

**SUFI HEALING MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN
SEMESTER AWAL DALAM MENGATASI STRES
(ANALISIS KOMPARATIF MAHASISWA YANG
TINGGAL DI RUMAH, KOS DAN DI PONDOK
PESANTREN)**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjanah S.1
dalam Ilmu Ushuluddin Prodi Tasawuf Psikoterapi**

Oleh :
ZAINAL ARIF
NIM:1730310030

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI
TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322,
Telp (029)432677 Fax.441613,438818

Email: ushuluddin@iainkudus.ac.id; website: www.iainkudus.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini bahwa skripsi saudara :

Nama : ZAINAL ARIF
NIM : 1730310030
Fakultas : Ushuludin
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : *SUFI HEALING* MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN SEMESTER AWAL DALAM
MENGATASI STRES (ANALISIS
KOMPARATIF MAHASISWA YANG
TINGGAL DI RUMAH, KOS DAN DI PONDOK
PESANTREN)

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak tanggal 22 Agustus 2021 sampai tanggal 16 Mei 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan proses selanjutnya.

Kudus, 16 Mei 2023
Dosen Pembimbing

Salmah Fa'atin, M.Ag
NIP : 198001082015032002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322,
Telp (029)432677 Fax.441613,438818

Email: ushuluddin@iainkudus.ac.id; website: www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara/i :

Nama : ZAINAL ARIF
NIM : 1730310030
Fakultas : Ushuluddin
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : *Sufi Healing* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Semester Awal Dalam Mengatasi Stres (Analisis Komparatif Mahasiswa Yang Tinggal Di Rumah, Kos Dan Di Pondok Pesantren)

Telah diujikan pada **Rabu, 7 Juni 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Abdul Karim, S.S., M.A.</u> NIP. 197601282011011001 Ketua/ Penguji I	17-7-2023	
<u>Ulfah Rahmawati, M.Pd.I.</u> NIP. 198509272015032002 Penguji II	17-7-2023	
<u>Moh. Muhtador, M.Hum.</u> NIP. 198802162019031013 Sekretaris/ Penguji III	17-7-2023	
<u>Salmah Fa'atin, M.Ag.</u> NIP. 198001082015032002 Dosen Pembimbing	17-7-2023	
<u>Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I.</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	17-7-2023	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab **Zainal Arif NIM 1730310030** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apapun dikemudian hari apabila ditemukan ketidak sesuaian pernyataan saya ini.

Kudus, 16 Mei 2023
Yang menyatakan



Zainal Arif
NIM 1730310030

MOTTO

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ
الْعَزُورُ ۝

*Artinya: Hai manusia, sesungguhnya janji Allah adalah benar, maka janganlah sekali kali kehidupan dunia memperdayakanmu dan janganlah tertipudaya syaitan yang memperdayakanmu dengan Allah.”
(Q.S Fatir : 5)*



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya dan segenap cinta kasih sayang dalam setiap kehidupan makhluk-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan shalawat serta salam selalu turunkan kepada baginda kita Rasulullah Muhammad SAW yang seneantiasa kita harapkan syafaatnya di Hari Akhir Kelak. Sebuah Karya kecil Ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, bu mahmudah dan bapak mahmudi, yang senantiasa selalu mendoakan saya serta memberikan dukungan dan semangat dalam menempuh pendidikan selama ini.
2. Kepada Adik saya, dan segenap keluarga yang selalu memberikan do'a dan memberikan dorongan semangat.
3. Kepada teman-teman Teater Gerak11, yang sudah memberikan suport yang ikhlas
4. Kepada teman-teman bolo sompyok yang menjadi partner seperjuangan
5. Kepada anak rantau, yang menjadi teman yang selalu memotifasi dan memberi semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini
6. Kepada Seluruh teman-teman saya prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 yang telah memberikan semangat dan membantu melancarkan proses pengerjaan skripsi.

Terima Kasih, Semoga skripsi yang penulis persembahkan mampu menjadi buah berkah keilmuan dan menjadi literatur yang bermanfaat. Amin.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S{/s}	م	M/m	اَ..	A/a
ث	S {/s	ض	D{/d}	ن	N/n	...اِ	I/i
ج	J/j	ط	T{/t}	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H{/h}	ظ	Z{/z}	هـ	H/h	Ma>dd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	بَا	Ba>
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bi>
ذ	Z{/z}	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bu>
ر	R/r	ف	F/f	Tasydi>d		Ya>' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَكِي	falakīy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالَمِي	'a>lamīy
'Ain/Hamzah di Belakang	'Ain/Hamzah di-waqf		اَل		Vokal Rangkap		
قَرَأَ	qara'a	الْفُرُوقُ	al-furu>'	القَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gairi>
قَرَأَ	qara'a	القَضَاءُ	al-qad}a>'	الشَّمْسُ	al-syams	سَيِّئ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta>' Marbu>t}ah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jama>luddi>n	جَمَالُ الدِّينِ	Jama>l al-Di>n	سَاعَةٌ	sa>'ah		

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya dan segenap cinta kasih sayang dalam setiap kehidupan makhluk-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda kita Rasulullah Muhammad SAW yang seneantiasa kita harapkan syafaatnya di Hari Akhir Kelak.

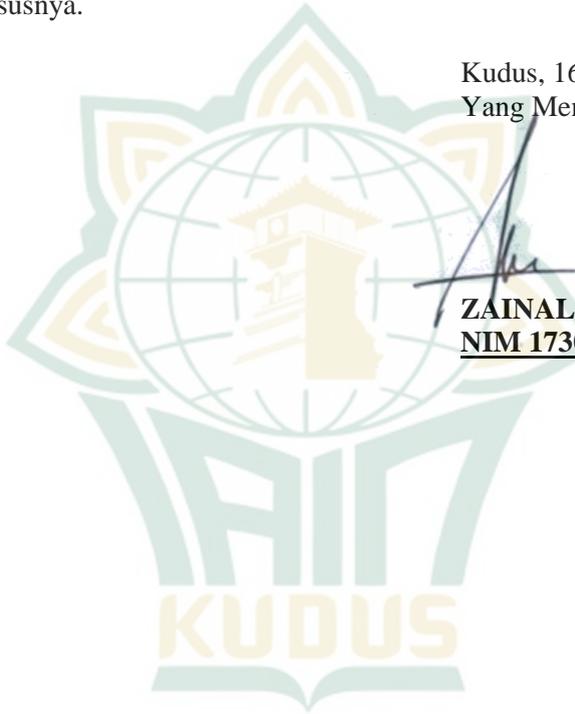
Skripsi yang berjudul **“SUFU HEALING MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN SEMESTER AWAL DALAM MENGATASI STRES (ANALISIS KOMPARATIF MAHASISWA YANG TINGGAL DI RUMAH, KOS DAN DI PONDOK PESANTREN)”** ini disusun dengan penuh kesungguhan, sehingga dapat memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S.1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin Institut Agama Islam Negri (IAIN) Kudus. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat teralisasi. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si. selaku Rektor Institut Agama Islam Negri (IAIN) Kudus yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Institut Agama Islam Negri (IAIN) Kudus.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.Si. selaku Ketua Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus yang telah memperlancar penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Salma Fa'atin, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Institut Agama Islam Negri (IAIN) kudus dan sekaligus menjadi dosen pembimbing skripsi saya, yang senantiasa sabar dalam memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Semua dosen dan staf pengajar di lingkungan IAIN Kudus yang senantiasa membekali berbagai pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Bapak dan Ibu, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan motivasi baik materi maupun spiritual dengan tanpa lelah dan bosan untuk membantu proses diri menjadi sosok manusia pembelajar yang selalu didambakan keberhasilannya.

6. Teman-teman angkatan 2017 Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang selama ini sudah mewarnai hidupku dan selalu memberikan semangat selama di IAIN Kudus.
7. Semua pihak yang mungkin tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya, terutama mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi pada khususnya.

Kudus, 16 Mei 2023
Yang Menyatakan



ZAINAL ARIF
NIM 1730310030