

**IMPLEMENTASI METODE *SELF HEALING* DALAM  
MENANGANI KECEMASAN MAHASISWA SIDANG  
SKRIPSI DI IAIN KUDUS**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)  
Dalam Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh:**

**Nailal Izah**

**NIM 1811010041**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 2022**



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
Jl. Conge Ngembalrejo PO. Box 51, Kudus59322, Telp . 0291 43267

### NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi saudara:

Nama : NAILAL IZAH  
NIM : 1811010041  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Implementasi Metode Self Healing Dalam Menangani Kecemasan Sidang Skripsi di IAIN Kudus.

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 4 November 2021 sampai dengan 28 Maret 2022 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses Munaqosyah.

Kudus, 29 Maret 2022

Pembimbing

**Hj. Farida Ulyani, M.Pd.**  
**NIP. 197911192012042000**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Conge Ngembalrejo Bae Kotak Pos 51 Kudus 59322  
Telp. (0291) 432677 Faks. (0291) 441613  
Email : [tarbiyahiainkudus@gmail.com](mailto:tarbiyahiainkudus@gmail.com);  
Website : [www.tarbiyah.iainkudus.ac.id](http://www.tarbiyah.iainkudus.ac.id)

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama/NIM : Nailal Izah / 1811010041  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Implementasi Metode Self Healing Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi

Telah diujikan pada 22 Juni 2022 dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Ketua/Penguji I	29 / 6 22	
<u>Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.</u> NIP. 1993042422018011001 Penguji II	18 / 7 22	
<u>Faricha Andriani, M.Psi.</u> NIP. 198807082019032012 Sekretaris/Penguji III	13 / 7 22	
<u>Hj. Farida Ulyani, M.Pd.</u> NIP. 197911192012042000 Dosen Pembimbing		
<u>Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Dekan Dakwah		



## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Nailal Izah**, NIM **1811010041** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah di tulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 29 Maret 2022  
Yang Membuat Pernyataan,



**Nailal Izah**  
NIM. 1811010041

**MOTTO**

*“Wong sodoqoh kuwi ora ono pedote, wong ngibadah kuwi ora ono enteke, wong golek ngilmu kuwi ora ono rampunge, kabih dilakoni sampe awak dewe ngadep marang sing Kuasa”*



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupersembahkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Bunda tercinta Bunda Arin Diah Saraswati, seorang bidadari Surga yang senantiasa membesarkanku dengan kasih sayang, air wudhu selalu membasahinya, ayat suci selalu dikumandangkan, suara lembut penuh keluh dan kesah selalu Ia panjatkan, berdo'a untuk putra-putrinya terkhusus penulis serta tak henti-hentinya yang selalu tulus mendampingiku dalam keadaan apapun.
2. Ayah terhebatku Ayah Muhammad Adib Suyono, laki-laki dari Surga yang di turunkan Allah untuk menjaga serta melindungi saya dan keluarga. Selalu terdepan menjadi kesatria dalam hidup saya, pemantik semangat saya dalam melakukan setiap hal baik, sehingga tidak pernah terlupakan sedikitpun nasihatnya. “wong wadon kuwi kudu baqoh, wong wadon kuwi ora oleh aleman, opo maneh kok sampe nangisan”, slogan yang selalu saya bawa dimanapun kaki melangkah.
3. Adik saya Ahmad Syaman Baihaqi dan Rifqia Zahwa Yumnania, yang selalu mendukung saya dalam penyelesaian skripsi ini. “ayo kak semangat skripsinya semoga lancar dan cepat lulus”, kalimat yang setiap hari mereka ulang untuk memberi semangat kepada saya. Serta keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu mendatangkan motivasi untukku, dan dukungan baik.
4. Teruntuk Ibu Dosen pembimbing (Hj. Farida Ulyani, M.Pd.) dan bapak/ibu dosen BKPI, yang selama ini telah memberikan ilmu dan senantiasa menuntun, membimbing serta megarahkan dan memberikan pelajaran yang tak ternilai harganya, jasa kalian tak akan pernah terlupakan.
5. Moch. Helmi Bahtiar calon suami dan Mama Farkhatus Solchah, S.Ag calon Mama Mertua yang senantiasa mendukung dan selalu memberi motivasi untuk saya.
6. Kepada seluruh *Stakeholder* Pos Paud Permata Mars, seluruh Tutor Yayasan Naila Izzah, dan seluruh *Stakeholder* SPS TPQ Pagi Yanbu'a Manbaul Qur'an, dimana tempat-tempat luar biasa dalam saya mengabdikan ilmu dan jiwa raga saya yang senantiasa mendukung serta mendoakan kelancaran skripsi ini.

7. Teruntuk teman-teman seperjuangan BKPI Angkatan 2018 yang telah banyak memberikan kenangan manis selama 4 tahun ini, terimakasih untuk semua canda tawa, kekonyolan, kejahilan dan semua kenangan indah lainnya. *Thank you all.*
8. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Nomor 158/1987)

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ṣ/ṣ	م	M/m	اَ..	A/a
ث	Ṣ/s	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...ِ	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H/h	ظ	Ẓ/ẓ	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع	‘A’/a	ء	A’/a’	بَا	Bā
د	D/d	ع	A’/a’	ء	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā’ nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	Abb	فَلَکِي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	Rabb	عَالَمِي	‘ālamīy
‘Ain/Hamzah di Belakang		‘Ain/Hamzah di-waqf				Vokal Rangkap	
قَرَع	qara’ a	الْفُرُوعُ	al-furū’	الْقَمَرُ	al-qamar	عَبْرِي	gairī
قَرَاء	qara’ a	الْقَضَاءُ	al-qaḍā’	السَّمْسُ	al-syams	سَبِي	syai’un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta’ Marbūthah	
جَمَلُ الدِّينِ	Jamāluddīn	جَمَلُ الدِّينِ	Jamāl al-dīn			سَاعَةٌ	sā’ah

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat serta karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul: *IMPLEMENTASI METODE SELF HEALING* DALAM MENANGANI KECEMASAN MAHASISWA SIDANG SKRIPSI DI IAIN KUDUS.

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan ujian guna memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd)** pada Progam Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, dan banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan Penulis. Sehingga Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun mudah-mudahan dikemudian hari dapat memperbaiki segala kekurangannya.

Dalam penulisan skripsi ini, Penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Oleh karena itu Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing yang terhormat, yakni Ibu Hj. Farida Ulyani, M.Pd., yang telah meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya untuk membimbing Penulis dalam penulisan skripsi ini, selain pembimbing Penulis juga ingin mengucapkan banyak rasa terima kasih kepada :

1. Yth. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc. M.Si selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kudus.
2. Yth. Bapak Dr. M. Ghufroon, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus.
3. Yth. Bapak Khilman Rofi Azmi, M.Pd, selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.
4. Yth. Ibu Hj. Farida Ulyani, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan membagi ilmunya kepada Penulis.
5. Seluruh Dosen BKPI dan Staf Karyawan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan 2018 khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang saya cintai.

Akhirnya, Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak dan apabila ada yang tidak disebutkan Penulis mohon maaf, dengan besar harapan semoga skripsi yang ditulis oleh Penulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi Penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca.

Bagi para pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini semoga segala amal dan kebbaikannya mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan YME, Amiin.

Kudus, 21 Desember 2021

Penulis,

**Nailal Izah**

**NIM. 1811010041**

