

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah penulis kemukakan dalam skripsi ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Emosi merupakan fenomena mental yang berhubungan dengan fisik dan psikis yang diperlukan dalam hidup dengan kadar yang normal. Mustamir Pedak membagi emosi menjadi dua jenis yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif sebagai bentuk atau hasil setelah adanya pengelolaan pada emosi negatif. Macam-macam emosi negatif yang perlu adanya pengelolaan menurut Mustamir Pedak yaitu ada empat jenis. Mustamir Pedak membagi emosi ini sebelumnya ada lima berdasarkan ilmu lima unsur yang ada di akupresur yaitu marah, cemas, sedih, takut dan egois , yang kemudian beliau sederhakan menjadi empat saja yaitu marah, sedih, cemas, dan takut. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi emosi yaitu faktor fisik, psikis dan lingkungan.
2. Pengelolaan emosi yang dilakukan oleh Mustamir Pedak di klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang dilakukan dengan berdasarkan keilmuan Tasawuf, psikologi, dan kedokteran Timur. Cara pengelolaan emosi dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa emosi mempengaruhi fisik dan fisik mempengaruhi emosi. Terapi secara sufistik yang melalui terapi ruqyah, shalat, puasa, dzikir, do'a , membaca dan mendengarkan Al-Qur'an. Kemudian secara psikologi yang melalui terapi konseling dan relaksasi, serta secara fisik dengan teknik pengobatan kedokteran Timur yaitu bekam dan akupresur. Terapi sufistik menjadi terapi utama di Klinik GRISS 99 Semarang, yaitu terapi yang berdasarkan ajaran ilmu Tasawuf. Kemudian terapi psikologis dan terapi fisik menjadi terapi penunjang dalam terapi sufistik.

### B. Saran

1. Saran untuk klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang yaitu untuk bisa meningkatkan sosialisasi kepada masyarakat melalui media sosial agar masyarakat tertarik untuk berkonsultasi dan mendapatkan terapi yang komprehensif berdasarkan keilmuan Tasawuf, psikologi dan kedokteran Timur untuk mencapai kesehatan fisik dan mental yang optimal.

2. Setelah adanya penelitian tentang pengelolaan emosi ini, penulis merasa bahwa masih banyak kelemahan dan kekurangan dalam skripsi ini. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu hanya berasal dari satu pihak yang menjadi sumber dalam penelitian ini. Untuk para pembaca dan mahasiswa, khususnya mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi agar bisa melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan dampak pengelolaan emosi menurut Mustamir Pedak dalam berbagai aspek kehidupan klien.
3. Untuk Akademik harus bisa lebih meningkatkan dan memperluas pengetahuan yang digunakan dalam proses terapi. Seperti program penguasaan ketrampilan dalam terapi sufistik dan edukasi keilmuan lainnya yang relevan dan dapat mendukung terapi sufistik.

### C. Penutup

*Alhamdulillah Robbil 'Alamiin*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Dan tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang ikut serta membantu penulis selama proses menulis hingga selesai. Harapan penulis semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat terkhusus kepada penulis dan para pembaca.