

**PERUBAHAN PERSEPSI DIRI NEGATIF MAHASISWA ANGKATAN  
2022 PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA MELALUI KONSELING  
PSIKOSUFISTIK**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama  
(S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf & Psikoterapi



**Disusun Oleh:**

Maulidina Nur Fauziyah

07040622078

**PROGRAM STUDI TASAWUF & PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2025**

## PERNYATAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Maulidina Nur Fauziah

NIM 07040622078

Fakultas/ Prodi : Usuluddin Dan Filsafat/Tasawuf Dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Perubahan Persepsi Diri Negatif Mahasiswa

Angkatan 2022 Program Studi Tasawuf & Psikoterapi Universitas Islam Negeri  
Sunan Ampel Surabaya Melalui Konseling Psikosufistik.

Menyataka bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penenelitian/ karya  
saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 18 November 2025

Yang menyatakan,  
  
Maulidina Nur Fauziah  
NIM. 07040621065

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Maulidina Nur Fauziyah

NIM 07040622078

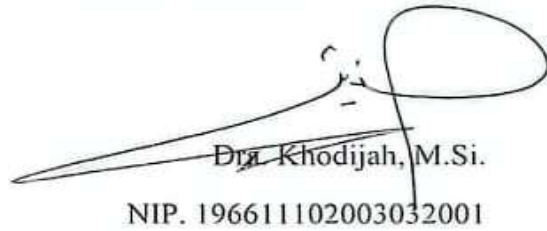
Judul Skripsi : Perubahan Persepsi Diri Negatif Mahasiswa Angkatan 2022

Program Studi Tasawuf & Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Surabaya Melalui Konseling Psikosufistik.

Telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 November 2025



Dra. Khodijah, M.Si.  
NIP. 196611102003032001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perubahan Persepsi Diri Negatif Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Tasawuf & Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Melalui Konseling Psikosufistik” yang ditulis oleh Maulidina Nur Fauziah ini telah diuji di depan penguji pada 23 Desember 2025.

Tim Penguji:

1. Dr. Khodijah, M.Si.
2. Dr. Tasmuji, M.Ag.
3. Syaifulloh Yazid, MA.
4. Latifah Anwar, M.Ag.

(Penguji 1) : .....

(Penguji 2) : .....

(Penguji 3) : .....

(Penguji 4) : .....

Surabaya, 23 Desember 2025



Prof. Abdul Kadir Riyadi Ph.D



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maulidina Nur Fauziyah  
NIM : 07040622078  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : maulidinanurf08@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan

UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Perubahan Persepsi Diri Negatif Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Tasawuf & Psikoterapi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Melalui Konseling Psikosufistik**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, ~~dan~~ mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/penciptaan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Januari 2026

Penulis

## ABSTRAK

Maulidina Nur Fauziyah (07040622078) Perubahan Persepsi Diri Negatif Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Tasawuf & Psikoterapi universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Melalui Konseling Psikosufistik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan persepsi diri negatif mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya melalui konseling psikosufistik. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase perkembangan yang rentan mengalami tekanan akademik maupun psikologis, sehingga berpotensi memunculkan persepsi diri negatif. Konseling psikosufistik dipandang relevan karena mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai tasawuf yang menekankan kesadaran diri, penerimaan, dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment jenis pretest-posttest control group, serta didukung oleh data kualitatif melalui wawancara untuk memperkuat hasil penelitian. Subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling psikosufistik dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada persepsi diri mahasiswa, dari persepsi diri negatif menuju persepsi diri yang lebih positif setelah mengikuti konseling psikosufistik. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling psikosufistik efektif dalam membantu mahasiswa memahami diri secara lebih positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta menginternalisasi nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Persepsi Diri Negatif, Konseling Psikosufistik, Mahasiswa

UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

## DAFTAR ISI

|                                                                 |                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| PERNYATAN KEASLIAN .....                                        | iii                                 |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                             | iv                                  |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR .....                                            | v                                   |
| LEMBAR PERSEMBAHAN .....                                        | viii                                |
| ABSTRAK .....                                                   | ix                                  |
| DAFTAR ISI .....                                                | x                                   |
| DAFTAR TRANSLITERASI .....                                      | xii                                 |
| MOTTO .....                                                     | xv                                  |
| BAB I .....                                                     | 16                                  |
| PENDAHULUAN .....                                               | 16                                  |
| A. Latar Belakang .....                                         | 16                                  |
| B. Rumusan Masalah .....                                        | 22                                  |
| C. Tujuan Penelitian .....                                      | 22                                  |
| D. Manfaat Penelitian .....                                     | 23                                  |
| E. Penelitian Terdahulu .....                                   | 24                                  |
| F. Metode Penelitian .....                                      | 29                                  |
| G. Jenis Penelitian .....                                       | 31                                  |
| H. Sistematika Pembahasan .....                                 | 38                                  |
| BAB II .....                                                    | 25                                  |
| Persepsi Diri Negatif, Konseling Psikosufistik, Mahasiswa ..... | 25                                  |
| 1. Persepsi Diri Negatif .....                                  | 25                                  |
| 2. Psikologi Positif .....                                      | 33                                  |
| 3. Konseling Psikosufistik .....                                | 38                                  |
| 2. Psikoterapi Imam Al-Ghozali .....                            | 43                                  |
| B Kerangka Konsep .....                                         | 48                                  |
| C. Hipotesis Penelitian .....                                   | 49                                  |
| BAB III .....                                                   | 50                                  |
| METODOLOGI PENELITIAN .....                                     | 50                                  |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                        | 50                                  |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....             | 51  |
| C. Subjek Penelitian.....                       | 52  |
| D. Metode Pengumpulan Data .....                | 52  |
| E . Analisis Data .....                         | 55  |
| F. Pengembangan Instrumen.....                  | 56  |
| BAB IV .....                                    | 57  |
| HASIL DAN ANALISIS .....                        | 57  |
| A Deskripsi Subjek Penelitian .....             | 57  |
| B. Analisis Data .....                          | 73  |
| BAB V .....                                     | 76  |
| PENUTUP.....                                    | 76  |
| A. Kesimpulan.....                              | 76  |
| B. Saran.....                                   | 76  |
| Daftar Pustaka .....                            | 78  |
| MODUL PELAKSANAAN KONSELING PSIKOSUFISTIK ..... | 82  |
| PANDUAN WAWANCARA.....                          | 85  |
| KUESIONER PERSEPSI DIRI NEGATIF .....           | 87  |
| DOKUMENTASI .....                               | 102 |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## Daftar Pustaka

- Achmad, Ubaidillah. "Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik Al-Ghazali." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 253–276.
- Akhmad. *Konseling Islami: Pendekatan Teoritis Dan Praktis*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Kutub Al-Ilmiyyah, 2020.
- Alfaiz, and Hengki Yandri. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9, no. 1 (2019): 65–75.
- Amidah, Aisyah. "Terapi Psiko-Sufistik Pada Pasien Penyalahgunaan Naza Madani Mental Health Care (MMHC) Di Cipinang Jakarta Timur." Thesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025.
- . "Terapi Psiko-Sufistik Pada Pasien Penyalahgunaan NAZA Madani Mental Health Care (MMHC) Di Cipinang Jakarta Timur." Thesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Amin, Khoirul. "Model Konseling Psiko-Sufistik Dalam Mengatasi Krisis Identitas Remaja." *Jurnal Konseling Religi* 11, no. 1 (2020): 1–25.
- Arifin, Hadi Suprpto. "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Mahasiswa Unitra Terhadap Keberadaan Syariah Di Kota Serang." *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik* 21, no. 1 (2017): 91–92.
- Azizah, Isnawati Nurul. "Konsep Uzlaz Neo-Sufisme Dan Relevansinya Dengan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Kontemporer (Kajian Psikosufistik)." *Jurnal Komunikasi Sosial dan Politik* 4, no. 1 (2024): 11–17.
- . "Konsep Uzlaz Neo-Sufisme Dan Relevansinya Dengan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Di Era Kontemporer (Kajian Psikosufistik)." *Jurnal Komunikasi Sosial dan Politik* 4, no. 1 (2024): 11–12.
- Azmi, Alia. "Individualisme Dan Liberalisme Dalam Sekularisme Media Amerika." *Humanus* 12, no. 1 (2023): 33–42.
- Budiman, Nandang. "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi." *Journal of Innovative Counseling: Theory Practice & Research* 3, no. 1 (2019): 1–6.
- Dachyang, Mursali. "Hubungan Antara Citra Diri Dan Persepsi Diri Dengan Kemampuan Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar Angkatan 2012." Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016.

- Dewi, Annisa Chandra. "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Citra Tubuh Dengan Harga Diri Terhadap Mahasiswi Di Universitas Kota Semarang." Thesis, Universitas Negeri Semarang, 2022.
- Dewi, Wahyu Putri. "Hubungan Antara Negativity Bias Prespektif Bimbingan Islam Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya." Thesis, Universitas UINS Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Al Fani, Farid. "Konsep Jiwa Menurut Imam Ghazali." *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI)* 5, no. 2 (2025): 162–171.
- Fasya, Adib 'Aunillah. "Konsep Tasawuf Menurut Imam Al-Ghozali." *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022): 79–103.
- Fauzi, Ahmad. "Psikosufistik Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Atha'illah." *Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman* 8, no. 2 (2018): 227–242.
- . "Psikosufistik Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Athaillah." *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman* 8, no. 2 (2018): 229–240.
- Filtri, Heleni. "Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Ditinjau Dari Ibu Yang Bekerja." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 1 (2017): 32–37.
- Firdaus, Muhammad Taufiq. "Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah Al-Sakandari Dan Relevansinya Dengan Konseling Psikosufistik." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2021): 44–60.
- . "Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah Al-Sakandari Dan Relevansinya Dengan Konseling Psikosufistik." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2021): 1–20.
- Fridayanti, Hesti. "Pemaknaan Hidup (Meaning in Life) Dalam Kajian Psikologi." *Jurnal Psikologika* 18, no. 2 (2013): 273–288.
- Hakim, Firdayanti B. "Persepsi Pengambilan Keputusan Konsep Diri Dan Values." *Jurnal Ilmiah Pascasarjana* 1, no. 3 (2021): 162–163.
- Haq, Fadh Dhiya Ul. "Pengelolaan Emosi Klien Dengan Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Menurut Ahmad Faiz Zainuddin." Thesis, Universits Islam Negeri Purwokerto, 2021.
- Hartup, Willard W, and Monique Abecassis. *Understanding Human Development*. New York: Kluwer Academic, 2002.
- Heldi. "Pola Konsumsi Masyarakat Post-Modern (Suatu Telaah Perilaku Konsumtif Dalam Masyarakat Post-Modern)." *Al-Iqtishad Journal of Islamic Economics* 1, no. 1 (2016): 113–122.

- Hita, Willaim. "Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest." *Jurnal SIFO Mikroskil* 20, no. 1 (2019): 71–80.
- Husnayaini, Ihda. "Persepsi Diri Terhadap Kemampuan Berbahasa Mahasiswa Bahasa Inggris." *Scientia: Jurnal Pendidikan Sains dan Sosial Budaya* 1, no. 1 (2016): 1–11.
- Iskandar, Mohammad. "Konsep Jiwa Menurut Al-Ghozali Dan Sigmund Freud (Studi Komparatif Tentang Psikologi Pendidikan Islam)." *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer* 6, no. 2 (2023): 177–187.
- Iswinarti. "Meningkatkan Engagement Pada Siswa Melalui Variabel Emosi: Tinjauan Sistematis." *Buletin Psikologi* 30, no. 2 (2022): 263–274.
- Izzatullah, Hujjatul Islam Musthafa Abdurrahman Faiz. *Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Athaillah As-Sakandari: Analisa Psikosufistik Kontemporer. Unpublished Manuscript*, 2025. [https://osf.io/preprints/osf/3u2n9\\_v1](https://osf.io/preprints/osf/3u2n9_v1).
- Jahju, Hartanti. *Konsep Diri*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana, 2018.
- Jayanti, Fitri Eka, and Nanda Tika Arista. "Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelayanan Perpustakaan Universitas Trunojoyo Madura." *Competence: Journal of Management Studies* 12, no. 2 (2019): 210–218.
- Mujib, Abdul. "Model Kepribadian Islam Melalui Pendekatan Psikosufistik." Thesis, UIN Syarif Hidayatullah, 2015.
- Mustaqim, Dede Al. "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Jurnal Keislaman* 4, no. 2 (2023): 120–134.
- Mutholingah, Siti. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidik Agama Islam." *Ta'limuna: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 1 (2021): 1–18.
- Nashori. *Psikologi Islami*. Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, 1997.
- Nashori, Fuad. *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Nurcholis, Ahmad. "Peran Tasawuf Dalam Merekonstruksi Krisis Spiritualitas Manusia Modern." *Jurnal Sosio-Religi* 10, no. 1 (2012).
- Nurlita, Pratiwi. "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghozali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2023): 11–20.
- Oktaryanto, Vicky, Risan Rusli, and Ema Yudiani. "Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang." *Psikis Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 2 (2019): 101–108.

- Rahman, Muzakkir Abul. "The Psychospiritual Approach of Imam Al-Ghazali in Counseling." *Journal of Islamic Psychology* 3, no. 1 (2022): 45–60.
- Riswanto, Sandra Bayu. "Kebrmaknaan Hidup Mahasiswa Dalam Menghadapi Era Pandemi Covid-19 Studi Kasus Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung." Thesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025.
- Rogers, Carl. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Sabiq, Zamzami. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2016): 328–352.
- Saleh, Akhmad Hasan. "Psikosufistik Sebagai Pendekatan Penanganan Covid-19 (Studi Pada Masyarakat Kabupaten Kediri Jawa Timur)." *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 1–18.
- Saputra, Ayu Rizki. "Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah Di Pondok Pesantren Dahrul Ihsan TGK. H. Hasan Krueng Kalee Darussalam Aceh Besar Aceh." Thesis, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2017.
- Sufi, Rifa Nabila. "Psikoedukasi Emosi Positif Berbasis Model PERMA Pada Anak Dan Remaja Di Kampung Rawang Pasung." *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 14, no. 3 (2025): 450–462.
- Sulifan, Suroso, and Abdul Muhid. "Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 9, no. 1 (2014): 86–95.
- Syukur, Muhammad Amin. "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf." *Walisono: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20, no. 2 (2012): 391–412.
- Tambunan, Cindy Meilanie. "Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Ners Tingkat IV STIKES ELISABET." Thesis, STIKES ELISABET Medan, 2021.
- Ulfah, Siti. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." In *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, edited by Achmad Fadhil Gusti Purboyo, 58–69. Universitas Negeri Semarang, 2023.
- Yudhawati, Dian. "Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa." *Psycho Idea* 16, no. 2 (2018): 112–113.