

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melaksanakan penelitian atau penerapan terapi zikir selama 3 kali pertemuan dalam mengatasi kecemasan pada masyarakat terdampak Covid-19, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Bentuk gejala kecemasan yang dirasakan 5 orang masyarakat Desa Ciputri yang terdampak Covid-19 pada umumnya adalah merasa khawatir terpapar, Gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain, Kesulitan tidur di malam hari, Gelisah ketika merasakan gejala seperti flu, batuk dan pilek, dan waktu tidur yang kurang atau berlebihan.

Penerapan terapi Zikir dalam mengatasi kecemasan pada masyarakat terdampak Covid-19 dilakukan selama tiga kali pertemuan. 1) Pertemuan pertama adalah tahap awal konseling yaitu assessment. Pada tahap ini peneliti melakukan perkenalan dan pendekatan agar tercipta hubungan antara peneliti dan klient. Setelah itu Identifikasi masalah, jika hubungan sudah terjalin

dengan baik dan klien telah melibatkan diri, setelah itu memperjelas dan mendefinisikan masalah, peneliti harus dapat membantu memperjelas masalah klien. 2) Pada pertemuan kedua adalah proses penerapan terapi zikir. Tetapi, sebelum itu peneliti dengan klien meninjau dan mengeksplorasi kembali permasalahan klien lebih dalam, Setelah menjelaskan zikir beserta bacaannya peneliti mulai membimbing klien untuk melafalkan zikir bersama. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbeih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali. 3) Pada pertemuan ketiga adalah tahap akhir yaitu evaluasi. Setelah sebelumnya telah melaksanakan proses terapi zikir tahap ini adalah evaluasi terhadap hasil dari proses terapi yang dilakukan oleh klien. Selain itu pada tahap ini peneliti mengingatkan klien untuk terus menerapkan terapi zikir sampai nanti seterusnya

sebagaimana yang telah dilakukan klien sebelumnya, yaitu ketika merasa cemas dan setelah salat 5 waktu.

Adapun hasil penerapan terapi Zikir dalam mengatasi kecemasan pada masyarakat terdampak Covid-19 menunjukkan hasil yang cukup baik. Ada perubahan dan perkembangan setelah melakukan penerapan terapi zikir seperti kekhawatiran klien telah berkurang, Sudah tidak merasa gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain, Sudah tidak merasa kesulitan ketika tidur di malam hari, Sudah tidak merasa gelisah ketika merasakan gejala seperti flu, batuk dan pilek, dan waktu tidur yang sudah berjalan normal dan tidak kurang ataupun berlebihan.

## **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian dan menerapkan Terapi zikir dalam mengatasi kecemasan pada masyarakat terdampak Covid-19 , maka ada beberapa saran yang peneliti ajukan, meski penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan memerlukan banyak koreksi. Dengan demikian penulis mempersilahkan untuk memberikan masukan dan kritik demi

perbaikan penelitian ini, meski demikian peneliti juga menuliskan beberapa saran diantaranya:

1. Masih perlu telaah yang mendalam dan komperhensif terhadap penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan terdampak Covid-19.
2. Bagi masyarakat lebih di tingkatan lagi dalam menjalankan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah yang menerapkan protokol kesehatan.
3. Bagi responden diharapkan mempertahankan dalam menerapkan terapi zikir atau melafalkan zikir di kehidupan sehari-hari sehingga akan terus merasa tenang.