

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI SUFISTIK DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES SISWA KELAS XII MENJELANG
UJIAN NASIONAL
(Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)**

SKRIPSI



OLEH

KHANIP NURFITRIAANI

NIM. 1733143030

**JURUSAN TASAWUF PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG
2018**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI SUFISTIK DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES SISWA KELAS XII MENJELANG**

UJIAN NASIONAL

(Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah

Instutut Agama Islam Negeri Tulungagung

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh

Gelar Strata Satu Sarjana Agama (S.Ag)



OLEH

KHANIP NURFITRIAANI

NIM. 1733143030

JURUSAN TASAWUF PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG

2018

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khanip Nurfitriaani
Nim : 1733143030
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuludin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas Xii Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus Di Sman 01 Durenan Trenggalek)”. Merupakan hasil karya peneliti sendiri dan bukan merupakan plagiasi kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Tulungagung, 1 Juli 2018



Khanip Nurfitriaani

NIM: 1733143030

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas Xii Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus Di Sman 01 Durenan Trenggalek)”, yang ditulis oleh Khanip Nurfitriaani, NIM.1733143030 ini telah diperiksa dan disetujui serta layak diujikan.

Tulungagung, 1 Juli 2018

Pembimbing



Hj. Uswah Wardiana, M. Si

NIPI. 19700209 199903 2 001

Mengetahui ,
Ketua Jurusan Tasawuf
Psikoterapi



Abdulloh Chakim, M.Pd.
NIP. 19730107 199803 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI SUFISTIK
DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES SISWA KELAS XII
MENJELANG UJIAN NASIONAL (Studi Kasus Di Sman 01 Durenan
Trenggalek)**

SKRIPSI

Disusun oleh :

KHANIP NURFITRIAANI

NIM. 1733143030

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 31 Juli 2018 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu Sarjana Agama Islam (S.Ag)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji

Latif Amrullah, S.S., M.A.

NIP. 19870605 201403 1 005



Penguji Utama

Abdulloh Chakim, M.Pd.

NIP. 19730107 199803 1 003



Sekretaris/Penguji

Hj. Uswah Wardiana, M.Si

NIP. 19700209 199903 2 001

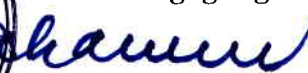


Mengetahui,



Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah

IAIN Tulungagung



Ahmad Rizqon Khamami, Lc, MA.

NIP. 19740829 200801 1 002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG
UPT PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, 321656 Faximile (0355) 321656
Website : <http://iain-tulungagung.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KHANIP NUR FITRIAANI
NIM : 1733143030
Jurusan : TASAWUF PSIKOTERAPI
Fakultas : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jenis Karya Ilmiah : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada Pusat Perpustakaan IAIN Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (SKRIPSI) yang berjudul:

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI SUFISTIK DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES SISWA KELAS XII MENJELANG
UJIAN NASIONAL (STUDI KASUS di SMAN 01 Durenan Trenggalek)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Pusat Perpustakaan IAIN Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 22 Mei 2019

Yang Menyatakan,



(KHANIP NUR FITRIAANI)