

**TERAPI HUSNUDZON TERHADAP PENINGKATAN
OPTIMISME PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Amaliatus Sholihah Dinani

07040621065

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

2025

Pernyataan Keaslian

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Amaliatus Sholihah Dinani

NIM : 07040621065

Fakultas/ Prodi : Usuluddin dan filsafat/ tasawuf dan psikoterapi

Judul Skripsi : Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Optimisme Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Uin Sunan Ampel Surabaya.

Menyataka bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penenelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 28 Mei 2025

Saya yang menyatakan

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow rectangular official stamp. The stamp contains the text 'KEMENTERIAN KEMAHKAMATAN RI' and 'TEMPEL' along with a barcode and the number '9AB9CAJX997516943'.

Amaliatus Sholihah Dinani

NIM: 07040621065

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini ditulis oleh:

Nama : Amaliatus Sholihah Dinani

NIM : 07040621065

Judul Skripsi : Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Optimisme Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Mei 2025

Dosen Pembimbing



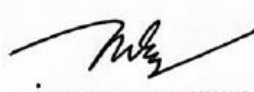
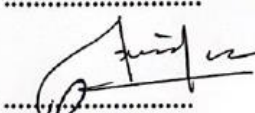
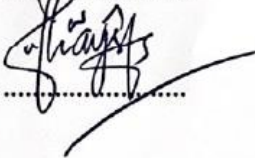
Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si.Psi

NIP. 197406122007102006

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul “Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Optimisme Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Amaliatus Sholihah Dinani telah diuji pada tanggal 28 Mei 2025.

TIM PENGUJI

1. Dr. Nailatin Fuziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi : 
2. Dr. Suhermanto, M. Hum : 
3. Feryani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I : 
4. Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikologi : 

Surabaya, 28 Mei 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat



Prof. H. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D

NIP. 197008132005011003



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 : Amaliatus Sholihah Dinani
NIM : 07040621065
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : _____

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 Husnudzon Terhadap Peningkatan Optimisme
pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
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, 25 Juni 2025

Penulis

(Amaliatus Sholihah D.)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana terapi husnudzon dapat meningkatkan sikap optimis mahasiswa yang mengikuti Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Mahasiswa dipilih sebagai partisipan karena mereka telah mempelajari nilai-nilai spiritual, termasuk konsep husnudzon (prasangka baik), yang relevan untuk diterapkan saat menghadapi tekanan dalam pembelajaran, khususnya selama penyelesaian tugas akhir. Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment berjenis *pretest-posttest kontrol group*, serta dilengkapi dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara. Responden dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan terapi dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apa pun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan peningkatan rata-rata skor optimisme dari 9,3 menjadi 14,6 setelah mereka menjalani terapi husnudzon. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi husnudzon efektif dalam menciptakan pola pikir positif, mengurangi rasa takut dan meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan. Terapi ini juga berfungsi sebagai cara untuk menerapkan ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Husnudzon, Optimisme, Mahasiswa

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Dan Batasan Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Penelitian Terdahulu.....	12
G. Sistematika Pembahasan	17
H. Asumsi dan Keterbatasan	18
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Optimisme.....	20
a. Pengertian Optimisme.....	20
b. Aspek-Aspek Optimisme	24
c. Ciri-Ciri Optimisme	25
d. Manfaat Optimisme.....	27
e. Faktor-Faktor Optimisme	28
B. Terapi Husnudzon	29
a. Pengertian Terapi Husnudzon	29
b. Aspek-Aspek Husnudzon.....	32
c. Ciri-Ciri Husnudzon.....	34
d. Strategi Terapi Husnudzon.....	36
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	40

B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	40
C. Subjek Penelitian	41
D. Metode Pengumpulan Data.....	41
E. Analisis Data	44
F. Pengembangan Instrumen.....	44

BAB IV HASIL DAN ANALISIS

A. Deskripsi subjek penelitian	46
B. Penyajian data	47
1. Gambaran Terapi Husnudzon.....	47
2. Efektivitas Terapi Husnudzon	49
C. Analisis data.....	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA.....	66
----------------------------	-----------

MODUL PELAKSANAAN TERAPI HUSNUDZON.....	71
--	-----------

PANDUAN WAWANCARA	74
--------------------------------	-----------

KUISIONER OPTIMISME	76
----------------------------------	-----------

WAWANCARA VERBATIM	79
---------------------------------	-----------

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kerangka Konsep Terapi Husnudzon.....	38
Tabel 1.2 Bobot Penilaian Kuisisioner Optimisme.....	42
Tabel 1.3 Kategori Penilaian Kuisisioner Optimisme	43
Tabel 1.4 Kisi-kisi instrumen optimisme	43
Tabel 1.5 Hasil pretest kuisisioner Optimisme	50
Tabel 1.6 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol Kuisisioner Optimisme	52
Tabel 1.7 Hasil Posttest Pertemuan Pertama Kuisisioner Optimisme	53
Tabel 1.8 Hasil Posttest Pertemuan Kedua Kuisisioner Optimisme.....	55
Tabel 1.9 Hasil Selisih Pretest dan Posttest Pertemuan Pertama Kuisisioner Optimisme	55
Tabel 2.0 Hasil Posttest Pertemuan Kedua Kuisisioner Optimisme.....	56
Tabel 2.1 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol Kuisisioner Optimisme	57

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Affa, Athia Fadila, And Olievia Prabandini Mulyana. (2024). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme Karier: Kajian Literatur." *Jurnal Inovasi Dan Manajemen Pendidikan* 4, No. 1.
- Afridah, Mumtaz, Inayah Nurfitri Syam, Muhammad Saefullah Yusuf, Anzar Agustian, And Dimas Agus Darmawan. (2022). "Konseling Berbasis Husnudzon Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif Terhadap Remaja"
- Anggraini, yosi. (2019) "Skripsi: Hubungan Husnudzon Dengan Penyelsaian Masalah Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Barat", (Pekanbaru: Universitas Islam Riau).
- Asri, Jannah Safira. (2021). "Skripsi: Hubungan antara konsep diri dengan optimisme pada mahasiswa fakultas psikologi yang menyusun skripsi di Universitas Medan Area", (Medan: Universitas Medan Area).
- Astuti, Aulia. (2022). "Implementasi Terapi Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Self Esteem Sisswa Kelas XII MA NW pringgajurang utara. (Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram).
- Fairuzzahra, Denan Alifia, Diandra Aryandari, And Masyita Purwadi. (2018). "Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam* 5, No. 2.
- Gustama, Dian. (2024). "Hubungan Hardiness Dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa Uin Sumatera Utara Medan." *Khidmat* 2, No. 1
- Lusiawati, Ira. (2016). "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi" Vol. 10, No. 3.
- Masrukhin, Akhmad Rudi, Puji Maulana, And Muhammad Syarofi.. (2023). "Terapi Husnudzon: Solusi Dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri." *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, No. 2.
- Mubarak, M.W (2021). Hubungan antara husnudzon dengan penyesuaian diri di tengah pandemi covid-19 pada mahaasiswa tasawuf dan psikoterapi fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Walisongo Semarang. Skripsi, UIN Walisongo Semarang, Semarang.
- Nasution, Anggi Saputra, Ahmad Fauzan Al Ghifari, Muhamad Afif Abdilah, And Lucky Purwantini. (2024). "Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa." *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, No. 1.
- Nh, Rika Sylvia, And Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi.(2022). "Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* 4, No1.

- Nikmah, Harin Nisa'un. (2022). Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Seorang Remaja Dengan Orang Tua Yang Akan Menikah Lagi Di Desa Sadang Kecamatan Taman. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nur Ah'syaidah Fitria Ahyati And Mus'idul Millah. (2024). "Optimisme Dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, No. 2.
- Prayoga, Firmansyah, Praesti Sedjo, And Mimi Wahyuni. (2022). "Optimisme Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Bekerja." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 1, No. 1.
- Pohan, A.H., Tohar, A.A., & Khairi, Z. (2024). Husnudzon Dalam Psikologi Positif: Teori dan Implementasinya. *IJEDR: Indonesian Journal Of Education and Development Research*, 2(2), 1292 Purnomo, Ambarwati, Lucy Hariadi, I Rheny Arum Permitasari, And Brigitan Argasiam. "Harga Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Optimisme Perencanaan Karir Pada Remaja Pusat Pengembangan Anak Semarang." *Psikologi Prima* 6, No. 1 (May 30, 2023): 28–35.
- Rahmah, Mamluatur. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Quran Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup." *Academic Journal Of Islamic Principles And Philosophy* 2, No. 2 (January 5, 2022): 191–213.
- Rochmah, S.A (2019). Pengaruh konseling islam dengan terapi husnudzon terhadap peningkatan self esteem pada siswa smp al-manshur candi sidoarjo. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.
- Rohmah, Mudrika, And Ahidul Asror. "Pengaruh Husnuzan Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Dini Mahasiswa Psikologi Islam Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember." *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research* 1, No. 2 (October 1, 2022): 92–110.
- Rahmah, hardiyanti. (2021). Konsep berpikir positif (Husudzon) dalam meningkatkan kemampuan self healing. *Al Qalam: Jurnal ilmiah keagamaan dan kemasyarakatan*, 15(2), 121.
- Sabri, Khairul. "Nilai-Nilai Husnudzon Dan Optimisme Dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni" (N.D.).
- Saputra, Gilang. (2021). Optimisme Dalam Al-Qur'an. Skripsi, IAIN Purwokerto.
- Sarinah And Haerani Nur. "Pengaruh Husnuzan Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Primigravida." *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 2, No. 6 (October 14, 2023): 1022–1029.
- Sari, Novita. (2019). Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.

- Steven, Phillips, And David Alinurdin. (2021). "Optimis, Pesimis, Atau Realistis: Kajian Terhadap Perspektif Qoheleth Mengenai Kehidupan." *Bia': Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual* 4, No. 1. 141–164.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. (2013). "Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu." *Jurnal Intervensi Psikologi (Jip)* 5, No. 1. 1–24.
- Sutatminingsih, Raras, And Ihya Zaina. "Dukungan Sosial, Optimisme Dan Kebahagiaan Pada Mustahiq." *Jupiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 12, No. 1 (April 30, 2020): 243.
- Umroh, Niajeng Ma'rifatul, And M. Rizqon Al Musafiri. "Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal At-Taujih* 2, No. 2 (October 15, 2022): 70–84.
- Wahid, Adi, Ageng Larasati, Ayuni Ayuni, And Fuad Nashori. (2018). "Optimisme Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ditinjau Dari Kebersyukuran Dan Konsep Diri." *Humanitas*.
- Wahyuni, Hanifah Sri. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Dengan Optimisme Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Jombang" (N.D.).
- William, William, And Hita Hita. (2019). "Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Powerpoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest." *Jurnal Sifo Mikroskil* 20, No. 1.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A