

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap menunjukkan bahwa :

1. Proses terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri.

Penerapan terapi zikir yang dilakukan sebanyak dua kali sehari yaitu pagi dan sore dengan membaca istigfar, *selawat*, *tahlil* dan membaca doa yang dibimbing langsung oleh ustazah bagian ibadah. Penerapan terapi zikir di pondok Pesantren ini tidak melalui proses tahapan terapi sesuai dengan teori, melainkan langsung membaca *lafaz* zikir.

Perbedaan setelah melaksanakan terapi zikir ini dirasakan oleh santri dengan nama inisial CE, CS, SN, NA dan SW mereka menyatakan bahwa terapi zikir mampu membuat jiwa menjadi lebih tenang dan mampu meningkatkan kesehatan mental, namun terdapat dua orang dari mereka yang tidak merasakan efek sama sekali yaitu inisial AB dan RA. Maka dari itu pentingnya menciptakan suasana yang aman agar santri mampu mengungkapkan perasaannya. Sehingga pihak terkait dapat mengetahui dengan jelas permasalahan santri dan menerapkan strategi yang lebih baik dalam pelaksanaan terapi zikir.

2. Faktor penghambat dan pendukung

Faktor penghambat pelaksanaan terapi zikir yaitu tidak ada ruang khusus dan tenaga ahli dalam kasus ini, proses pelaksanaan terapi zikir tidak sesuai dengan teori, melainkan langsung membaca *lafaz* zikir, sehingga santri tidak menyadari bahwa yang dilakukannya merupakan upaya penyembuhan.

Sedangkan faktor pendukung terapi zikir ini yaitu keinginan sendiri serta memiliki keyakinan yang kuat untuk menenangkan jiwa melalui zikir, cita-cita ingin menjadi insan yang dekat dengan Allah serta berakhlak mulia, dibimbing langsung oleh ustazah bagian ibadah dan santri sudah terbiasa melaksanakan zikir.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan bagi pihak yang terlibat. Adapun saran yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi pondok pesantren
 - a. Dalam proses terapi zikir lebih baik jika dilakukan dengan terstruktur dan sesuai dengan teori mengenai proses terapi zikir, sehingga santri menyadari bahwa terapi zikir yang dilaksanakan sebagai upaya penyembuhan.
 - b. Kepada tenaga ahli, alangkah lebih baik jika terdapat proses konseling mengenai terapi zikir yang agar santri merasa nyaman untuk menyampaikan segala permasalahannya.
 - c. Kepada pihak terkait, lebih baik jika memfasilitasi ruangan konseling khusus agar santri bisa nyaman ketika menyampaikan segala keluhan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk bahan referensi guna mengembangkan penelitian dengan teknik dan proses terapi zikir yang ada dalam bimbingan dan konseling