



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
(IAIN) KEDIRI

Jalan Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kota Kediri Jawa Timur Kode Pos 64127  
Telepon. (0354) 689282, Faximile. (0354) 686564  
Website: www.iamk Kediri.ac.id

Nomor : 0774/In.36/PP.00.9/04/2019  
Lamp. : 1 (satu) berkas  
Hal : MOHON IZIN RISET/PENELITIAN

Kediri, 05 April 2019

Kepada Yth.

PENGURUS PONDOK PESANTREN MODERN AL-ISLAM  
KAPAS SUKOMORO NGAJUK

Di  
Tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat kami beritahukan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : BINTI MAHMUDATU SHOLIHAH  
Nomor Induk : 933600415  
Semester : Genap  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin / Tasawuf Dan Psikoterapi  
Tahun Akademik : 2018/2019

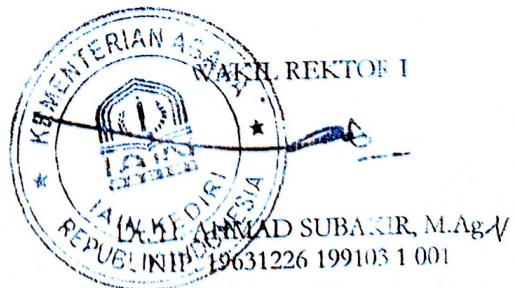
Dalam rangka menyelesaikan studi dan menyusun skripsinya perlu melakukan penelitian lapangan. Untuk itu kami mohon agar mahasiswa yang bersangkutan diberi izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di wilayah/lembaga yang menjadi wewenang Bapak/Ibu, dalam bidang-bidang yang terkait dengan judul Skripsinya, yaitu :

**DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENGENDALIKAN EMOSI SANTRI PEREMPUAN  
MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN MODERN AL-ISLAM KAPAS  
SUKOMORO NGANJUK**

Mahasiswa yang melaksanakan riset/penelitian, berkewajiban mentaati semua peraturan yang berlaku di lembaga/instansi tempat penelitiannya.

Demikian, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*



TEMBUSAN disampaikan kepada :

1. Yang Bersangkutan
2. Pertinggal



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**( IAIN ) KEDIRI**  
*Fakultas Ushuluddin dan Dakwah*

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

**DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : BINTI MAHMUDATU SHOLOHAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 9.336.004.15  
Jurusan/Program Studi : USHULUDDIN DAN DAKWAH/ TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
Semester/Tahun Akademik : VIII/ 2019  
Judul Skripsi : DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENGENDALIKAN EMOSI SANTRI PEREMPUAN REMAJA MENSTRUASI DI PONDOK MODERN AL-ISLAM KAPAS, SUKOMORO

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	6 februari 2019	Acc proposal	
2.	14 Februari 2019	Refisi Daftar Pustaka	
3.	26 Februari 2019	Konsultasi bab I,II,III	
4.	1 Maret 2019	Bimbingan bab IV	
5.	8 Maret 2019	Bimbingan bab V	
6.	22 Maret 2019	Bimbingan bab VI	
7.	3 April 2019	Validasi	
8.	10 April 2019	Acc Skripsi	

Kediri, 10 April 2019

**DOSEN PEMBIMBING**

**Dr. Hj. Umi Hanik, M.Ag**  
NIP.196010261979032001



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**( IAIN ) KEDIRI**  
*Fakultas Ushuluddin dan Dakwah*

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

**DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : BINTI MAHMUDATU SHOLIAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 9.336.004.15  
Jurusan/Program Studi : USHULUDDIN DAN DAKWAH/ TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
Semester/Tahun Akademik : VIII/ 2019  
Judul Skripsi : DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENGENDALIKAN EMOSI SANTRI PEREMPUAN REMAJA MENSTRUASI DI PONDOK MODERN AL-ISLAM KAPAS, SUKOMORO, NGANJUK

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	6 Februari 2019	Acc Proposal Skripsi	f
2.	14 Februari 2019	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mempertajam konteks penelitian</li><li>- Revisi foodnote</li><li>- Menambah referensi emosi</li><li>- Revisi daftar pustaka</li></ul>	f
3.	25 Februari	Konsultasi bab I,II,III	f
4.	6 Maret 2019	Acc bab I, II, III	f
5.	26 Maret 2019	Bimbingan bab IV, V, IV	f
6.	1 April 2019	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisi kegunaan penelitian</li><li>- Revisi kata-kata wawancara pada informan</li><li>- Mempertajam telaah pustaka no 2 dan 3</li><li>- Revisi kesimpulan</li><li>- Revisi saran</li></ul>	f
7.	10 April 2019	Acc Skripsi	f

Kediri, 10 April 2019  
**DOSEN PEMBIMBING**

**Prof. Fauzan Saleh, M.A, Ph.D**  
**NIP. 195301191987031001**

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
 وَانَّهُ أَكْبَرُ . مائة .  
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ  
 وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ . عَشْرًا  
 سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُكَ لَا إِلَهَ  
 إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ . قَالُوا  
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا  
 مُحَمَّدٍ وَوَسِّلِكَ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ  
 تَسْلِيمًا عَدَدَ مَا حَاطَ بِهِ عِلْمُكَ ، وَخَطَّ بِهِ قَلَمُكَ  
 وَأَخْصَا كِتَابُكَ ، وَأَرْضَ اللَّهُمَّ عَنْ سَادَاتِنَا  
 أَيْ بَكْرٍ وَعَسْرٍ وَعُفْفَانَ وَعَلِيٍّ ، وَعَنِ الصَّحَابَةِ

بِدُنْيِي فَأَغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا تَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ .  
 ثلاثًا .  
 أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ  
 وَأَتُوبُ إِلَيْهِ . قَالُوا  
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا  
 مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ  
 سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى  
 آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا  
 إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ  
 إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ . عَشْرًا .

اللَّهُمَّ إِنَّ هَذَا الْقَبَالَ لِكَيْلِكَ وَإِدْبَارُ دَهَارِكَ  
 وَأَصْوَاتُ دُعَائِكَ فَأَغْفِرْ لِي .  
 اللَّهُمَّ إِنَّكَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ قَدْ اجْتَمَعَتْ  
 عَلَى مَحَبَّتِكَ وَالتَّقَاتُ عَلَى طَاعَتِكَ وَتَوَخَّذْتَ  
 عَلَى دَعْوَتِكَ وَتَعَاهَدْتَ عَلَى نُصْرَةِ شَرِيعَتِكَ  
 فَوَرِّقْ اللَّهُمَّ رَابِطَتَهَا وَأَدِمْ وَدَهَا وَاهْدِ سَبِيلَهَا  
 وَالْمَالُ مَا يَنْوَرُكَ الَّذِي لَا يُغْبَوُ وَأَشْرَحْ مَعْدُورَهَا  
 بِضِيَاءِ الْإِيمَانِ بِكَ وَجَمِّلِ الشُّرُوكَ عَلَيْكَ  
 وَأَحْيِهَا بِمَعْرِفَتِكَ وَأَمْتِنَّا عَلَى الشَّهَادَةِ بِرَبِّ  
 سَيِّدِكَ إِنَّكَ بِرِسْمِ الْوَلِيِّ وَنِعْمَ التَّصْوِيرُ اللَّهُمَّ  
 آمِينَ . وَصَلِّ اللَّهُمَّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ  
 وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ .

أَجْمَعِينَ ، وَعَنِ السَّابِعِينَ وَتَابِعِيهِمْ بِإِحْسَانٍ  
 إِلَى يَوْمِ الدِّينِ . سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعَزَّةِ عَمَّا  
 يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ  
 رَبِّ الْعَالَمِينَ .  
 قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ  
 وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِنْ مَنْ تَشَاءُ وَتُجْزِ مَنْ  
 تَشَاءُ وَتَذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ  
 عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ⑤ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي  
 النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ  
 مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ  
 مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ⑥

D. BACAAN DZIKIR KETIKA MENSTRUASI DI PONDOK AL-ISLAM

**DZIKIR KETIKA HAID**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- ١ اشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ ۝ ۳\*
- ٢ اسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ ۝ ۳\*
- ٣ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ الْمَدِينَةِ وَوَالِدَيْهَا وَعَلَمِهَا ۝ ۳\*
- ٤ اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَبِكَ السَّلَامُ وَإِنَّكَ بِعِزَّةِ السَّلَامِ نَحْنُ رَبَّنَا بِالسَّلَامِ وَأَنْخَلِقُ الْجَنَّةَ فَازِ السَّلَامِ تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَىٰ عَنَّا الْجَلَالُ وَالْإِكْرَامُ ۝ ١\*
- ٥ اللَّهُمَّ إِنِّي لِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ غَافِلٌ وَإِنِّي لِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ غَافِلٌ ۝ ١\*
- ٦ رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) نَبِيًّا ۝ ٣\*
- ٧ اللَّهُمَّ اجْعَلْ مِنِّي مِنَ النَّارِ ۝ ٢\*
- ٨ بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لِأَحْرَارًا لِقَاءَهُ إِلَّا بِاللَّهِ ۝ ٣\*

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝ ٣\*

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ الثَّلَاثَةِ مِنْ شَرِّ خَلْقٍ وَمِنْ شَرِّ لَأْمَةٍ ۝ ٣\*

سُبْحَانَ اللَّهِ ۝ ٣٢\* الْحَمْدُ لِلَّهِ ۝ ٣٢\* اللَّهُ أَكْبَرُ ۝ ٣٢\*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبُّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَىٰ عَهْدِكَ بِمَا وَضَعْتَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتَ وَأَنْتَ أَعْلَمُ بِمَا صَنَعْتُ وَأَنْتَ الْغَنِيُّ وَأَنَا الْفَقِيرُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْغَنِيُّ وَالْغَنِيُّ لَا يَفْقِرُ

الدُّنْيَا إِلَّا أَنْتَ ۝ ١\*

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ۝ ٣\*

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ۝ ٣\*

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) نَبِيًّا وَرَسُولًا . ثَلَاثًا .

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِينَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادِ كَلِمَاتِهِ . ثَلَاثًا .

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ . ثَلَاثًا .

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ نُشْرِكَ بِكَ شَيْئًا نَعْلَمُهُ وَنَسْتَغْفِرُكَ بِالْأَتَعْلَمُهُ . ثَلَاثًا .

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ الثَّلَاثَاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ . ثَلَاثًا .

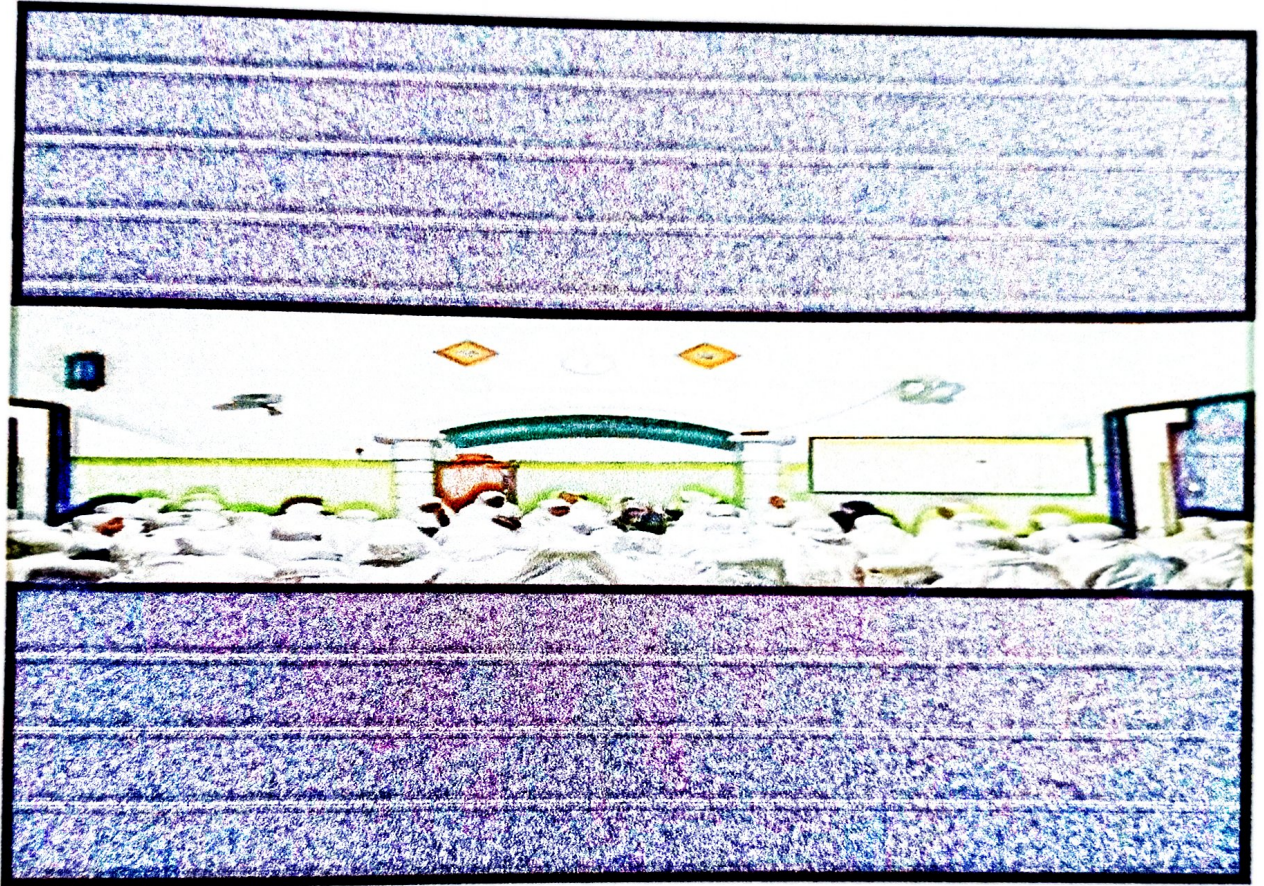
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْرِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالطُّغْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ . ثَلَاثًا .

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي . اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي . اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي . ثَلَاثًا .

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ . اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ . ثَلَاثًا .

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَلَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَىٰ عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتَ أَبُوؤُكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوؤُ

### C. Kegiatan Diba'iyah Kamis Malam Jum'at

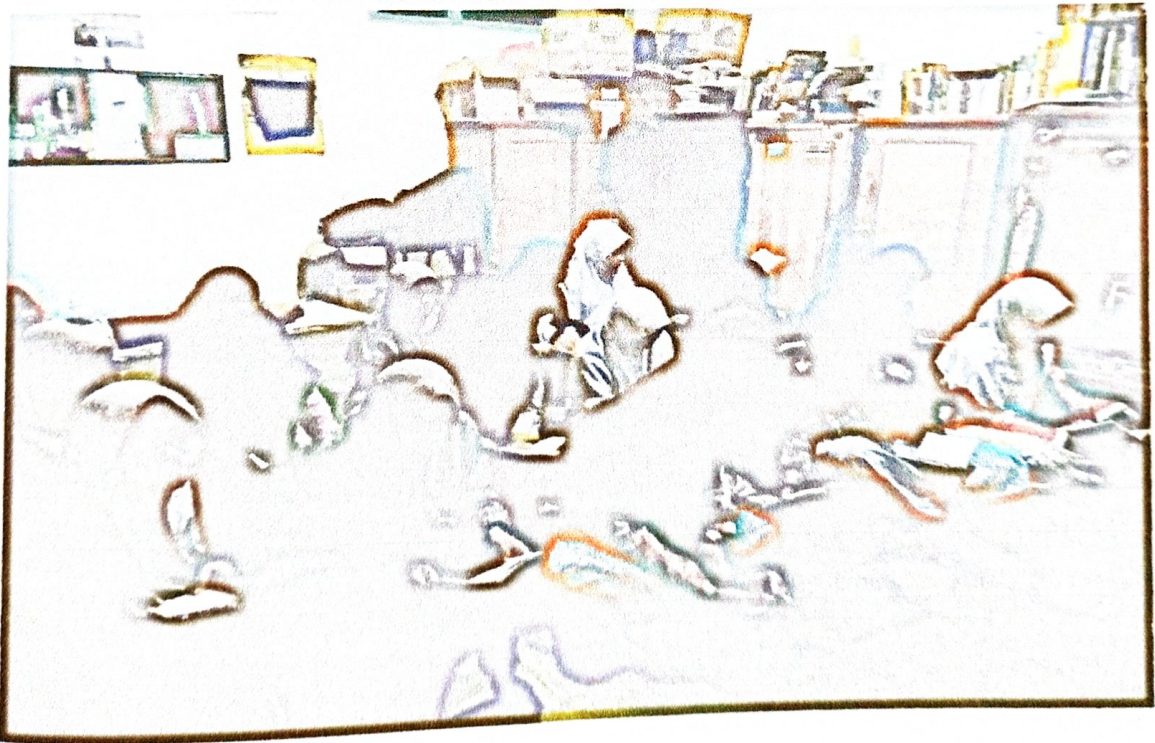


# DOKUMENTASI PENELITIAN

## A. Kegiatan Khotil Qur'an



## B. Kegiatan Dzikir Bagi Anak Menstruasi



Rahmad, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 2006.

Riduwan. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2005.

Safari, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara 2009.

Sinaga, Ernawai dan Nonon Saribanon. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta :Universitas Nasional, 2017.

Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Yogyakarta : Pustaka Setia. 2003.

Solihin, dan Rosihon Anwar. *Kamus Tasawuf*. Bandung: Reamaja Rosdakarya, 2002

Srubanon, Nonon et. al. *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*. Jakarta: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Nasional, 2016.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2008.

Syukur, Amin dan Fathimah Usman, *Terapi Hati*. Jakarta: Erlangga, 2012.

Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

## B. Referensi Jurnal

Gustina, Erni dan Siti Nur Jannah. “Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (2013), Vol. 7: 148-155.

Innayati, Early Magfiroh. “Dzikir sebagai Kendali Emosi bagi Remaja”. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, (2005), Vol VI, 83-85.

Pratita, Rosa dan Ani Margawati.” Hubungan Antara Sindrom Premenstruasi dan Aktifitas Fisik dengan Perilaku Makan Remaja Putri”. *Journal of Nutrition College*, (2013), Vol. 2: 645-653

Sari, Sinta Murwita dan Bimono. “Perbedaan Kepekaan Sensitivitas Emosi pada Saat Haid dan Tidak Haid”, *Jurnal Psikologi-ISSN:1858-397*, (2010), Vol.6: 32-40.

Suparman, Erna dan Eddy Suparman, “Amenorea Sekunder :Tinjauan dan Diagnosis”. *Jurnal Biomedik (JBM)*, (2017), Vol 9: 144-152.



## DAFTAR PUSTAKA

### A. Referensi Buku

- Agustuna, Hendriati. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rafika Aditama, 2006.
- Al-Ghazali, Imam. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Surabaya: Gramedia Press, 2003.
- Ali, Muhammad. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa, 1993.
- Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Remaja Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Anshori, Afif. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf Bagi Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Atjeh, Abu Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian Tentang Mistik*. Solo: Ramadhani, 1996.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai pustaka, 1988.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Terj. T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Gregory J, Jess Feist. *Teori Kepribadian*. Terj Handrianto. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Hude, M. Darwis, *Emosi*. Jakarta: Erlangga, 2006
- Ibrahim, Shalih Su'ud. *Fiqih Ibadah Wanita*. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011.
- John W, Creswell. *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, terj. Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- LBM-PPL, *Uyunul Masa-il Nisa'*. Lajnah Bahtsul Masa'il Madrasah Hidayatul Mubtadi-ien Pondok Pesantren Lirboyo Kota Kediri Jawa Timur, 2002.
- Moleong, Lexy J. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Qomaruddin. *Zikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2000.