecemasan karir merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik dan ketidakpastian memasuki dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil penerapan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dipadukan dengan nilai *husnudzon* dalam menangani kecemasan karir seorang mahasiswa akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis dengan teknik deskriptif komparatif. Intervensi konseling dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu: pengkajian, terapi kognitif, terapi perilaku, dan evaluasi, yang dipadukan dengan nilai *husnudzon*. Adapun teknik yang digunakan meliputi restrukturisasi kognitif, afirmasi positif, catatan harian, serta latihan respons pertanyaan sosial dengan cara yang lebih sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dengan integrasi CBT dan *husnudzon* mampu membantu konseli mengenali serta mengubah pikiran negatifnya, mengurangi kecenderungan membandingkan diri, menurunkan kebiasaan *overthinking*, dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, konseli mulai menunjukkan sikap lebih optimis, tenang menghadapi pertanyaan sosial, dan memiliki arah yang lebih jelas dalam merencanakan karir setelah lulus.

Kata kunci: Terapi kognitif perilaku, *husnudzon*, kecemasan karir, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Anisah Rachmadani Fadhera Putri, NIM: 04020321036, 2025.
The Application of Cognitive Behaviour Therapy with Husnudzon in Managing Career Anxiety Among Final-Year Students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

Career anxiety is one of the psychological problems frequently experienced by final-year students, especially when facing academic demands and the uncertainty of entering the workforce. This study aims to examine the process and outcomes of applying Cognitive Behaviour Therapy (CBT) combined with the value of husnudzon (positive thinking) in addressing career anxiety of a final-year student at UIN Sunan Ampel Surabaya. This research employed a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and then analyzed using a descriptive-comparative technique. The counseling intervention was carried out in several stages, namely: assessment, cognitive therapy, behavioral therapy, and evaluation, which were integrated with the value of husnudzon. The techniques applied included cognitive restructuring, positive affirmations, daily journaling, and practicing healthier responses to social questions. The results showed that counseling through the integration of CBT and husnudzon helped the counselee to identify and modify negative thoughts, reduce tendencies to compare themselves with others, decrease overthinking habits, and improve self-confidence. Furthermore, the counselee began to demonstrate a more optimistic attitude, remained calm in facing social questions, and developed a clearer direction in planning their career after graduation.

Keywords: Cognitive Behaviour Therapy, husnudzon, career anxiety, final-year students

الملخص

أنيسة رحمداني فاذيرا بوتري، الرقم الجامعي: ٣٦٠٣٢١٠٢٠٤٠٠، ٢٠٢٥
مع حُسْن الظَّن (Cognitive Behaviour Therapy) تطبيق العلاج السلوكي المعرفي
في معالجة قلق المهنة لدى طلبة السنة الأخيرة بجامعة الإسلام الحكومية سونان أمبيل
سورابايا.

تُعَدُّ قَلَقُ المِهْنَةِ مِنَ المَشَاكِلِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي يُعَانِي مِنْهَا الطُّلَّابُ فِي سَنَتِهِمُ الأَخِيرَةِ، خُصُوصًا عِنْدَ مُوَاجَهَةِ الضُّعُوطِ الأكاديميَّةِ وَعَدَمِ اليقينِ فِي دُخُولِ سَوَاقِ العَمَلِ. يَهْدَفُ هَذَا البَحْثُ إِلَى (Cognitive Behaviour Therapy) دِرَاسَةِ عَمَلِيَّةِ تَطْبِيقِ العِلاجِ السُّلُوكِيِّ المَعْرِفِيِّ مَقْرُونًا بِقِيَمَةِ حُسْنِ الظَّنِّ فِي مُعَالَجَةِ قَلَقِ المِهْنَةِ لَدَى طَالِبٍ فِي السَّنَةِ الأَخِيرَةِ بِجَامِعَةِ الإِسْلَامِ الدَّوْلِيَّةِ سُونَانِ أَمْبِيلِ سَوْرَابَايَا. اسْتُخْدِمَ هَذَا البَحْثُ المَقَارِبَةُ الكَيْفِيَّةُ مَعَ مَنَهِجِ دِرَاسَةِ الحَالَةِ. جُمِعَتِ البَيِّنَاتُ مِنْ خِلَالِ المَقَابَلَاتِ المَعَمَّقَةِ، وَالمَلاحِظَةِ، وَالتَّوَثُّيقِ، ثُمَّ خُلِيتْ بِاسْتِخْدَامِ التَّحْلِيلِ الوَصْفِيِّ المُقَارِنِ. تَتَضَمَّنُ النَّدْخُلَاتُ العِلاجِيَّةُ بَعْضَ المَرَاجِلِ، وَهِيَ: التَّنْقِيْمُ، العِلاجُ المَعْرِفِيُّ، العِلاجُ السُّلُوكِيُّ، وَالتَّنْقِيْمُ النِّهَائِيُّ، وَذَلِكَ مَقْرُونًا بِقِيَمَةِ حُسْنِ الظَّنِّ. أَمَّا التَّنْقِيْبَاتُ المُسْتَحْدَمَةُ فَتَشْمَلُ إِعَادَةَ بِنَاءِ الأَفْكَارِ، وَالنَّصْدِيقَاتِ الإِيجَابِيَّةِ، وَالكِتَابَةِ اليَوْمِيَّةِ، وَتَدْرِيبَ الرُّدُودِ الإِجْتِمَاعِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ أَكْثَرَ صِحَّةً. وَقَدْ أَظْهَرَتِ النَتَائِجُ أَنَّ الدَّعْمَ العِلاجِيَّ عَبْرَ دَمَجِ العِلاجِ السُّلُوكِيِّ المَعْرِفِيِّ وَقِيَمَةِ حُسْنِ الظَّنِّ قَدْ سَاعَدَ الطَّالِبَ عَلَى التَّعَرُّفِ عَلَى أَفْكَارِهِ السَّلْبِيَّةِ وَتَغْيِيرِهَا، وَتَقْلِيلِ مِثْلِهِ إِلَى مُقَارَنَةِ نَفْسِهِ بِالأَخْرَيْنِ، وَتَخْفِيفِ عَادَةِ قِرْطِ التَّنْكِيرِ، وَتَعَزِيزِ الثِّقَةِ بالنَّفْسِ. كَمَا بَدَأَ الطَّالِبُ يُظْهِرُ مَوْقِفًا أَكْثَرَ تَفَؤُلًا، وَأَكْثَرَ هُدُوءًا عِنْدَ مُوَاجَهَةِ الأَسْئَلَةِ الإِجْتِمَاعِيَّةِ، وَوَضَعَ خُطُوطًا أَوْضَحَ فِي تَخْطِيطِ مَسَارِهِ المِهْنِيِّ بَعْدَ التَّخَرُّجِ.

العلاج السلوكي المعرفي، حُسْنُ الظَّنِّ، قَلَقُ المِهْنَةِ، الطُّلَّابُ فِي السَّنَةِ: الكلمات المفتاحية
الأخيرة

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING..... Error!
Bookmark not defined.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not
defined.

MOTTO..... Error! Bookmark not defined.

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI ... Error! Bookmark not
defined.

MOTTO..... Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK..... Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISI Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL.....xii

DAFTAR TRANSLITERASI..... Error! Bookmark not defined.

BAB I PENDAHULUAN Error! Bookmark not defined.

A. Latar Belakang Masalah **Error! Bookmark not defined.**

B. Rumusan Masalah..... **Error! Bookmark not defined.**

C. Tujuan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

D. Manfaat Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

1. Manfaat teoretis **Error! Bookmark not defined.**

2. Manfaat praktis **Error! Bookmark not defined.**

E. Definisi Konsep **Error! Bookmark not defined.**

F. Sistematika Pembahasan..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB II KAJIAN TEORETIK Error! Bookmark not defined.

A. Kajian Perspektif Teoretik..... **Error! Bookmark not defined.**

1. Terapi CBT **Error! Bookmark not defined.**

2. Husnudzon **Error! Bookmark not defined.**

3. Kecemasan Karir..... **Error! Bookmark not defined.**

B. Kajian Perspektif Dakwah Islam **Error! Bookmark not
defined.**

C. Penelitian Terdahulu..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB III METODE PENELITIAN.... Error! Bookmark not defined.

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- B. Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- C. Jenis dan Sumber Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Teknik Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**
- E. Tahap-Tahap Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- F. Teknik Validitas Data **Error! Bookmark not defined.**
- G. Teknik Analisis Data **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Error! Bookmark not defined.

- A. Gambaran Umum Subyek Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
 - B. Penyajian data..... **Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Proses *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan *Husnudzon* Dalam Menangani Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir Di UIN Sunan Ampel Surabaya..... **Error! Bookmark not defined.**
 - 1) Hasil observasi dan wawancara dengan konseli**Error! Bookmark not defined.**
 - 2) Hasil wawancara dengan sahabat dekat konseli**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Deskripsi Hasil *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan *Husnudzon* Dalam Menangani Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya**Error! Bookmark not defined.**
 - C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Perspektif Teori..... **Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Perspektif Dakwah Islam ... **Error! Bookmark not defined.**
- ### **BAB V PENUTUP Error! Bookmark not defined.**
- A. Simpulan..... **Error! Bookmark not defined.**

B. Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	79
Tabel 4. 2	88
Tabel 4. 3	89
Tabel 4. 4	93



DAFTAR PUSTAKA

- Addina, Salsabila Marsya. “Implementasi Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengelola Self Acceptance Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik.” *Undergraduate Thesis* (UIN Sunan Ampel Surabaya), 2022: 16-17.
- Anissa Fitria. “Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Karier Siswa Madrasah Aliyah Negeri Salatiga.” *Undergraduate Thesis* (IAIN Salatiga), 2022.
- Antrock, J W. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. 1st. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012.
- APA. *American Psychological Association: Anxiety*. t.thn. <https://www.apa.org/topics/anxiety>. (diakses Februari 20, 2025).
- Apriliana, Rusma. “Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Proyeksi* 11, no. 1 (2016): 24–35.
- Aziz, Ali. *Ilmu Dakwah*. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2009.
- Basrowi, dan Suwandi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008.
- BPSKB. *Fenomena Gen Z Susah Cari Kerja*. BPSKB, “Fenomena Gen Z Susah Cari Kerja,” Badan Statistik Kabupaten Bandung, 2024, accessed April 2, 2025, <https://bandungkab.bps.go.id/id/news/2024/07/30/75/phenomena-gen-z-susah-cari-kerja-.html>. 2024. BPSKB, “Fenomena Gen Z Susah Cari Kerja,” Badan Statistik Kabupaten Bandung, 2024, accessed April 2, 2025, <https://bandungkab.bps.go.id/id/news/2024/07/30/75/phenomena-gen-z-susah-cari-kerja-.html>. (diakses April 2, 2025).
- Bush, J. W. *Cognitive Behavioral Therapy: The Basics*. 2003. <http://cognitivetherapy.com/basics.html> (diakses April 10, 2025).

- Chand, Suma P, Daniel P Kuckel, dan Martin R Huecker. *Cognitive Behavior Therapy*. Florida: StatPearls Publishing LLC, 2023.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005): 17. Bandung: PT Refika Aditama, 2005.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. 5th. Los Angeles: Sage Publication, 2018.
- Daulay, Maslina. "Proses Diagnosis Dalam Bimbingan Dan Konseling." *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 101-116.
- Fadel, Alda Fahira, dan Dian Kinayung. "Kecemasan Karir: Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa." *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2023): 133-145.
- Ghufron, M Nur, dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. 1st. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Gusniarti, Uly, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo. "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal." *Jurnal Psikologi Islam*, 2017: 53–69.
- Hanim, Lailatul Muarofah, dan Sa'adatul Ahlas. "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2020): 41–48.
- James, A, A Soler, dan R Weatherall. "Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 3, no. 4 (2005): 1-26.
- Kirana, Mania Haswa Nanda. "Bimbingan Klasikal Dengan Terapi Husnudzon untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas VII di MTs Negeri 5 Kota Sragen." *Undergraduate Thesis* (UIN Salatiga), 2022.
- Mastur, dan Triyono. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra, 2014.
- Maulidya, Wulan, dan Zuraida Lubis. "Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Therapy Teknik Live Model Terhadap Kecemasan Karir

- Mahasiswa BK Reguler A 2015.” *Psikologi Konseling* 8, no. 2 (2017): 14–27.
- Muqaramma, Rifkatul, Ahmad Razak, dan Harlina Hamid. “Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0.” *Sultra Educational Journal* 2, no. 1 (2022): 28-33.
- Nadziri, Mahbub. “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan.” *UMM Malang*, 2018: 1-38.
- Nasir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Nisa, Jihan Fitrotun, et al. “Analisis Teori Karier Donald Super Dan Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling.” *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 4 (2025): 885-890.
- Noviyanti, Arista. “Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Pendidikan* 3, no. 2 (2021): 34-50.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2014.
- Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media, 2003.
- Pinandito, Satrio. *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup: Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2011.
- Pisarik, Christopher T, P. Clay Rowell, dan Laura K Thompson. “A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students.” *The Career Development Quarterly* 65, no. 4 (2017): 339–352.
- Pohan, Annida Husna, Ahmaddin Ahmad Tohar, dan Zuriatul Khairi. “Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori dan Implementasinya.” *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024): 1288-1297.
- Rahmah, Mamluatur. “Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur’an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup.” *Academic*

- Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 2 (2022): 191–213.
- Rochmah, Siti Ainur. “Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.” *Undergraduate Thesis* (UIN Sunan Ampel Surabaya), 2019.
- Rusydi, Ahmad. “Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental.” *Jurnal Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 5.
- Sari, Prima Purnama. *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*. Yogyakarta: Psikopedia, 2016.
- Sudewaji, Bianca Alia, dan Adhityawarman Menaldi. “Bianca Alia Sudewaji and Adhityawarman Menaldi, “Group Interventions With Cognitive Behavioral Therapy Approach to Overcome Career Anxiety in Individual With Bachelor Graduates in 2022.” *Proceeding of the International Conference on Current Advancement in Psychology (ICCAP) 2022 - Psychology for Sustainable Recovery*. Depok: Proceeding Series of Psychology, 2024. 400–407.
- Sugiyono, 26th ed. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 26th. Bandung: Cv. Alfabeta, 2022.
- Super, D E, dan J P Jordaan. “Career Development Theory.” *British Journal of Guidance and Counselling* 1, no. 1 (1973): 3-16.
- Trikusumaningrum, Aminah, dan Adhityawarman Menaldi. “Online Group-Based Cognitive Behavioral Therapy for Career Anxiety and Coping Strategy in Final Year Undergraduate Students.” *Proceeding of the International Conference on Current Advancement in Psychology (ICCAP) 2022 - Psychology for Sustainable Recovery*. Depok: Proceeding Series of Psychology, 2024. 429–438.
- Vitalia, Fatichananda. *Tantangan Pengangguran Fresh Graduate Di Tengah Visi Indonesia Emas 2045*. 29 September 2024. <https://kumparan.com/fatichananda-vitalia/tantangan-pengangguran-fresh-graduate-di-tengah-visi-indonesia-emas-2045-23auo2jmapv> (diakses April 2, 2025).

- Wakhid, Abdul, dan Faridah Aini. *Modul Pelaksanaan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) (Psikoterapi Untuk Individu)*. Semarang: Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, 2020.
- Wati, Siti Amina Setia. “Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya.” *Undergraduate Thesis* (UIN Sunan Ampel Surabaya), 2022.
- Wijaya, Zuliana. “Hubungan Antara Husnudzon dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial di Bukittinggi.” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3, no. 3 (2025): 66.

