

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	6
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	6
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	6
<b>E. Kerangka Berpikir</b> .....	6
<b>F. Hasil Penelitian Terdahulu</b> .....	8
<b>G. Sistematika Penulisan</b> .....	9
<b>BAB II</b> .....	11
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
<b>A. Dzikir</b> .....	11
<b>B. Pernafasan</b> .....	37
<b>C. Insomnia</b> .....	46
<b>BAB III</b> .....	57
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	57
<b>A. Pendekatan dan Metode Penelitian</b> .....	57
<b>B. Sumber Data</b> .....	58
<b>C. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	59
<b>D. Teknik Analisis Data</b> .....	61
<b>E. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	62
<b>F. Tahap-Tahap Penelitian</b> .....	62
<b>BAB IV</b> .....	64
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	64
<b>A. Deskripsi Subjek Penelitian</b> .....	64
<b>B. Pengaruh Energi Pernapasan Dzikir Bagi Mahasiswa</b> .....	67
<b>BAB V</b> .....	89
<b>PENUTUP</b> .....	89
<b>A. Kesimpulan</b> .....	89
<b>B. Saran</b> .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	91
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	98