

**PROSES RIYADHAH MELALUI STRATEGI *COPING STRESS*
DAN *SELF HEALING* SANTRI PUTRI DI PONDOK
PESANTREN MAMBAUL MA'ARIF TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



OLEH

LORENSA MAYANG SARI

NIM 126303211011

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

**PROSES RIYADHAH MELALUI STRATEGI COPING STRESS
DAN SELF HEALIN SANTRI PUTRI DI PONDOK
PESANTREN MAMBAUL MA'ARIF TULUNGAGUNG
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Tasawuf Psikoterapi
Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah
Universitas Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Guna Menyusun Skripsi



OLEH

LORENSA MAYANG SARI

NIM 126303211011

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

“Proses *Riyadhah* Melalui Strategi *Coping Stress* dan *Self Healing* Santri Putri di Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung”

Yang disusun oleh:

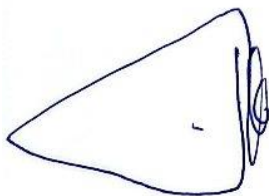
Nama Mahasiswa : Lorensa Mayang Sari
NIM : 126303211011
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Jurusan : Ushuludin
Fakultas : Ushuludin, Adab, dan Dakwah

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/skripsi

Tulungagung, 19 Mei 2025

Mengetahui

Koor. Program Studi



Dr. Bani, M.Pd.I.
NIP.198207082008011005

Dosen Pembimbing



Dr. Muhammad Fatoni, M.Pd.I.
NIP. 198402232023211012

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Proses Riyadhah melalui Strategi Coping Stress dan Self Healing Santri Putri Pondok Pesantren Mambaul Ma’arif Tulungagung” yang ditulis oleh Lorensa Mayang Sari ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Kamis tanggal 05 Juni 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji:

Dr. H. Ahmad Yuzki F.N, S.Hum.,M.Pd.

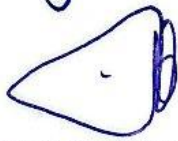
NIP. 1990090720223211021



Penguji Utama:

Dr. Bani, M.Pd.I.

NIP. 198207082008011005



Sekretaris Penguji:

Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I.

NIP. 198402232023211012



Mengesahkan, Ushuluddin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A

NIP. 198207082008011006

LEMBAR KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

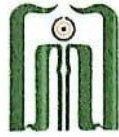
Nama : Lorensa Mayang Sari
NIM : 126303211011
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Kediri, 05 Mei 2003
Jurusan/Program Studi : Ushuuddin/Tasawuf Psikoterapi
Dosen Pembimbing : Dr. Muhammad Fatoni, M.Pd.I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi perbuatan yang saya lakukan tersebut.

Tulungagung, 20 Mei 2025



Lorensa Mayang Sari
NIM. 126303211011



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

Jalan Mayor Sujadi Timur No. 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 : Lorensa Mayang Sari
NIM : 126 303 211 011
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuludin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, meryetujui 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 (.....) yang berjudul:

Proses Riyadha melalui Strategi Coping Stress dan
Self Healing Santi Putri Pondok Pesantren Mambaul
Ma'arif Tulungagung

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif in 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, 24 Juli 2025
Yang Menyatakan,



Lorensa Mayang Sari

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”¹

¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahnya (Jawa Barat: Darus Sunnah, 2017), 27

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji Syukur kepada Allah SWT atas rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, karya tulis sederhana ini memuat berbagai bentuk kasih sayang yang peneliti temukan. Oleh karena itu dengan penuh kebahagiaan penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Ayah Hari Sutrisno dan Ibu Susi Susanti yang telah memberi kesempatan penulis ada di dunia ini dan selalu memberikan kasih sayang cintanya kepada penulis. Tangki cinta dan kasih sayangnya sangat besar dan selalu menjadi motivasi penulis untuk tetap bertahan.
2. Seluruh keluarga besar tercinta yang selalu memberi semangat moril materil kepada penulis yang selalu memberikan dukungan dan sabar menghadapi penulis.
3. Ibu Nurul Hidayati S.Kep dan mbak Agnes yang telah meluangkan waktu dan tenagannya untuk menemani penulis hingga di titik ini.
4. Bocil-bocil kesayanganku azka, zizi, fira , hilda yang menjadi penghibur penulis dengan selalu mengajak bermain mengisi kesepian penulis
5. Teman teman kamar 14 fourteen yang senantiasa menghiasi hari-hari penulis sehingga penulis tidak pernah merasa kesepian dan selalu mendengarkan cerita dan keluh kesah penulis selama di perkuliahan ini. Terimakasih telah mengerti dan memahami kapasitas diri penulis yang selalu mengeluh dan menggerutu saat menjalani kegiatan di pondok. Terimakasih banyak sekali telah membantu penulis dalam pengerjaan tugas akhir ini. Dan terimakasih telah memberi pembelajaran berharga disetiap waktunya.
6. Teman-teman Tasawuf Psikoterapi yang sama-sama berjuang dalam study ini. Dengan bekal ilmu yang melimpah saat perkuliahan semoga kita sama-sama dilancarkan.
7. Sahabat-sahabatku tersayang yang selalu memberikan saran, dukungan dan memberikan telinga untuk mendengarkan keluh kesah penulis menjalani kehidupan ini.

8. Semua pihak yang ikut serta dalam penelitian ini, seluruh orang-orang yang hadir dan meluangkan waktunya menemani penulis.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat kasih sayang, bantuan pertolongan, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabatnya.

Dengan segenap ketulusan hati penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian tugas akhir ini banyak keterbatasan yang penulis miliki, sehingga dalam penelitian dan kepenulisan membutuhkan bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Prof. Dr. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Akhol Firdaus, M.Pd.I, selaku Ketua Jurusan Ushuludin Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Bapak Dr. Bani, M.Pd.I selaku Koordinator Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Bapak Dr. Muhamad Fatoni, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan dukungan, do'a, arahan dalam penelitan dan penyusunan tugas akhir ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan wawasan ilmu pengetahuan sehingga perkuliahan ini dapat terselesaikan
7. Pengasuh Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Tulungagung khususnya Gus H.Husnul Haq, Lc. MA., PH.D. dan Ning Hilya Ulinnaja, M.Pd dan segenap pengurus dan Ustad Ustadzah.

8. Ketua dan seluruh staff Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan keleluasaan mencari wawasan dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Pre-school Lets Grow yang telah menerima penulis dengan segala kekurangan dan memberi kesempatan penulis untuk bergabung dan mendapatkan pengalaman berharga bersama anak-anak.

Tulungagung, 20 Mei 2025

Penulis

Lorensa Mayang Sari