

**PENGARUH HUSNUDZON DENGAN AFIRMASI POSITIF
DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA SISWA UNGGULAN KELAS XII DI SMA WACHID
HASYIM 1 SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Tugas Akhir Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



Oleh:

INDAH SYAHDANTARY

NIM: 07020621034

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Indah Syahdiantary
NIM : 07020621034
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 21 Mei 2025

Saya yang menyatakan,



Indah Syahdiantary
NIM: 07020621034

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul,

“PENGARUH HUSNUDZON DENGAN AFIRMASI POSITIF
DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA
UNGGULAN KELAS XII DI SMA WACHID HASYIM 1 SURABAYA”

Oleh Indah Syahdiantary ini telah disetujui untuk diujikan

Surabaya, 21 Mei 2025

Pembimbing



Syaifulloh Yazid, MA

197910202015031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Indah Syahdiantary ini
telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 3 Juni 2025

Mengesahkan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D

NIP. 197008132005011003

Tim Penguji:

Penguji I,

Syaifulloh Yazid, MA
NIP: 197910202015031001

Penguji II,

Dra. Khodijah, M.Si
NIP: 196611101993032001

Penguji III,

Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog
NIP: 198210292023212020

Penguji IV,

Khalimatu Nisa, M.A
NIP: 199303172022032001



**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 : Indah Syahdiantary
NIM : 07020621034
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : indahsyah214@gmail.com

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

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

**Pengaruh Husnudzon dengan Afirmasi Positif dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik
pada Siswa Unggulan Kelas XII di SMA Wachid Hasyim 1 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, 15 Juni 2025

Penulis


(Indah Syahdiantary)

ABSTRAK

Indah Syahdiantary. NIM (07020621034), “Pengaruh Husnudzon dengan Afirmasi Positif dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Unggulan Kelas XII di SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya”. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini membahas adanya fenomena stres yang sering dialami oleh kalangan pelajar, terutama stres akademik yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan pencapaian akademik siswa unggulan. Dampak yang muncul antara lain sering merasa pusing, mudah lelah, suasana hati yang berubah-ubah, mudah marah, serta penurunan prestasi akademik. Berdasarkan wawancara awal, diketahui beberapa siswa unggulan mengalami stres akibat tekanan akademik, persaingan dengan teman sebaya, serta pesimis akan kemampuan diri sendiri. Sebagai upaya penanganan stres, penelitian ini menggunakan teknik *Cognitive restructuring* yang diterapkan melalui pendekatan husnudzon (berprasangka baik) dengan afirmasi positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh husnudzon dengan afirmasi positif dalam menurunkan stres akademik pada siswa unggulan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre-test and post test*, serta melibatkan 12 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala stres akademik dari Sarafino and Smith, dengan analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata stres akademik siswa dari 95.75 pada data *pretest* menjadi 76.17 pada data *posttest*. Uji *paired samples t-test* memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti husnudzon dengan afirmasi positif berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik pada anak didik unggulan kelas XII di SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Kata kunci: Stres Akademik, Husnudzon, Afirmasi Positif, dan Siswa Unggulan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu	11
F. Metode penelitian	18
G. Hipotesis Penelitian.....	27
H. Sistematika Pembahasan	27
BAB II HUSNUDZON, AFIRMASI POSITIF, DAN STRES AKADEMIK	30
A. Husnudzon.....	30
1. Pengertian Husnudzon.....	30
2. Aspek-aspek husnudzon.....	32
3. Ciri-Ciri husnudzon.....	34
4. Manfaat Husnudzon	38
5. Strategi Husnudzon	39

B. Afirmasi Positif	41
1. Pengertian Afirmasi Positif	41
2. Ciri-ciri afirmasi positif.....	43
3. Manfaat afirmasi positif	44
4. Strategi Afirmasi Positif.....	45
C. Siswa Unggulan.....	46
D. Stres Akademik	49
1. Pengertian Stres Akademik	49
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	50
3. Faktor-faktor Stres Akademik.....	52
4. Tingkatan Stres Akademik.....	54
E. Husnudzon dengan Stabilisasi Afirmasi Positif dalam Konteks Stres Akademik.....	55
BAB III SMA WACHID HASYIM 1 SURABAYA DAN DATA STRES AKADEMIK SISWA.....	59
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
1. Sejarah SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya	59
2. Visi Misi.....	60
3. Struktur Organisasi Sekolah Kelas Unggulan.....	62
4. Sarana Prasarana Sekolah.....	63
5. Program Di sekolah.....	64
B. Uji Instrumen Penelitian Skala Stres Akademik	65
1. Uji Validitas	65
2. Uji Reliabilitas.....	68
C. Data Umum Stres Akademik Siswa	69
D. Prosedur dan Pelaksanaan <i>Treatment</i>	72
E. Hasil Evaluasi Kelompok.....	80
BAB IV ANALISIS PENGARUH HUSNUDZON DENGAN STABILISASI AFIRMASI POSITIF DALAM STRES AKADEMIK.....	82
A. Deskripsi Analisis Olah Data	82
1. Uji Normalitas	82

2. Uji Hipotesis.....	83
B. Analisis Hasil Intervensi terhadap Stres Akademik Siswa	86
C. Pengaruh Husnudzon dengan Afirmasi Positif dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggulan Kelas XII SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya	88
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	100



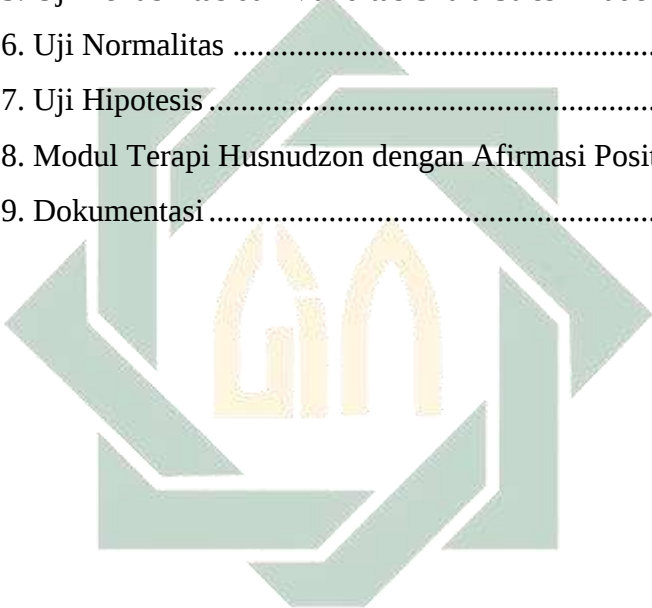
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 1. Desain Eksperimen One Group.....	19
Tabel 2. Blue Print Skala Stres Akademik.....	23
Tabel 3. Interpretasi Kategori Reliabilitas	26
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Butir Item	66
Tabel 5. Hasil Perbandingan r-hitung dan r-tabel Item.....	66
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	67
Tabel 7. Output Uji Reliabilitas	68
Tabel 8. Rumus Kategorisasi Skor.....	71
Tabel 9. Batas Nilai dan Kategori Stres Akademik Siswa.....	71
Tabel 10. Persentase Hasil Stres Akademik Siswa.....	72
Tabel 11. Hasil Pretest Responden.....	74
Tabel 12. Hasil Pretest dengan Skor Tertinggi	75
Tabel 13. Hasil Pretest dan Posttest Subjek.....	79
Tabel 14. Uji Normalitas.....	83
Tabel 15. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	84
Tabel 16. Persentase Data Pre-test dan Post-test.....	84
Tabel 17. Paired Samples Statistic	85
Tabel 18. Uji t- Berpasangan (Sampel Paired T-test)	86
Tabel 19. Paired Samples Correlations	87
Gambar 1. Jurnal Refleksi Diri	77
Gambar 2. Grup Whatsapp.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Mengambil Data.....	100
Lampiran 2. Skala Penelitian	101
Lampiran 3. Data Pretest Siswa	104
Lampiran 4. Data Posttest Siswa.....	105
Lampiran 5. Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Stres Akademik	106
Lampiran 6. Uji Normalitas	108
Lampiran 7. Uji Hipotesis	109
Lampiran 8. Modul Terapi Husnudzon dengan Afirmasi Positif.....	110
Lampiran 9. Dokumentasi	117



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Prima Trisna, and Elinda Rizkasari. "Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Sinektik* 4, no. 2 (2023).
- Akbar, Rahmatullah, Weriana, Rusdy A Siroj, and M Win Afgani. "Experimental Reseach Dalam Metodologi Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 2 (2023).
- Al-Atsary, Abu Salman. *The Amazing Husnudzon Menjemput Kesuksesan Dengan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Qudsi Media, 2018.
- Alam, Shina Samanda, Rochman Basuki, and Chamim Faizin. "Hubungan Antara Sikap Sabar Dan Husnudzon Dengan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran." *Jurnal Komunitas Farmasi ...* 2, no. 1 (2022).
- Amruddin, Roni Priyanda, Tri Siwi Agustina, Nyoman Sri Arianti, Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, Dwi Aslindar Astarani, Kori Puspita Ningsih, et al. *Metode Penelitian KUANTITATIF*. edited by Fatma Sukmawati, Cetakan Pe., 231. Sukoharjo: PRADINA PUSTAKA, 2022.
- Andari, Istiqomah Dwi, Evi Zulfiana, Riska Arsita Harnawati, and Novia Ludha Arisanti. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6, no. 6 (2022).
- Aulia, Refalina, Aditya Pamungkas, and Dkk. "Wawancara Siswa." Surabaya, n.d.
- Azwar, Saifuddin. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.
- Azzahra, Fitri Kamilia. "Konsep Husnudzan Sebagai Upaya Sehat Mental Pada Mahasiswa." In *Gunung Djati Conference Series*, 19. 2023.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, and Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017).
- Bidari, Ratna Ayyu, and Zudan Rosyidi. "Perbedaan Kemampuan Siswa Kelas Unggulan Dan Reguler Berdasarkan Hasil Belajar Di MI Nurul Islam Pongangan." *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)* 7, no. 1 (2024).
- BP, Abd Rahman, Sabhayati Asri Munandar, Andi Fitriani, Yuyun Karlina, and Yumriani. "Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan." *Al Urwatul Wutsqa; Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022).
- Easterbrook, Matthew J., Peter R. Harris, and David K. Sherman. "Self-Affirmation Theory in Educational Contexts." *Journal of Social Issues* 77, no. 3 (2021).
- Excel, Sumber. "Data Pretest Siswa," n.d.
- Fairuzzahra, Denan Alifia, Diandra Aryandari, and Masyita Purwadi. "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 2 (2018).

- Gaol, Nasib Tua Lumban. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016).
- Hapip, Liwa Kartina. "Panduan Terapi Perilaku Kognitif Islami Pendekatan Sebaya." *Jurnal Al-Taujih* 9, no. 2 (2023).
- Hariry, Sheila, M. Nur Pahlevi, A. Rosyid Sentosa, and Nurjannah. "Self-Healing Therapy in Overcoming Stress Perspective of Islamic Psychology." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5 (2023).
- Hasbi, Muhammad. AKHLAK TASAWUF: Solusi Mencari Kebahagiaan Dalam Kehidupan Esoteris Dan Eksoteris. Edited by Najmah. Yogyakarta: TrustMedia Publishing, 2020.
- Ika. *Wawancara Guru*. Surabaya, n.d.
- Indonesia, Presiden. "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003." Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2003. https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU_tahun2003_nomor020.pdf.
- Jannah, Nurul, and Yossie Susanti Eka Putri. "Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 3, no. 2 (2015).
- Karomah, Sofie Ad'ha, and Dhini Rakhmawati. "Tingkat Stress Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA NEGERI 14 Semarang." *Jurnal Psikologi* 8, no. 8 (2024).
- Khaira, Wanty. "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja." *Fitrah* 5, no. 1 (2023).
- Khairunnisa. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct, 2023.
- Kurnia, Navaya Aurelia, Azza Atiqotul Maula A.F, Aqilla Rizki Alvian, Novi Shofariyah, Nadia Lailatuz Zahra, and Ayu Wulandari. "Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Berdasarkan Gaya Belajar Mereka Di SMPN 1 Candi Sidoarjo." *Journal on Education* 07, no. 01 (2024).
- Kusumaningtyas, Mila. "Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Akademik Siswa SMP IT MTA Karanganyar." *Jurnal Kusumahasada* 3, no. 2 (2021).
- Mardiana, Nugraha Ugi, and Setiawan Iwan Budi. "Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur." *Jurnal Score* 2, no. 1 (2022).
- Masrukhin, Akhmad Rudi, Puji Maulana, and Muhammad Syarofi. "Terapi Husnudzon: Solusi Dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri." *Padalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2023).

- Mayliyan, Ahmad Khodhi, and Eka Budiarto. "Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan NAPZA." *Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10, no. 4 (2022).
- Moore, Catherine. "Positive Daily Affirmations: Is There Science Behind It?" *PositivePsychology.com*, 2019.
- Muhid, Abdul. *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan SPSS for Windows*. Edited by Dona Nur Hidayat. 2nd ed. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2019.
- Nurkholis. "Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi." *Jurnal Kependidikan* 1, no. 1 (2013).
- Online, Nu. "Q.S. Al-Hujarat Ayat 12," n.d. <https://quran.nu.or.id/al-hujarat/12>.
- Pinandito, Satrio. "Husnuzan Dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup KiatKiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup." *Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo*, 2011.
- Pohan, Annida Husna, Ahmaddin Ahmad Tohar, and Zuriatul Khairi. "Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori Dan Implementasinya." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (2024).
- Putri, Marizki, and Yasherly Bachri. "Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 1 (2022).
- Rahmah, Mamluatur. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 2 (2022).
- Rahmawati, Haniyah Dwi. "Pengaruh Terapi Husnudzon Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII Di MTsN 1 Mojokerto [Skripsi, Dipublikasikan]." *Digilib.Uinsa.Ac.Id*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023.
- Rasmun. *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Pertama. Jakarta: CV. SAGUNG SETO, 2004.
- Rohmah, Mudrika, and Ahidul Asror. "Pengaruh Husnudzon Terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember." *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research* 1, no. 2 (2022).
- Rosanti, Purwanti, and Luhur Wicaksono. "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 11, no. 9 (2022).
- Rusydi, Ahmad. "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental." *Jurnal Proyeksi* 7, no. 1 (2012).

- Saefullah, M. Ashab. *Husnuzan Seni Berpikir Positif Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Edited by Vani. Yogyakarta: RELASI INTI MEDIA, 2024.
- Savira, Okta, Evi Afiati, and Rahmawati. "Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di SMKS." *Journal of Education Research* 5, no. 3 (2024).
- Shalsa, Shierly Luthfia, Laila Isona, Yantri Maputra, Tri Rahayuningsih, and Amatul Firdausa Nasa. "Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Kelas Unggul." *LIBEROSIS* 4, no. 2 (2024).
- Simanjorang, Risdo Rolita, and Dorlan Naibaho. "Fungsi Sekolah." *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2023).
- SMAWAHA 1. "PPDB 2025/2026 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya: Langkah Awal Menuju Masa Depan Cerah," n.d. <https://smawaha1.wixsite.com/smawaha1/single-post/ppdb-2025-2026-sma-wachid-hasyim-1-surabaya-langkah-awal-menuju-masa-depan-cerah>.
- SMAWAHA1. "A Great Islamic Schol In the North Surabaya 'SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya,'" 2025. <https://sma-waha1.sch.id>.
- Sumarni. "Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology." *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam* 3, no. 2 (2020).
- Sumber excel. "Data Posttest Siswa," n.d.
- Supendi, Pepen. "Variasi (Format) Sistem Pendidikan Di Indonesia." *Almufida* 1, no. 1 (2016).
- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022).
- Suyono, Triyono, and Dani M. Handarini. "Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4, no. 2 (2016).
- Syafa. "Wawancara Data Guru Pengajar," n.d.
- Syahrum, and Salim. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited by Rusydi Ananda. Bandung: Citapustaka Media, 2014.
- Wati, Amalia Ratna Zakiah, and Syunu Trihantoyo. "Strategi Pengelolaan Kelas Unggulan Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa." *Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2020).
- Widyastuti, Nadia, and Nurjannah. "Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr)." *Cons-Iedu Islamic Guindance and Counseling Journal* 2, no. 2 (2022).
- Wulandari, Indah Fitri Sri, and Arih Merdekasari. "Strategi Koping Religius Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi." *AL-MURABBI : Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 10, no. 1 (2023).

- Wulansari, Raini Retno, and Irvan Budi Handaka. "Self Talk Sebagai Alternatif Cara Mengatasi Stres Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19." *Seminar Nasional Hasil Pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan*, 2021. <https://www.chronicle.com/article/covid-19-has->.
- Yuangga, Kharisma Danang, Mulyadi Mulyadi, Yeni Septiani, Irmal Irmal, and Yan Kristian Halomoan. "Problem Solving Mengatasi Kejenuhan Belajar Mandiri Dengan Teknik Afiriasi Untuk Remaja Masjid Al Barkah Desa Cidokom." *Jurnal Peradaban Masyarakat* 2, no. 1 (2022).
- Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal*, 2020.
- Zebua, Dinna, Anisa Sitepu, Arie Nasution, and Muhammad Dinata. "Audio Afiriasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 5, no. 2 (2022).
- Zidan, Muhammad Akhsan, and Muhammad Hafidz. "Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa." *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A