

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik tiga hal kesimpulan serta menjadi jawaban atas rumusan masalah yang menjadi kunci dalam melakukan penelitian ini.

1. Terdapat dua pendaki gunung yang merupakan pendaki pemula di komunitas ufuk negri adventur yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan pendakian gunung yang mempengaruhi kondisi psikologisnya. Kedua pendaki pemula tersebut diketahui mudah merasa cemas akibat perasaan khawatir dan takut mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan dari ketidakmampuan diri dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman, ketidakstabilan emosi dan tekanan terhadap aktivitas pendakian gunung. Selain itu, permasalahan pada kondisi psikologis yang dialami para pendaki gunung pemula dilihat dari tiga segi yaitu segi perasaan, segi pikiran dan segi fisik atau perilaku.
2. Pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi islam ini dilakukan menggunakan pendekatan-pendekatan Islami dengan beberapa bentuk terapi yang cocok untuk diterapkan yang dapat menunjang keberhasilan dalam membimbing responden. Beberapa bentuk terapi tersebut adalah terapi shalat, terapi dzikir, terapi baca al-Quran dan terapi doa. Pada tahap proses terapinya terbagi menjadi tiga tahapan, diantaranya tahap awal, tahap inti dan tahap akhir.

3. Hasil pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung di komunitas ufuk negeri adventur menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi psikologis sebelum dan sesudah melaksanakan bimbingan melalui psikoterapi Islam baik dari segi perasaan, pikiran dan fisik atau perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dapat meningkatkan ketenangan jiwa para pendaki yang mengalami permasalahan pada kondisi psikologis. Selain itu, pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam ini memiliki tujuan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, dengan melakukan berbagai macam aktivitas ibadah dan menjauhi larangannya. Individu yang sudah merasa bahwa dirinya dekat dengan Allah, maka jiwanya semakin tenang, tentram dan lapang, pikirannya semakin jernih sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat penulis kemukakan disini adalah sebagai berikut:

1. Penulis merasa bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karenanya diperlukan penelitian lanjutan bagi siapapun yang mendapati adanya kekurangan atau ketidaksesuaian. Penulis juga menyarankan agar kajian ini terus dikembangkan.
2. Subjek penelitian

Pada dasarnya pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam ini merupakan proses penyembuhan, pencegahan, pemeliharaan maupun pengembangan jiwa yang sehat dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan as-sunnah Nabi SAW. Dalam artian jalan penyehatan hidup, sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif baik jiwa dan raga, jasmani dan rohani. Sebagai seorang pendaki gunung pemula, subjek sangat dekat dengan permasalahan-permasalahan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Sehingga subjek penelitian diharapkan untuk lebih memperhatikan persiapan dan kelengkapan yang dapat menunjang keberhasilan dalam mendaki gunung, serta dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah melaksanakan bimbingan melalui psikoterapi Islam.