

## ABSTRAK

**ZAENAL ARIF, NIM 1730310030, Angkatan 2017, dengan judul “ Sufi Healing Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Semester Awal Dalam Mengatasi Stres (Analisis Komparatif Mahasiswa Yang Tinggal Di Rumah, Kos Dan Di Pondok Pesantren)” Fakultas: Ushuluddin; Prodi Tasawuf Psikoterapi, Institut Agama Islam Negeri Kudus.**

Penelitian ini menggunakan penelitian *field research* dengan menggunakan metode observasi secara langsung maupun tidak langsung pada obyek yang diteliti. Selain melakukan observasi, wawancara juga dilakukan untuk mencari data di lapangan. Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darun Najah Jepang, Kos Almaira Gang Manfaati Bae Kudus, Desa Sumpersari 03/02 Kecamatan Kayen, Pati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres yang di alami mahasiswa Fakultas Ushuludin semester awal yang tinggal di rumah, kos dan di pondok dan untuk mengetahui Sufi Healing yang di lakukan mahasiswa Fakultas Ushuludin semester awal yang tinggal di rumah, kos, dan di pondok dalam mengatasi stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Stres mahasiswa Ushuluddin semester awal baik tinggal di kos, rumah maupun di pondok adalah adaptasi, baik adaptasi dengan manusia, lingkungan, pikiran, adat dan budaya bahkan jarak dan waktu. Terlepas dari perbedaan terdapat persamaan permasalahan yaitu sama- sama mengalami stres dengan berbagai permasalahan. 2. Sufi Healing yang dilakukan mahasiswa Ushuluddin khususnya pada mahasiswa semester awal, baik anak kos, di rumah maupun di pondok, kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi stress adalah kegiatan yang bersifat umum (tidur cukup, makan makanan yang bergizi, olah raga, tidak memaksakan segudang kegiatan, memanjakan diri dan mendengarkan musik), religi (berdzikir, berdo'a, shalat, bersholawat) dan belajar beradaptasi dengan lingkungan sekitar ( bahasa, adat dan budaya).

**Kata Kunci: Mahasiswa , Stress, Sufi Healing**