

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara variabel intensitas dzikir dengan variabel kecemasan menghadapi pertandingan pemain basket Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas dzikir, maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain basket. Sebaliknya, semakin rendah intensitas dzikir, maka semakin tinggi pula kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain basket.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan terkait dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun beberapa saran terkait dari penelitian ini, adalah :

1. Menejemen tim

Bagi pihak menejemen tim, hendaknya memberikan kebutuhan yang lebih baik lagi bagi keperluan para pemain, dan tetap menjalankan latihan rutin, juga ibadah–ibadah bersama agar dapat

meningkatkan intensitas ibadah pemain dalam hal ini *dzikirullah*, karena dengan tingginya hal ini dapat menurunkan kecemasan pemain basket dalam menghadapi pertandingan.

2. Para pemain basket

Bagi para pemain bola basket agar selalu meningkatkan intensitas dzikir dalam setiap kegiatan, sehingga terciptanya ketenangan dalam diri dan hatinya dalam menjalani pertandingan.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait penelitian ini, agar meneliti lebih mendalam. Peneliti selanjutnya dapat melakukan dengan metode eksperimen terkait variabel kecemasan menghadapi pertandingan dan juga variabel intensitas dzikir. Peneliti selanjutnya perlu untuk melihat kelemahan dan kekurangan dari penelitian ini.