

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK DENGAN KONSELING KELOMPOK
BERBASIS ISLAM MELALUI *VIEWPOINT CARD*
(Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan
Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)**

TESIS



Disusun oleh:

FITRIA ANITA FIRDAUS

NIM.12851121002

**PROGRAM MAGISTER STUDI ISLAM
PASCASARJANA
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
JULI 2023**

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK DENGAN KONSELING KELOMPOK
BERBASIS ISLAM MELALUI *VIEWPOINT CARD*
(Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan
Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)**

TESIS

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Penulisan Tesis Dalam Rangka
Mendapatkan Gelar Magister Agama Program Studi Studi Islam Pascasarjana
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Disusun oleh:

FITRIA ANITA FIRDAUS

NIM.12851121002

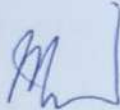
**PROGRAM MAGISTER STUDI ISLAM
PASCASARJANA
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
JULI 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik Dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui *Viewpoint Card* (Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)” yang ditulis oleh Fitria Anita Firdaus, NIM 12851121002 ini telah diperiksa dan disetujui, serta layak diujikan.

Tulungagung, 17 Juli 2023

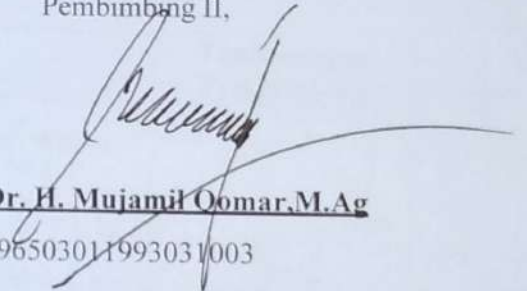
Pembimbing I,



Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, S.Ag., M.Pd

NIP : 197211271996032001

Pembimbing II,



Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag

NIP : 196503011993031003

Mengetahui,
Ketua Prodi Studi Islam



Dr. Nita Agustina Nurlaila Eka Erfiana, M.Pd.I

NIDN : 20170888903

PENGESAHAN PENGUJI

Tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik Dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui *Viewpoint Card* (Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)” yang ditulis oleh Fitria Anita Firdaus, NIM 12851121002 ini telah di pertahankan di depan dewan penguji Tesis Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada tanggal 17 Juli 2023.....dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memenuhi tugas guna memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag)

No.	Dewan Penguji	Tanda Tangan
1.	Ketua Penguji : <u>Prof. Dr. Hj. Elfi Mu'awanah, SAg., M.Pd</u> NIP.197211271997032001	
2.	Penguji I : <u>Prof. Dr. H. Abad Badruzzaman, Lc., M.Ag</u> NIP.198107212011012010	
3.	Penguji II : <u>Prof. Dr. H. Mujamil Qomar, M.Ag</u> NIP.196503011993031003	
4.	Sekretaris : <u>Dr. Mutrofin, M.Fil.I</u> NIP.198507202015032004	

Tulungagung, 17 Juli 2023

Mengesahkan,

Direktur Pascasarjana



Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag

NIP.196710291994031004

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitria Anita Firdaus
Nim : 12851121002
Program Studi : Studi Islam
Institus : Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan Judul “Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik Dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui *Viewpoint Card* (Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)” adalah benar-benar disusun dan ditulis oleh yang bersangkutan di atas dan bukan pengambilan tulisan orang lain.

Demikian surat ini dibuat sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Tulungagung, 17 Juli 2023

Penulis



Fitria Anita Firdaus
NIM. 12851121002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN

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

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FITRIA ANITA FIRDAUS
NIM : 12851121002
Jurusan : Studi Islam
Fakultas : Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Jenis Karya Ilmiah : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (...Tesis...) yang berjudul:

Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik Dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui Viewpoint card (Studi kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah 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, 17 Juli 2023
Yang Menyatakan,



Fitria Anita Firdaus
Fitria Anita Firdaus
Nama terang dan tanda tangan

MOTTO

Allah SWT berfirman:

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

"Dan barang siapa berjihad, maka sesungguhnya jihadnya itu untuk dirinya sendiri. Sungguh, Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari seluruh alam."

(QS. Al-'Ankabut 29: Ayat 6)

Karena mengapa, karena ketika kita melakukan kesungguhan yang bersungguh-sungguh dengan didasari oleh Niat. Maka berbanggalah kita dengan suatu usaha yang telah kita lakukan. Karena Allah SWT, tak akan pernah ingkar dengan janjinya "Karena usaha tidak akan pernah mengkhianati hasilnya".

PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan Tesis ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Agama. Segenap rasa saying yang tak terhingga, kupersembahkan karya tulis sederhana ini kepada:

1. Ayah dan Ibu yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Terima kasih atas semua cinta yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya. Segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya. Segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bangga. Terima kasih Ibu.. Terimah kasih Ayah atas semua yang telah engkau berikan semoga diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku bersama adik-adikku tercinta Lusi, Cello, dan Chintia menuju kesuksesan.
2. Kepada Mas Tio selaku support system kedua setelah Ayah dan Ibu ketika di perantauan sekaligus My Patner in life.
3. Keluarga Besar dari Ayah dan Ibu yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terimakasih untuk doa, nasehat, masukan dan semangatnya selama ini.
4. Dosen Pembimbing I dan II yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan Tesis ini.
5. Kaprodi Ibu Nita dan Sekprodi Ibu Rofin yang banyak memberikan pengalaman serta menyalurkan ilmu-ilmunya.
6. Semua teman-teman Studi Islam 2020.
7. Kepada semua teman-teman, saudara yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya persembahkan Tesis ini untuk kalian semua.

PRAKATA

Segala Puji hanya milik Allah SWT, shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Berkat limpahan dan rahmat-Nya peneliti mampu menyelesaikan tugas Tesis ini guna untuk memperoleh gelar Magister Agama dengan Judul Tesis **“Pengembangan Buku Panduan Untuk Mengurangi Stres Akademik dengan Konseling Kelompok Berbasis Islam Melalui *Viewpoint Card* (Studi Kasus Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)”**.

Dalam proses pembuatan Tesis ini, tentunya penulis mendapat masukan, arahan dan bimbingan, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Maftukhin, M.Ag, selaku Rektor IAIN Tulungagung.
2. Prof. Dr. Hj. Elfi Mu’awanah, S.Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing pertama Tesis yang telah membimbing saya dalam penyelesaian Tesis ini sampai akhir dalam bidang Konseling.
3. Prof. Dr. H. Mujamil, M.Ag selaku dosen pembimbing kedua Tesis yang telah membimbing saya dalam penyelesaian Tesis ini sampai akhir dalam bidang Kepenulisan.
4. Ibu Dr. Nita Agustina Nurlaila Eka Erfiana, M.Pd.I selaku ketua program studi Studi Islam yang telah memberikan ilmunya, serta berbagai pengalaman kepada saya sehingga sampai di tahap akhir studi.
5. Ibu Dr. Mutrofin, M.Fil.I selaku sekretaris program studi Studi Islam yang telah memberikan ilmunya, serta berbagai pengalaman kepada saya sehingga sampai di tahap akhir studi.
6. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Prodi Studi Islam yang telah memberikan ilmunya kepada saya dalam proses perkuliahan saya hingga penyelesaian tugas akhir saya.
7. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan motivasi, semangat serta mendukung saya sepenuhnya dalam menuntut ilmu.

8. Adik-adik saya (Lusi ana, Macello, dan Chintia) yang senantiasa memberi semangat kepada saya dalam penyelesaian Tesis ini.
9. Suami (Tio Pradana) yang telah memberi dukungan dan semangat atas terselesaikannya penyusunan Tesis ini.
10. Teman-teman Pasca Studi Islam angkatan 2020 yang selalu beriringan memberikan motivasi dalam penyelesaian Tesis ini
11. Serta semua pihak yang telah membantu terwujudnya Tesis ini.

Demikian didalam Tesis ini, penulis menyadari bahwa tugas ini banyak kekurangan dalam pengetikan maupun bahasa yang digunakan, untuk itu kepada dosen yang membimbing, saya selaku penulis meminta masukan guna memperbaiki Tesis ini menjadi lebih baik, dan semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi pembacanyanya dan mendapat ridho dari Allah SWT,Aamiin.

Tulungagung, Juli 2023

Peneliti



Fitria Anita Firdaus

NIM. 12851121002