

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Memalui uraian yang kami tulis dari penelitian dan pembahasan yang murujuk dari beberapa sumber buku, maka pada bab ini peneliti akan memberikan kesimpulan dari apa yang tertera di atas, sebagai berikut :

1. Dari hasil survei lapangan dan wawancara dapat disimpulkan bahwa Timbulnya gejala stres pada mahasantri terlihat dari fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang ditimbulkan antara lain : terlihat letih yang tidak beralasan setiap mengikuti kegiatan Ma'had, sulit tidur, setiap bangun tidur punggung terasa sakit. Sedangkan gejala *psikis* atau perilaku antara lain perasaan bingung setiap dihadapkan pada persoalan atau tugas yang padat, cemas, gagal merasa tidak tertarik pada kegiatan – kegiatan Ma'had yang awalnya menyenangkan menjadi terasa sulit dan males untuk mengikuti, perasaan takut – takut yang tidak bisa di jelaskan atau bisa dikatakan seperti panik dari ekspresi wajah, keletihan yang mendalam, kurang bisa fokus atau konsentrasi yang buruk.
2. Bentuk dzikir yang diterapkan di Pusat Ma'had Al jamiah merupakan bagian dari dzikir amaliah yang secara garis besar terbagi menjadi beberapa bagian yaitu: dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat – kalimat dzikir yang dilakukan setelah sholat fardhu dan ditambah wirid khusus yang disebut dengan wird al-latif dan wird ratibul haddad dengan merenungkan

3. serta mengingat Allah dengan hati. Dilanjutkan dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah dalam menciptakan lingkungan harmonis dan kondusif.
4. Peran dzikir yang dilaksanakan secara ikhlas, dan istiqomah, mampu memberikan ransangan positif dan ketenangan dalam diri mahasantri dengan membaca dan memahami makna setiap isi bacaan, khususnya bentuk dzikir setelah Subuh dengan membaca wird al-latif dan setiap satu minggu sekali pembacaan wird ratibul haddad nantinya bisa hikmah kesadaran diri Mahasantri dalam menumbuhkan kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi polemik hidup dan memberikan ketenangan pada hati, pikiran, jiwanya untuk mencari solusi yang tepat. Hal dipicu dari adanya aspek auto – sugesti/hynosis dari bacaan amalan – amalan yang di baca secara ikhlas, katarsis yang terjadi pada diri kedua partisipan sedikit berkurang dan mampu meringankan masalah psikosomatis pada diri individu.

B. Saran – Saran

1. Mahasantri Mabna Ibnu Kholdun pusat Ma'had Al jami'ah

Di sarankan kepada santri putra di Pusat Ma'had Al-jamiah untuk mengetahui dan menyadari akan pentingnya kegiatan yang ada di Ma'had ini, khususnya Dzikir setelah sholat fadhu dalam memberikan penyegaran jiwa dan pikiran kita untuk lebih tenang dan nyaman setelah melalui aktivitas yang sangat padat. Dzikir mampu memberikan relaksasi yang luar biasa pada tubuh dan otak kita. Sehingga dengan seperti itu mahasantri cepat mencapai pemahaman dan kesadaran serta mampu mengoptimalkan ritual dzikir setelah sholat fadhu,

disarankan kepada santri juga agar tetap mengikuti semua kegiatan - kegiatan positif lain yang mampu mendorong dan memotivasi santri untuk terus melakukan introspeksi diri dan kontrol diri dengan adanya kegiatan yang berupa shalawat, pendampingan, majelis dzikir lainnya, yang selalu dihaturkan kepada Allah SWT semata untuk mencapai rahmad dan ridhonya.

2. Bagi pengurus atau Ustad yang berada Di Pusat Ma'had Al Jami'ah Malang
Dalam aplikasi teori program yang sudah diterapkan di Ma'had disarankan kepada seluruh pengurus untuk lebih istiqomah dan terus mengingatkan kepada santri dengan adanya pemahaman tentang pentingnya Dzikir setelah sholat fadhu bagi Pengelolaan stres, depresi. Dan memberikan pengajaran yang efektif terkait topik tersebut hal ini di maksudkan agar santri putra lebih termotivasi dalam pelaksanaan kegiatan dzikir setelah sholat fardhu dan kegiatan yang lainnya juga. Selain itu, pelaksanaan kegiatan sholat berjamaah dan dzikir dilakukan secara controlling dengan melakukan pengabsenan juga untuk lebih memotivasi dan mereka nantinya sadar akan pentingnya kegiatan tersebut.
3. Para pengasuh pusat Ma'had Al- jamiah
Agar terus memberikan penyegaran dan siraman rohani kepada santri dan pengurus akan pentingnya ibadah dan mensyukuri nikmat Allah melalui adanya kegiatan – kegiatan yang mampu mendongkrak kita semua untuk lebih dekat dan cinta kepada semua yang sudah menjadi tradisi. Yang nantinya mampu mengantarkan kita semua kepada derajat yang kita impikan.

4. Bagi orangtua santri

Bagi orangtua santri disarankan agar terus memotivasi anaknya dengan menghidupi dan menunjang pribadi mental anak secara sehat melalui tradisi – tradisi keagamaan. Seperti dzikir setelah sholat fardhu untuk mengaktualisasi diri anak dalam menemukan pribadi dan jati diri yang positif. Dan agar kelak anak mampu menjadi anak yang sholeh dan cerdas untuk merubah bangsa menjadi lebih baik dan terus menjadi anak yang senantiasa taat dan patuh untuk menjalankan syari'at – syari'at yang sudah di naskan dalam Al Qur'an dan Hadist.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya guna mengkaji lebih dalam terkait aspek – aspek psikologis yang belum terungkap. Dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih serius dalam penggunaan responden yang baik sehingga menghasilkan penelitian yang lebih maksimal dalam memenuhi kebutuhan disiplin ilmu psikologi.