

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja akhir yang mengalami stress kerja tentang Penerapan Terapi Dzikir untuk mengatasi stress pada remaja akhir, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi Psikologis yang diamali keempat responden remaja akhir di kampung kejambulan adalah, sedih, cemas, tidak dapat mengontrol emosi, sering melamun, insomnia, rambut rontok, demam, tertekan, dan hilangnya nafsu makan.
2. Kegiatan untuk mengurangi stress pada remaja akhir di kampung kejambulan, peneliti menerapkan teori konseling dengan metode relaksasi. Dalam proses terapi peneliti melakukan lima kali pertemuan selama proses konseling. Pertemuan pertama, peneliti melakukan assesment dan observasi kepada responden. Pertemuan kedua yakni pendefisian atau penajajkan permasalahan yang dialami oleh klien. Pertemuan ketiga, yaitu proses terapi dzikir dan memberikan penugasan kepada klien untuk senantiasa melakukan dzikir kepada Allah SWT. Pertemuan keempat, pengecekan penugasan yang telah diberikan oleh peneliti kepada responden. Dan terakhir pertemuan kelima adalah evaluasi hasil dari kegiatan konseling dengan menggunakan metode terapi dzikir.
3. Hasil penerapan terapi dzikir dalam meredukasi stress terhadap remaja akhir dapat disimpulkan bahwa ke empat responden sebelum melakukan terapi dzikir mengalami stress dengan kategori

berat, sedang, ringan dengan ciri ciri belum bisa menerima keadaannya, tidak bisa mengontrol emosi, hilangnya nafsu makan, insomnia, dan lain sebagainya. Dan setelah melakukan terapi dzikir responden mengalami perubahan menjadi kategori stress ringan. Proses penerapan terapi zikir dilakukan dengan 5 kali pertemuan pada masing – masing responden, setelah dilakukan penerapan tersebut responden dapat menerima kenyataan dengan baik, dan merasa lebih tenang dan memasrahkan kepada Allah SWT dibanding sebelumnya dan dapat kembali berfikir positif untuk terus berusaha melakukan yang terbaik dan bersyukur dengan keadaan nya yang sekarang.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil pengkajian hasil penelitian dilapangan maka peneliti bermaksud memberikan saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi lembaga maupun bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

Penelitian selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses melaksanakan dan pengumpulan data serta segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara baik. hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengalaman dalam pemberian bantuan kepada klien terkait ketenangan jiwa.

Bagi responden, agar senantiasa berdzikir dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan senantiasa dapat menerima keadaan dalam hal apapun.