BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Bentuk-bentuk stres yang dirasakan oleh kelima responden para istri di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang meliputi gangguan psikologis, gangguan fisiologis dan gangguan behavioral. Pada gangguan psikologis meliputi melamun, marah, kesal, kecewa, takut, tidak dapat berpikir dengan tenang, frustrasi, sensitif, berpikiran negatif, tidak percaya diri, semangat menurun dan perasaan tegang yang meningkat. Sedangkan pada gangguan fisiologis meliputi menurunnya gairah seks, gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, berat badan menurun, sering sakit kepala dan merasa letih. Kemudian pada gangguan behavioral (tingkah laku) meliputi susah tidur dan gugup berlebihan.
2. Proses terapi zikir yang dilakukan pada responden meliputi 2 teknik zikir, yaitu zikir teknik 1 berisi tentang simulasi pelaksanaan zikir yang dimulai dengan tahap relaksasi di mana responden diminta untuk menarik napas secara perlahan dan diulang berkali-kali sampai responden merasa tenang dan rileks. Setelah itu barulah memulai

proses terapi zikir. Kemudian zikir teknik 2 yaitu berisi tentang penugasan berupa penghafalan doa-doa dan zikir yang sudah dilakukan sebelumnya yang diberikan peneliti kepada responden.

3. Layanan konseling spiritual dengan terapi zikir untuk mengatasi stres pada istri di masa pandemi menunjukkan hasil yang cukup baik terhadap aspek psiko-spiritual. Pada aspek psiko, responden dapat mengurangi rasa stresnya seperti sensitif, mudah marah, tidak percaya diri, takut dan lain sebagainya menjadi lebih bisa dikontrol dan stabil. Kemudian pada aspek spiritualnya responden merasakan perubahan pada dirinya di mana responden merasa lebih tenang, lebih sabar dalam menghadapi permasalahan yang ada pada keluarganya, lebih bersyukur dan menerima dengan ikhlas pada permasalahan yang sedang responden hadapi.

B. Saran

1. Untuk Keluarga Responden

Diharapkan keluarga dapat membantu dalam pemberian motivasi kepada responden sehingga dapat memaknai setiap tindakannya agar responden tidak mengalami stres yang berkepanjangan. Tidak hanya itu, pihak keluarga terutama para suami responden saling bekerja

sama dalam membimbing responden untuk kembali optimis dalam menjalani kehidupannya.

2. Untuk Masyarakat

Diharapkan dapat menjaga lisannya sebelum beripikir dan mengucapkannya. Karena kita tidak tahu kapan dan bagaimana perasaan seseorang itu dapat marah, tersinggung yang mengakibatkan sakit hati, sensitif dan lain sebagainya. Sebagai masyarakat yang baik hendaknya kita saling membantu dalam keadaan apapun dan berilah semangat serta motivasi kepada keluarga yang mengalami permasalahan yang lebih sulit.

3. Bagi Pemerintah

Diharapkan pemerintah perlu meninjau kembali pemberian Bantuan Langsung Tunai (BLT) kepada para pihak-pihak yang seharusnya tidak mendapatkan hak tersebut. Karena masih banyak sekali masyarakat di Indonesia khusunya di daerah Kelurahan Kelapa Dua Tangerang yang belum mendapatkan BLT lantaran adanya persyaratan yang sulit dan adanya kecurangan di dalam pendataan BLT tersebut.