

**ENERGI ZIKIR SEBAGAI TERAPI *BAD MOOD* MAHASISWA
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Strata (S-1)

dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Nurhalimah

NIM. E97216025

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurhalimah

NIM : E97216025

Program Studi: Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul *Energi Zikir Sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*, adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 18 Desember 2019

Saya yang menyatakan



Nurhalimah

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui:

Nama : Nurhalimah

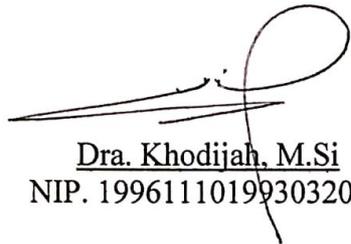
NIM : E97216025

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Energi Zikir Sebagai Terapi *Bad Mood* Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Disetujui pada 18 Desember 2019, oleh:

Pembimbing I



Dra. Khodijah, M.Si
NIP. 199611101993032001

Pembimbing II



Syaifulloh Yazid, Lc, MA
NIP. 197910202015031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Energi Zikir Sebagai Terapi *Bad Mood* Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Nurhalimah telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 20 Desember 2019

Tim Penguji:

1. Dra. Khodijah, M.Psi (Ketua) : 
2. Syaifulloh Yazid, MA (Sekretaris) : 
3. Dr. Suhermanto, M. Hum (Penguji I) : 
4. Dr. Muktafi, M.Ag (Penguji II) : 

Surabaya, 27 Desember 2019

Dekan,



Dr. Kunawi Basyir, M.Ag.
NIP. 196409181992031002



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 : NURHALIMAH
NIM : E97216025
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin & Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : halimahnur504@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Energi Zikir sebagai Terapi Bad Mood
Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan 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/pencipta dan 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, 27 Desember 2019

Penulis

(Nurhalimah)
nama terang dan tanda tangan

manusia tertarik untuk mengkajinya. Samsul Huda seorang praktisi meta *power* menuturkan “Everything is energy,” segala sesuatu mengandung energi.³

Mengutip terminologi Hawkins dalam menyebutkan energi, menurutnya manusia sendiri terdiri dari dua yakni *power* dan *force*. Di mana di antara keduanya ini digambarkan oleh Hawkins dalam bukunya *Power VS. Force The Determinants of Human Behavior* dalam bentuk peta kesadaran (*Map Consciousness*). Level energi positif atau *power* berada di angka 250 hingga 1000 sedangkan energi negatif atau *force* terletak di level 200 hingga angka 0. Sejatinya setiap individu sering mengalami kenaikan serta penurunan dalam level ini. Apalagi jika mendapati problem yang seringkali terjadi dalam kehidupan mahasiswa seperti halnya perasaan *Bad Mood*.⁴

Bad Mood atau dalam makna bahasa Indonesia berarti perasaan buruk seringkali menghinggapi siapa saja. Termasuk terjadi pada mahasiswa, bukan hanya kaum muda, kaum tua pun juga merasakan hal serupa. Bawaannya ingin marah, malas, dan seterusnya. Dengan keadaan diri seperti ini bukan berarti tidak berpengaruh pada lingkungan sekitar, namun sebaliknya sangatlah berpengaruh. Sedangkan seorang mahasiswa sudah sepatutnya memiliki afek positif dalam menghadapi kehidupannya.⁵ Karena jika berlarut-larut pada keadaan diri seperti ini, dapat membuat suasana menjadi buruk dan tampak angker. Namun sebaliknya

³ Dikutip saat Samsul Huda mengisi pelatihan di acara pelantikan Himpunan Mahasiswa Prodi Tasawuf pada tanggal 10 September 2019.

⁴ Mahasiswa atau disebut pula remaja akhir dengan usia rata-rata 19-25 tahunan. Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) menyebutkan bahwa usia remaja dari berumur 15-24 tahun yang ditetapkan pada tahun 1985. Lihat, Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2016), 12.

⁵ Ratna Supradewi, “Efektivitas Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 2, (T.b., 2008), 203.

studi. Salah satu alasan peneliti memilih mahasiswa UIN karena persoalan suasana hati ini sering dialami oleh mahasiswa dan sangat dekat dengan kehidupan peneliti. Bagaimana akan memecahkan permasalahan di luar sana, sedangkan di dalam masih ada.

F. Kajian Pustaka

Perasaan *Bad Mood* bukanlah suatu hal asing lagi dalam diri manusia. Dapat dipastikan semua individu pernah merasakan suasana ini, meski pada tataran realita perasaan seperti ini terjadi oleh beragam macam sebab. Apalagi dalam dunia mahasiswa, yang notabenehnya masih bisa dikatakan berada di level sikap labil. Mendapat gesekan sedikit saja, perasaan ini bisa muncul kapan saja serta di mana saja. Tentu fenomena seperti ini tidak bisa ditinggalkan begitu saja, perlu ada solusi dalam mengobatinya. Sejatinya dalam menanggulangi rasa seperti ini sudah dituturkan dalam Alquran serta telah diteladankan oleh Rasulullah saw. tidak hanya itu bahkan banyak kitab yang telah memberikan tips dan trik untuk menyelesaikannya.

Dalam perihal ini, setiap penelitian tentu saja ada kaitan yang relevan dengan penelitian sebelum-sebelumnya. Di sinilah penulis menggunakan dan menemukan berbagai macam karya dengan memiliki pembahasan serupa. Mulai dari karya tulis ilmiah, buku, serta perolehan data praktik di lapangan. Pertama buku *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior* salah satunya dan dikatakan satu-satunya buku yang menjelaskan persoalan level kesadaran dalam diri manusia. Selain itu, dalam buku ini pun membicarakan seputar dua energi yakni positif (*power*) dan negatif (*force*). Sedangkan perasaan

Selanjutnya adalah jurnal yang ditulis oleh Oktandhy Mochammad Firmansyah, dkk. Dengan judul *Pengaruh Terapi Pemaafan dengan Zikir untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)*. Karya ini diterbitkan oleh Psikis yakni sebuah Jurnal Psikologi Islami pada tahun 2019. Dalam tulisan ini digali berdasarkan untuk mengetahui seberapa efektifnya terapi pemaafan atau mafhum dikenal dengan *forgiveness therapy* seraya dipadukan dengan zikir. Dengan menghasilkan sebuah simpulan akhir bahwa dengan teknik ini seseorang yang mengidap HIV/AIDS menunjukkan peningkatan dalam memaafkan dirinya.³¹

Tidak hanya itu saja, jurnal berjudul *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Subjektif Isteri yang Mengalami Infertilitas*, ditulis oleh Dina Wahyunita, dkk., juga menjadikan zikir sebagai sarana relaksasi. Jurnal ini diterbitkan oleh Intervensi Psikologi pada tahun 2014. Dengan hasil penelitian bahwa terapi relaksasi dengan zikir ini dapat memberikan penurunan kecemasan terhadap pasien yang mengalami infertilitas.³²

Bukan hanya jurnal dan buku, beberapa penelitian dalam bentuk tugas akhir juga banyak yang membahas seputar zikir. Seperti skripsi dengan judul *Terapi Zikir untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, penulisnya adalah Adi Prasetyo. Sebuah tugas akhir karya tulis mahasiswa UIN Sunan Ampel

³¹ Okhtandy Bhayatri Mochammad Firmansyah, dkk. "Pengaruh Terapi Pemaafan dengan Zikir untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)," *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 5, No.1, 13

³² Dina Wahyunita, dkk., "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Subjektif Isteri yang Mengalami Infertilitas," *Jurnal Intervensi Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia), Vol. 6, No. 2, 2014, 232.

termasuk ke dalam pembahasan emosi. Di mana emosi manusia menempati posisi urgen di sana. *Mood* dan emosi cukuplah berbeda, meski antara keduanya sama-sama bersarang dalam diri manusia. Emosi menurut Bimo Walgito cenderung relatif singkat sedangkan *mood* lebih lama, namun dalam segi internalisasinya amat kurang dibandingkan emosi.¹⁰² Sedangkan Agus Sujanto dalam bukunya berjudul *Psikologi Umum* menyebutkan bahwa suasana hati atau *mood* ini merupakan perasaan yang terjadi baik dipengaruhi oleh segi rohani maupun jasmani. Serta umumnya berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak lama.¹⁰³

Perubahan suasana hati bagi beberapa orang barangkali bersifat amat sederhana, seakan-akan tidak akan menyebabkan bahaya. Namun sejatinya anggapan seperti ini perlu dikoreksi ulang. Orang yang terjangkit *mood* akut dapat terserang gangguan psikologis yakni depresi atau mania, dan bipolar. Gejala seseorang terjangkit depresi yakni suasana hati dalam keadaan tertekan serta menghilangnya minat dan kesenangan. Biasanya gangguan ini terjadi dua kali lebih besar kemungkinan pada wanita jika dibandingkan dengan laki-laki.¹⁰⁴ Sedangkan gangguan *mood* jenis bipolar memiliki tingkatan lebih parah dibandingkan depresi. Karena gangguan mania dan depresi termasuk ke dalamnya.¹⁰⁵

¹⁰² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 1980), 155.

¹⁰³ Agus Sujanto, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 81. Mendapati hal ini penulis merasa sejatinya kejadian *mood* dalam diri manusia berubah-ubah dan tidak cenderung bersifat sementara saja. Namun jika dikaitkan dengan di lapangan umumnya *mood* ini terjadi secara singkat, khususnya dalam hal *bad mood*.

¹⁰⁴ C. George Boeree, *General Psychology*, terj. Helmi J. Fauzi, (Yogyakarta: Prsimasophia, 2017), 465.

¹⁰⁵ Geral. C Davidson, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi ke 9*, terj. Noermalasari Fajar, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 375. Gangguan *mood* ini lebih parah dibandingkan dengan *bad mood*.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Pengaruh Energi Zikir Bagi Mahasiswa

Zikir dalam kaitannya dengan umat muslim merupakan sesuatu yang niscaya diamalkan. Hal ini dilakukan tidak lain agar senantiasa mengingat siapa penciptanya dan untuk apa dirinya hidup di atas muka bumi ini. Fungsi dari mengamalkannya bukan hanya sekedar mengingat, namun lebih dari itu. Beberapa penelitian mencanangkan bahwa zikir juga dapat menenangkan hati para pengamalnya.

Penelitian ini memfokuskan pada zikir yang dijadikan sebagai terapi *mood* untuk mahasiswa. Mengingat mahasiswa merupakan seseorang yang sangat dekat dengan peneliti, tentu menjadi sebuah pertanyaan besar, apakah zikir dapat menstabilkan suasana hati. Setiap mahasiswa dalam penglihatan peneliti memiliki kecenderungan berbeda dalam mengobati *mood* buruknya. Inilah yang menjadi sebuah latar belakang peneliti menjadikannya sebagai objek dalam penelitian ini.

Dengan mengamalkan zikir rata-rata mahasiswa yang menjadi klien dalam terapi ini menyebutnya sebagai media untuk menenangkan diri. Jadi bukan hanya sekedar mengingat saja. Hal ini tentu sejalan dalam buku *Psikologi Zikir* menyebutkan bahwa seseorang yang melaksanakan aktivitas berzikir dapat menghasilkan gelombang alfa lebih banyak. Sehingga dapat menyebabkan rileks

mendengarkan musik, bercanda dengan temannya, makan cokelat, pergi jalan-jalan, maupun ziarah ke makam para wali. Sedangkan penelitian ini menawarkan cara baru dalam mengobati perubahan suasana hati tadi dengan cara berzikir. Bukan hanya sekadar mengobati, namun juga sebagai media preventif dalam keseharian. Alquran surah al-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Suasana hati buruk sendiri adalah perasaan kacau, tidak nyaman, marah, maupun kecewa kepada keadaan dirinya maupun sekitarnya. Jadi dalam firman Allah sudah jelas jika dengan berzikir dapat membuat hati tenang. Apalagi Amin Syukur seorang pakar tasawuf dan psikoterapi menyebutkan bahwa zikir sendiri mengandung energi positif yang dapat menarik kekuatan positif di sekitarnya. Di sinilah peneliti menguatkan diri untuk menjadikan energi zikir sebagai terapi suasana hati dalam diri manusia.

Data praktik para klien dalam setiap individunya mendapati hasil yang berbeda-beda. Faktor utama pembedanya adalah, setiap klien memiliki tingkat semangat beribadah dan kefokusannya berbeda-beda. Melihat data ternyata masih ada yang mengamalkan zikir secara penuh sehari namun ujungnya masih *bad mood*. Klien menyatakan bahwa seringkali berzikir secara terburu-buru. Akibat dilaksanakan dengan cara terburu-buru akhirnya menghasilkan hasil yang kurang maksimal juga.

Adapula klien yang melaksanakan zikir, salat sunah jarang, tilawah jarang serta mendoakan orang lain, namun hasilnya lebih banyak *good mood* dibandingkan dengan suasana hati buruknya. Mendapatkan hasil ini menunjukkan

bahwa penggunaan zikir sebagai terapi untuk mengondisikan *mood* dikembalikan kepada masing-masing individu.

Ada beberapa poin penting dari hasil penelitian ini, meski dalam Alquran sudah sangat jelas bahwa dengan berzikir dapat membuat hati pembacanya tenang ternyata hasil di lapangan ada yang tidak sesuai. Tidak sesuai bukan berarti dari zikirnya, namun dari pengamalnya. Seperti klien pertama dalam jadwal kegiatan harian yang telah peneliti berikan selama lima belas hari mengalami suasana hati buruk hanya dua kali. Dia mengaku dua hari itu *bad mood* disebabkan terlalu terburu-buru sehingga selepas salat tidak mengamalkan zikirnya. Perasaan yang dirasakan saat mengamalkan zikir ini menjadi tenang dan teratur jika dibandingkan dengan sebelumnya. Bahkan ia berniat melanjutkannya meski tanpa perlu ada jadwal kegiatan seperti peneliti lakukan.

Merasa tenang adalah jawaban utama dari klien kedua setelah mengamalkan zikir. Selain itu, terasa dalam sehari aktivitas biasanya lebih mudah dan ada jalan. Namun ada beberapa hari *bad mood* dan menurut keterangannya disebabkan ia hanya membaca saja tanpa meresapi. Karena ketika mengamalkan ada saja gangguan seperti digoda anaknya, kemudian lekas-lekas harus pergi ke pasar, dan menjaga warung. Efek dirasakannya selama mengamalkan ini adalah merasa lebih teratur meski banyak hal yang perlu dilakukan setiap harinya.

Keadaan berbanding terbalik dengan klien ketiga yang mengaku suasana buruknya disebabkan oleh kesibukannya sehari-hari. Selama lima belas hari, ia mengalami *bad mood* dan *good mood* dalam sehari. Suasana buruknya terjadi saat siang hari, barulah bertransformasi menjadi *good mood* saat salat magrib. Dalam

lembaran jadwal klien satu ini, melaksanakan zikir tidak sepenuhnya. Bahkan di hari ke empat, sebelas, dan dua belas dia tidak melakukan zikir yang peneliti anjurkan. Namun di sisi lain ia mengaku bahwa setelah salat magrib melaksanakan zikir ini hatinya merasa tenang dan tentram. Dia melakukan zikir sembari menyadari kegiatan yang dilakukannya dalam sehari itu.

Klien keempat tidak separah klien ketiga, namun dia juga mengalami dua suasana hati dalam sehari selama tujuh hari dari lima belas hari yang peneliti tentukan, serta satu hari *bad mood*. Hal ini terjadi diakibatkan oleh ketidakfokusan saat berzikir. Namun jika ia fokus melaksanakan zikirnya, dalam satu hari itu menjadi terhindar dari suasana hati buruk.

Berbeda dengan klien lima melaksanakan zikir setelah salat lima waktu, namun yang terjadi dia masih mengalami suasana hati buruk sejumlah lima hari—di hari berbeda. Dia menyebutkan di saat mengalami *bad mood* selama hari itu, menurutnya ada saat pengamalan zikir yang dilakukan secara terburu-buru. Sehingga tidak sempat meresapi setiap lafaz yang diucapkan. Akhirnya berimbas pada suasana hatinya. Namun selama sepuluh hari dia telah berhasil membuat suasana hatinya menjadi baik.

Klien keenam juga ada beberapa hari mengalami dua suasana hati yakni ada lima hari. Kemudian ada tiga hari yang mengalami suasana hati buruk saja, serta selebihnya mengalami suasana hati baik. Dilihat dari kegiatan zikir yang dilaksanakannya tercatat bahwa ada beberapa waktu tidak mengamalkan zikir. Jadi seperti klien-klien sebelumnya, karena tidak teratur berimbas kepada suasana hatinya. Namun dia menuturkan bahwa di saat dia meresapi, hatinya menjadi

tenang dan tenang. Penyebab lainnya yang membuat ia tidak melaksanakan zikir karena dia setiap pagi harus menyiapkan jualannya, tidak jarang saat melaksanakannya terburu-buru dan terkadang tidak dilaksanakannya.

Klien ketujuh berbeda hari dengan klien sebelum-sebelumnya yang mengamalkan amalan zikir selama lima belas hari, namun hanya melaksanakan tiga hari saja. Dari hasilnya ternyata hanya di hari kedua yang mengalami suasana hati buruk. Dilihat dalam jadwal kegiatan ternyata waktu itu juga dia tidak melaksanakan zikir di waktu subuh karena tidak bangun. Kebetulan hari itu pula dia mendapatkan masalah di organisasi, meski akhirnya bisa terobati.

Selanjutnya adalah klien kedelapan dengan permasalahan suasana hati yang disebabkan oleh kenyataan tidak sesuai dengan harapan. Selama lima belas hari mengamalkan zikir ini *good mood* mendominasi dan hanya dua hari mengalami *bad mood* karena haid. Dia sendiri mengaku jika datang bulan tidak melakukan zikir. Tata cara pelaksanaannya ia resapi sembari menyadari kesalahan yang telah diperbuatnya. Ia merasa akibat mengamalkan zikir terasa lebih tenang dan teratur dalam beribada kepada-Nya. Cukup signifikan untuk diterapkan bagi siapa pun sebutnya.

Klien kesembilan melaksanakan zikir hanya diberikan jangka selama tiga hari saja. Namun hasilnya dalam tiga hari dia mengalami suasana hati buruk dan di hari pertama mengamalkan dia mengalami *bad mood* juga. Karena hari itu banyak kegiatan yang dilaksanakan dan kurang meresapi setiap lafaz. Namun di hari selanjutnya terasa tenang dan sama sekali tidak merasa suasana hati jelek. Dia merasa lebih tenang dan mudah mengontrol emosi.

Selanjutnya adalah klien kesepuluh melaksanakan zikir selama tiga hari dengan menghasilkan dua hari *bad mood* dan satu hari *good mood*. Dalam pelaksanaan ini klien mengalami menstruasi sehingga hanya melaksanakan zikir saja. Saat berzikir hatinya tenang, namun di saat tidak melakukan apa-apa suasana hati buruknya mulai kembali.

Dari sepuluh klien yang dijadikan sebagai media untuk mencoba terapi ini, rata-rata merasakan efek luar biasa dari energi zikir sendiri. Terbukti dengan apa yang disebut oleh Amin Syukur bahwa zikir adalah energi positif yang dapat membantu manusia. Seluruh klien menyebut bahwa dengan ini stabilisasi *mood* terjaga, namun ada beberapa catatan yang perlu kiranya untuk diperhatikan, yakni;

Pertama, tata cara pelaksanaannya. Masih banyak klien dalam penelitian ini yang melaksanakan zikir sekadarnya saja. Membaca tanpa meresapi dan merenungi tindakannya dalam keseharian. Akibatnya, suasana hatinya masih buruk meski telah mengamalkannya.⁸

Kedua, waktu pelaksanaan. Terkadang masih ada yang terburu-buru untuk berzikir. Selain itu di beberapa waktu tidak diamalkan zikirnya. Padahal zikir itu mengingat terus menerus kepada-Nya. Imbasnya lagi-lagi suasana hati menjadi tidak menentu.

Ketiga, efektif tidaknya energi zikir sebagai terapi bagi mahasiswa tergantung orangnya kembali. Klien yang melaksanakan zikir secara khusuk ternyata dalam sehari suasana hatinya membaik. Namun sebaliknya jika terburu-

⁸ Zikir dilaksanakan dalam rangka melenyapkan segala kelalaian dan seraya menghadirkan hati di sana. Namun ketika membacanya tergesa-gesa karena ada kepentingan lain tentu kurang efektif. Lihat, Ibnu Athaillah, *Terapi Makrifat Zikir Penentram Hati*, 29.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui pembahasan dalam bab-bab sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan setidaknya dua hal yakni pengaruh zikir bagi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dan zikir menjadi terapi bagi mahasiswa yang terserang *bad mood*, di antaranya;

Pertama, energi zikir mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya merupakan sarana untuk mengingat Allah. Sebagaimana makna kata zikir adalah mengingat. Selain itu, dengannya juga dapat menjadikan pembacanya tenang. Menghasilkan ketenangan karena zikir mengandung energi positif. Zikir diamalkan terus menerus agar senantiasa terasa dekat dengan-Nya. Di saat seseorang sudah mencapai ketenangan di sanalah gelombang alfa bekerja.

Kedua, zikir mengandung energi positif dalam diri manusia yang mampu mengobati seseorang dari *bad mood*. Namun dalam mengamalkannya seseorang perlu melaksanakannya dengan rileks yakni dengan cara mengatur nafas, sembari memahami apa yang sedang dibacanya. Selain itu, sejatinya zikir dibaca terus menerus, karena di sinilah sesuatu yang diucapkan berulang-ulang akan menjadi mendaging dalam diri. Ketika seorang mahasiswa melaksanakan zikir secara rileks, maka akan menghasilkan gelombang alfa yakni penghasil hormon ketenangan.

- Ghozali, Muhammad Luthfi. *Percikan Samudra Hikmah Syarah Hikam Ibnu Athoillah As-Sakandari*. Jakarta: Prenada Media Group, 2011.
- Ghunaim, Hani Sa'ad. *Cinta Istighfar*, terj. Kamran As'at Irsyady, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Gulen, Fathullah. *Kunci-kunci Rahasia Sufi*, terj. Tri Wibowo Budi Santoso, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Hammam, Hasan. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, terj. Atik Fikri Ilyas, dkk. Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2013.
- Hanurawan, Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.
- Hawwa, Sa'id. *Jalan Ruhani; Bimbingan Tasawuf untuk Para Aktivis Islam*, terj. Khairul Rafi'e M, dkk. Bandung: Mizan, 1998.
- Herdiansyah, Heri. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- _____. *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups; Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo, 2015.
- Horwood, Janet. *Penghibur Bagi yang Mengalami Depresi*. terj. Rita Wiryadi. Jakarta: Binarupa Aksara, 1993.
- Ide, Pangkalan. *Seri Tune Up Ingin Sehat, Jangan Bad Mood; Sedih, Bad Mood, Suasana Hati Tak Menentu Sepanjang Hari? Segera Tune Up di Mood Gym*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Umum*. Bandung: Maju Mundur, 1996.
- Kojiro Namakura, *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazâlî: Meraih Makna dan Hakikat Ibadah*. terj. Uzair Fauzan. Bandung: Mizan, 2018.
- Krisnha, Anand. *Hidup Sehat dan Seimbang Cara Sufi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Mahjuddin. *Akhlaq Tasawuf I: Mukjizat Nabi Karomah Wali dan Ma'rifah Sufi*. Jakarta: Kalam Mulia, 2009.

- Mass, James B. dkk. *Power Sleep; Kiat Tidur Sehat Untuk Mencapai Kondisi dan Prestasi Puncak*, terj. Sugeng Hariyanto. Bandung: Kaifa, 2002.
- Moinuddin, Syakh Gulam. *Penyembuhan Cara Sufi*, terj. Arif Rakhmat. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 1999.
- Muhammad, Miftahul Luthfi. *Quantum Believing*. Surabaya: Duta Ikhwâna Salama Ma'had TeeBee, 2004.
- Munir, Samsul. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2012.
- Mustofa, Agus. *Energi Zikir Alam Bawah Sadar*. Surabaya: Padma Press, 2011.
- Muttaqin, Zainul. *Do'a dan Zikir Menurut Aquran dan al-Sunnah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1999.
- Najah, Naqib. *Mood On; Raih Produktivitas Cerdas Mengontrol Suasana Hati*. Jogjakarta: Literindo, 2014.
- Nasution, Muhammad Yasir. *Manusia Menurut Al-Ghazali*. Jakarta: Rajawali Pers, 1988.
- Nevid, Jeffrey S. dkk. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga, 2009.
- Noegroho, Ipnu R. *Aku Harus Bahagia Berlapang Jiwa Berbesar Hati*. Yogyakarta: Mueeza, 2019.
- Olivia, Femi. *Selamat Tinggal Bete; Panduan Self Help Mengelola Mood untuk Meraih Prestasi Bagi Remaja Cerdas*. Jakarta: Gramedia, 2009.
- Permadi, K. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- Rahiem, Husni. *Sejarah Institut Agama Islam Negeri IAIN Tahun 1970 Sampai 1980*. Jakarta: Depag. RI, 1986.
- Rasyid, M. Hamdan. *Konsep Zikir Menurut Al-quran dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern: Suatu Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Sufistik*. Jakarta: Insan Cemerlang, tt.
- Safaria, Triantiri. dkk. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

