

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hasil-hasil penelitian ini sejalan dengan kerangka pemikiran yang telah ada. Dugaan bahwa dzikir pada seseorang berhubungan dengan stres kiranya telah terbukti dalam penelitian ini, yaitu ada korelasi negatif yang meyakinkan antara dzikir dengan stres. Ini berarti bahwa semakin tinggi dzikir maka semakin rendah stres yang dirasakan, begitu pula sebaliknya semakin rendah dzikir maka semakin tinggi tingkat stresnya.

B. Saran-Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian yang terbatas ini maka peneliti mengajukan saran-saran berdasarkan pada hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1. Saran-saran kepada Pondok Pesantren

Pihak Pondok Pesantren perlu mempertahankan dan meningkatkan pengadaan program-program yang menjadi agenda kegiatan keagamaan dalam hal ini dzikir yang sudah terselenggara, karena dapat memungkinkan terciptanya ketentraman dan ketenangan baik secara lahir maupun batin dan dapat mengurangi serta menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini juga dapat menghambat perkembangan kepribadian diri santri dan dalam aktualisasi diri.

2. Saran kepada santri

Bagi para santri diharapkan untuk lebih meningkatkan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh pihak Pondok Pesantren khususnya kegiatan dzikir. Karena; kegiatan dzikir tersebut akan membentuk kepribadian yang matang dan menambah ketebalan iman. Santri perlu adanya kesadaran untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan dzikir agar menjadi suatu kebiasaan sehari-hari sehingga dzikir bukanlah suatu hal yang membebani dan memberatkan bagi diri santri.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang benninat dengan tema yang sama dengan penelitian ini diharapkan untuk mempertimbangkan juga variabel-variabel lain yang juga turut menurunkan stres, seperti faktor lingkungan yang ada di pondok di mana santri dalam berhubungan dengan lingkungan sekitar misalnya dengan tetangga atau masyarakat, menunjukkan hubungan interaksi yang sangat baik sehingga hal ini bisa mengurangi stres pada individu. Faktor dukungan sosial, setiap ada masalah santri mengadakan *problem solving* pada teman sebayanya dan hal ini dengan sendirinya dapat mengurangi stres yang dialaminya. Selain itu motivasi pada santri mempunyai keinginan yang kuat untuk belajar ke pondok, sehingga dengan sendirinya dapat menerima konsekwensi apapun dari tata tertib yang berlaku di pondok tersebut.

Alat ukur yang dipergunakan adalah skala dzikir yang disusun penulis, maka diharapkan cara penilaiannya dengan menggunakan kategorisasi dan subjek yang digunakan lebih banyak daripada yang telah peneliti lakukan.