

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan penulis mengenai penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T yang dilakukan di Kp. Sukajadi Ds. Sukajadi Kec. Cibaliung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T yang dilakukan di Kp. Sukajadi Ds. Sukajadi Kec. Cibaliung yang diterapkan pada lima orang pasien atau karyawan yang mengalami stres kerja. Kondisi kejiwaan pasien sebelum melakukan terapi dzikir pasien tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik. Namun setelah melakukan terapi dzikir kondisi kejiwaan pasien lebih stabil, emosinya dapat terkontrol, serta lebih mendekatkan diri kepada Allah.
2. Untuk mengatasi stres kerja pada kurir J&T ini menggunakan terapi dzikir. Dimana kurir atau pasien dibimbing untuk membaca dzikir dengan lima bacaan dzikir diantaranya adalah membaca istighfar, tasbih, tahmid, tahlil, takbir masing – masing bacaan sebanyak 33 kali.

3. Dalam proses penerapan terapi dzikir terdapat beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat yang berasal dari klient serta lingkungan sekitar. Namun setelah melakukan terapi dzikir Pasien mengalami penurunan dan perubahan pada gejala stress yang dialaminya, sehingga bisa dikatakan bahwa proses Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T dapat dikatakan “berhasil” walaupun harus memerlukan waktu yang relatif cukup lama dan butuh kekonsistenan dalam menerapkannya.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan menerapkan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T, maka ada beberapa saran yang peneliti ajukan, meski penulis menyadari bahwa skripsi ini memerlukan banyak koreksi. Adapun saran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Melalui proses penerapan terapi dzikir yang telah dilakukan diharapkan tetap semangat dalam mempertahankan membaca-bacaan dzikir sehingga pasien akan terus merasa tenang.

2. Bagi Kantor J&T Cibaliung

Bagi Kantor J&T Cibaliung disarankan agar dapat memperbaiki sistem kerja yang berlaku pada setiap petugas seperti atasan harus lebih memperhatikan serta memberikan arahan kepada karyawan atau bawahannya dengan cara melakukan evaluasi mingguan atau bulanan sehingga karyawan bisa menyampaikan setiap permasalahan pekerjaan yang dialami. Sehingga karyawan akan merasa lebih tenang dan mengurangi stress kerja yang dialami oleh karyawan.