

## BAB V PENUTUP

### A. KESIMPULAN

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)

### B. SARAN

Untuk yang membaca karya ini khususnya mahasiswa IAIN Kudus, penulis berharap Segala permasalahan harus dihadapi dan diselesaikan dengan baik, agar menjadi mahasiswa yang berkompeten dan berhasil dari semester awal sampai akhir.