

**PENGARUH TERAPI *HUSNUDZAN* MELALUI
GROWTH MINDSET TRAINING UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA
SEORANG MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI TAMBAKREJO - WARU - SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:

Nirmalayanti

04020321072



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

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nirmalayanti
NIM : 04020321072
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Terapi *Huznudzan* Melalui *Growth Mindset Training* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir Di Tambakrejo – Waru - Sidoarjo” 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, 31 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Nirmalayanti
04020321072

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nirmalayanti
NIM : 04020321072
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Husnudzan* Melalui *Growth Mindset Training* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir Di Tambakrejo – Waru - Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 30 Januari 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing



Dr. Hj. Ragwan Albaar,
M.Fil.I

NIP. 196303031992032002



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag,
M.Pd

NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *HUZNUDZAN* MELALUI *GROWTH MINDSET TRAINING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SEORANG MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI TAMBAKREJO – WARU - SIDOARJO

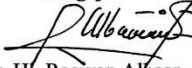
SKRIPSI

Disusun Oleh
Nirmalayanti
04020321072

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 05 Maret 2025

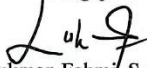
Tim Penguji

Penguji I


Dr. Hj. Ragwan Albaar,
M.Fil.I.

NIP. 196303031992032002

Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III


Amriana, S.Sos.I., M.Pd

NIP. 19921062020122018

Penguji IV


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

NIP. 197008251998031002



Sukoharjo, 05 Maret 2025

Dekan,

Dr. Moen Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP. 197110171998031001

iv



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: perpustakaan@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 : Nirmalayanti
NIM : 04020321072
Fakultas/Jurusan : FDK/BKI
E-mail address : nirmalayanti549@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 TERAPI HUSNUDZAN MELALUI GROWTH MINDSET TRAINING UNTUK MENURUNKAN

STRES AKADEMIK PADA SEORANG MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI TAMBAKREJO - WARU -

SIDOARJO

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, 20 April 2025

Penulis

Nirmalayanti

ABSTRAK

Nirmalayanti, NIM 04020321072, 2025. **Pengaruh Terapi *Husnudzan* Melalui *Growth Mindset Training* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir Di Tambakrejo – Waru - Sidoarjo.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi *husnudzan* melalui *growth mindset training* untuk menurunkan stres akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir. Dimana target perilaku stres akademik yang diteliti yaitu uring-uringan dan insomnia.

Untuk mengetahui pengaruh terapi *husnudzan* melalui *growth mindset training* pada dua target tersebut, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain SSR (*Single Subject Research*). Penelitian SSR bertujuan untuk mengukur dampak dari suatu perlakuan yang diberikan pada subjek penelitian dengan pengukuran melalui pengamatan dari penilaian melalui lembar observasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa melalui intervensi berupa terapi *husnudzan* melalui *growth mindset training*, memberikan pengaruh menurun pada tingkat stres yang dialami oleh subjek penelitian dengan dua target perilaku yaitu uring-uringan dan insomnia. Pengaruh terapi *husnudzan* melalui *growth mindset training* terhadap penurunan kedua perilaku target pada subjek penelitian yang mengalami stres akademik pada penelitian ini dapat dibuktikan dari estimasi kecenderungan arah dan level yaitu mendatar dan menurun, serta presentase overlap 0% dan 0,2% dimana semakin kecil presentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target perilaku. Hal ini, menandakan bahwa terapi *husnudzan* melalui *growth mindset training* berpengaruh untuk menurunkan stres akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Tambakrejo – Waru – Sidoarjo.

Kata kunci: Terapi *husnudzan*, *Growth Mindset*, *Training*, Stres Akademik.

ABSTRACT

Nirmalayanti, NIM 04020321072, 2025. **The Effect of Husnudzan Therapy Through Growth Mindset Training in Reducing Academic Stress in a Final-Year Student in Tambakrejo – Waru - Sidoarjo.**

This study aims to identify the effect of husnudzan therapy through growth mindset training in reducing academic stress in a final-year student. The targeted academic stress behaviors examined in this study are irritability and insomnia.

To determine the impact of husnudzan therapy through growth mindset training on these two targets, the researcher employed a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design. SSR research aims to measure the effect of a given treatment on the research subject by evaluating observations recorded in an observation sheet.

The findings of this study indicate that the intervention, in the form of husnudzan therapy through growth mindset training, has a reducing effect on the stress levels experienced by the research subject, particularly concerning the two targeted behaviors: irritability and insomnia. The impact of husnudzan therapy through growth mindset training on reducing these behaviors in a subject experiencing academic stress is demonstrated through trend direction and level estimates, which show a stable and declining trend, as well as an overlap percentage of 0% and 0.2%. The smaller the overlap percentage, the greater the effectiveness of the intervention in influencing the target behaviors. This result signifies that husnudzan therapy through growth mindset training effectively reduces academic stress in a final-year student in Tambakrejo – Waru – Sidoarjo.

Keywords: Husnudzan Therapy, Growth Mindset, Training, Academic Stress.

المخلص

نيرمالاينانتي، رقم الطالب 04020321072، 2025. تأثير العلاج بحسن الظن من خلال تدريب عقلية النمو في تقليل التوتر الأكاديمي لدى طالب في السنة النهائية

يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير العلاج بحسن الظن من خلال تدريب عقلية النمو في تقليل التوتر الأكاديمي لدى طالب في السنة النهائية، حيث تتمثل السلوكيات المستهدفة للتوتر الأكاديمي التي تمت دراستها في التهيج والأرق.

لمعرفة تأثير العلاج بحسن الظن من خلال تدريب عقلية النمو على هذين السلوكين، وهو منهج يهدف (SSR) استخدم الباحث المنهج الكمي بتصميم البحث الفردي الأحادي إلى قياس تأثير العلاج المقدم للمشاركين في البحث من خلال المراقبة والتقييم باستخدام استمارات الملاحظة.

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التدخل العلاجي بحسن الظن من خلال تدريب عقلية النمو كان له تأثير في تقليل مستوى التوتر الأكاديمي الذي يعاني منه المشاركون في البحث، خاصة فيما يتعلق بالسلوكين المستهدفين، وهما التهيج والأرق. ويمكن إثبات تأثير هذا العلاج في تقليل هذين السلوكين المستهدفين من خلال تقدير الاتجاه والمستوى، حيث اتسم كلاهما بالثبات والتراجع، بالإضافة إلى نسبة التداخل التي بلغت 0% و 0.2%، مما يشير إلى أن انخفاض نسبة التداخل يدل على فعالية أكبر للتدخل في تعديل السلوك المستهدف. وهذا يشير إلى أن العلاج بحسن الظن من خلال تدريب عقلية النمو له تأثير واضح في تقليل التوتر الأكاديمي لدى طالب السنة النهائية في منطقة تامباكوريجو - وارو - سيدوارجو.

العلاج بحسن الظن، عقلية النمو، التدريب، التوتر الأكاديمي: الكلمات المفتاحية

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER

COVER DALAMii

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING iii

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSIiv

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....vi

ABSTRAKvii

ABSTRACT viii

المخلصix

KATA PENGANTAR..... x

DAFTAR ISI xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah..... 6

C. Tujuan Penelitian..... 7

D. Manfaat Penelitian..... 7

E. Definisi Oprasional..... 7

F. Hipotesis Penelitian 10

G. Sistematika Pembahasan..... 10

BAB II KAJIAN TEORETIK 12

A. Landasan Teori 12

B. Terapi *Husnudzan* Melalui *Growth Mindset Training* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir 28

C. Peneliti Terdahulu yang Relevan..... 31

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian Dan Subjek Penelitian.....	43
C. Variabel dan Indikator Variabel	45
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	48
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	51
B. Penyajian Data.....	54
C. Analisis Data.....	82
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	99
BAB V PENUTUP	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran dan Rekomendasi.....	104
C. Keterbatasan Penelitian	105
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN	113
BIOGRAFI PENULIS.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Penyebaran Penduduk	44
Tabel 3. 2 Indikator stres akademik.....	47
Tabel 4. 1 Baseline 1 (A1).....	65
Tabel 4. 2 <i>Intervensi</i> (B).....	79
Tabel 4. 3 Baseline 2 (A2).....	84
Tabel 4. 4 Hasil data perubahan perilaku uring-uringan	86
Tabel 4. 5 Hasil data perubahan perilaku insomnia.....	86
Tabel 4. 6 Data level stabilitas dan rentang perilaku uring-uringan.....	93
Tabel 4. 7 Data level stabilitas dan rentang perilaku insomnia	93
Tabel 4. 8 Data level perubahan perilaku uring-uringan	94
Tabel 4. 9 Data level perubahan perilaku insomnia	94
Tabel 4. 10 Hasil analisis visual dalam kondisi perilaku uring-uringan	94
Tabel 4. 11 Hasil analisis visual dalam kondisi perilaku insomnia.....	95
Tabel 4. 12 Data perubahan kecenderungan stabilitas perilaku uring-uringan.....	96
Tabel 4. 13 Data perubahan kecenderungan stabilitas perilaku insomnia.....	97
Tabel 4. 14 Data perubahan level perilaku perilaku uring-uringan.....	97
Tabel 4. 15 Data perubahan level perilaku perilaku insomnia	98
Tabel 4. 16 Data presentase overlap perilaku uring-uringan.....	100
Tabel 4. 17 Data presentase overlap perilaku insomnia	102
Tabel 4. 18 Analisis visual antar kondisi perilaku uring-uringan.....	103
Tabel 4. 19 Analisis visual antar kondisi perilaku insomnia	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian.....	119
Lampiran 2 Surat Konfirmasi Desa	120
Lampiran 3 Kontrak Kegiatan Konseling.....	121
Lampiran 4 Indikator Penelitian	122
Lampiran 5 Baseline 1	123
Lampiran 6 Intervensi.....	124
Lampiran 7 Baseline 2	125
Lampiran 8 Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Uring- Uringan.....	126
<i>Lampiran 9 Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Insomnia</i>	127
Lampiran 10 Dokumentasi Fase Baseline 1 (A1).....	128
Lampiran 11 Dokumentasi Fase Intervensi (B).....	128
Lampiran 12 Dokumentasi Fase Baseline 2 (A2).....	128
Lampiran 13 Cek Plagiarisme	129

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor baseline 1	66
Grafik 4. 3 Skor Intervensi	80
Grafik 4. 4 Skor Baseline 2	85
Grafik 4. 5 Data perubahan perilaku uring-uringan.....	87
Grafik 4. 6 Data perubahan perilaku insomnia.....	87
Grafik 4. 7 Grafik kecenderungan arah perilaku uring-uringan.....	89
Grafik 4. 8 Grafik kecenderungan arah perilaku insomnia.....	90
Grafik 4. 9 Grafik kecenderungan stabilitas perilaku uring-uringan	91
Grafik 4. 10 Grafik kecenderungan stabilitas perilaku insomnia	92
Grafik 4. 11 Grafik presentase overlap baseline 1 → intervensi perilaku uring-uringan.....	99
Grafik 4. 12 Grafik presentase overlap intervensi → baseline 2 perilaku uring-uringan.....	100
Grafik 4. 13 Grafik presentase overlap baseline 1 → intervensi perilaku insomnia.....	101
Grafik 4. 14 Grafik presentase overlap <i>baseline 2 → intervensi</i> perilaku insomnia.....	102

S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agan Priam Bagus. “Pola Pikir, Variabel Dan Hubungan Variabel.” *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 3 (2024): 454–474.
- Agung Yudistira. “Efektivitas Psitive Thinking Training (PTT) Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto,” 2017.
- Akhmad Rudi Masrukhin. “Terapi Husnudzan: Solusi Dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri.” *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (2023): 161–168.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2019): 40.
- Arshy Prodyanatasari. “Comparison Of Educational Theories: Perspectives Of Carol Dweck And Howard Gardner In Developing Individual Potential.” *of Carol Dweck and Howard Gardner in Developing Individual Potential Education and Learning Journal* 2, no. April (2023): 113–23.
- Asy-Syaqawi, Syaikh Amin bin Abdullah. “Tafsir Penutup Surat Al-Baqarah.” *Islam House* (2013): 1–20.
- Aziz, M. Ali. *Alquran Hadits*. Gresik: Percetakan Ababil, 2001.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil. “Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar.” *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (2018): 40.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. “Stress Akademik Akibat Covid-19.” *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 95.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, Mudjiran Mudjiran, Z. Mawardi Efendi, and Nilma Zola. “Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 2 (2020): 72–78.

- Carol S. Dweck. *Mindset: The New Psychology Of Success*. New York: Random House LLC, 2016.
- . *Mindset: The New Psychology Of Success*. New York: Penguin Random House LLC, 2016.
- Chairina P. Saffira, Dahliana, and Nurdin Said. “Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 2 (2017): 27–31.
- Cholid Fadil. “Konseling Dengan Metode Sufisme.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 10 (2020): 69–81.
- Djoar, Raditya Kurniawan, and Anastasia Putu Martha Anggarani. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (2024): 52–59.
- Djollong, Andi Fitriani. “Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research).” *Istiqra’* 2, no. 1 (2014): 86–100.
- Ermina Suriyanti. “Analisis Pola Pikir (Mindset), Penilaian Kerja Dan Kepemimpinan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Batu Mandi Kabupaten Balangan Kalimantan Selatan.” *Kindai* 16, no. 1 (2020): 102–101.
- Eviyani, Fitrya, and Rohmah Tussolekha Amy Sabila. “Nilai-Nilai Religius Pada Buku ‘Maaf Tuhan Aku Hampir Menyerah’ Karya Alfialghazi.” *Parataksis: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajaran Bahasa Indonesia* (2024): 1–8.
- Fadlallah. *Wawancara*. Jakarta: UNJ Press, 2021.
- Fahmi, Lukman. “Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo.” *Al Irsyraq* 2 (2019): 121–135.
- Fathurrohman, Fiki, Deni Thalia, Ananda Sri Oktavianie, Agtala Daffa, and M. Syukri Yadi. “Pengaruh Growth Mindset

Terhadap Perkembangan Bangsa Indonesia.” *Cendekia: Jurnal pendidikan dan pengajaran* 2, no. 7 (2024): 109–116.

Fitriani, Wahidah, Wenda Asmita, Emeliya Hardi, Silvianetri Silvianetri, and David David. “Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Faktor Yang Mempengaruhinya.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 01 (2022): 147.

Hanna Oktasya Ross. “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhuznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi Covid-19.” *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 12, no. 1 (2020).

Ibrahim Elfiky. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: PT. Qaf Media Kreatif, 2008.

Krysik, Judy L. *Single Subject Research. Research for Effective Social Work Practice*, 2018.

Mania Haswa Nanda Kirana. “Bimbingan Klasikal Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas VII Di MTs Negeri 5 Kota Sragen,” 2022. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf).

Moh Muslim. “Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193.” *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192–201.

Muflihah, Ikke Siti, Nani Ratnaningsih, and Vepi Apiati. “Analisis Kemampuan Koneksi Matematis Ditinjau Dari Gaya Berpikir Peserta Didik.” *Journal Authentic Research on Mathematics Education (JARME)* 1, no. 1 (2019): 68–77.

Murtiningsih, Joko Kuncoro, and Retno Anggraini. “Hubungan Antara Husnuzan Dan Motivasi Belajar Intrinsik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 6 (2024): 182–192.

- Nainggolan, Risma, Senida Harefa, Nurelmi Limbong, Elvri T Simbolon, and Frainskoy Rio Naibaho. "Analisis Pentingnya Growth Mindset Bagi Anak Sekolah Yang Beragama Kristen Kelas IX SMP Negeri 1 Bakti Raja Tahun Pembelajaran 2023 / 2024." *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen dan Katolik* 2, no. 2 (2024).
- Ng, Betsy. "The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation." *Brain Sciences* 8, no. 2 (2018).
- Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum. *Observasi: Teori Dan Aplikasi Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- Nurhasanah, Ai, and Lydia Freyani Hawadi. "Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Husnudzan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam* 147 (2022): 327–338.
- Nurul Hidayati. "Pengaruh Pelatihan Berikir Positif Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya," 2016.
- 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): 1288–1297.
- Pratiwi, Marisya, Dewi Anggraini, Sayang Ajeng Mardhiyah, and Rosada Dwi Iswari. "Mengembangkan Growth Mindset Mahasiswa Sebagai Usaha Mempersiapkan Diri Memasuki Dunia Kerja." *Psychology Journal of Mental Health* 2, no. 2 (2020): 24–34.
- Prima Purnama Sari. *Mudahnya Terapi Berfikir Positif*. Yogyakarta: Psikopedia, 2016.
- Rachma, Fani, Suci Oktaviani Novita, Latifah Cahya Dewi, and Pandu Hyangsewu. "Pengaruh Quotes Islami Terhadap Pola Pikir Seseorang." *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 8, no. 1 (2022): 308–324. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah.

- Rahmah, Mamluatur. "Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup." *Academic Journal Of Islamic Principles and Philoshopy* 2, no. 2722–7170 (2021): 192=213.
- Rahman, Syahnur. "Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 16, no. 1 (2016).
- Rahmawati, Weni Kurnia. "Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self-Discipline Siswa Smp." *Jurnal Konseling Indonesia* 2, no. 1 (2016): 15–21.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.
- Ramadhani, Syafira Putri. *Peran Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Intelektual Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Smp Di Kabupaten Trenggalek Pada Masa Pandemi Covid-19. Teaching And Learning Journal Of Mandalika (Teacher) e-ISSN 2721-9666. Vol. 4, 2023.*
- Rena, Syahidah. "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 1 (2019): 48–61.
- RI, Departemen Agama. *Al-Hikmah Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2014.
- Rian Tasalim. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Indonesia: Guepedia, 2021.
- Rosyidah, Ishmah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, and Nur Pratami. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas." *Abdi* 2, no. 1 (2020): 33–39.
<https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>.
- Rully Charitas Indra Prahmana. *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.

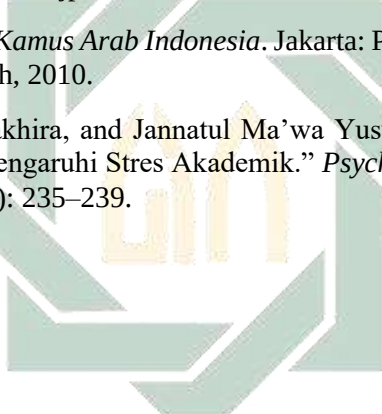
- Sagita, Dony Darma, Daharnis Daharnis, and Syahniar Syahnar. "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 1, no. 2 (2017): 43.
- Sarafino. *Health Psychology*. US: John Wiley & Sons INC, 2017.
- Sari, Dyah Ayu Kartika, and Ezra Putranda Setiawan. "Literas Baca Siswa Indonesia Menurut Jenis Kelamin, Growth Mindset, Dan Jenjang Pendidikan: Survei PISA." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 8, no. 1 (2023): 1–16.
- Siti Ainur Rochmah. "Pengaruh BimbinganKonseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo," 2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>.
- Subagyo, Setiawan Adi, Fakultas Keguruan, and Universitas Islam Balitar. "Pelatihan Pola Pikir Berkembang (Growth Mindset) Dalam Wirsausaha Digital Bagi Pelaku Umkm Binaan Rumah Bumh Kota Blitar." *Jurnal Pengabdian Mandiri* 3, no. 1 (2024): 157–168.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. "Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal." *Cricet: Universitas Tsukuba* (2006): 59.
- Uly Gusniarti. "Validasi Islamic Positive Thinking Svale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal." *Jurnal Psikologi Islam* 4 (2017): 53–69.
- Wahyukencana, Dhimas Arya, and Narastri Insan Utami. "Growth Mindset Dan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Edukatif* 10 (2024): 18–28. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/edukatif/index>.
- Wulandari, Resti Putri. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5 (2017): 143–148.

Yeager, David S., and Carol S. Dweck. "What Can Be Learned from Growth Mindset Controversies?" *American Psychologist* 75, no. 9 (2020): 1269–1284.

Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, and Muthia Mutmainnah. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi." *Pinang Masak Nursing Journal* 2, no. 1 (2023): 38–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>.

Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah, 2010.

Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–239.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A