

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri berada dalam kategori rendah sebanyak 0 santri, sedang sebanyak 10 santri (20%), dan juga tinggi sebanyak 40 santri (80%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat ketenangan jiwa santri Ponpes Yambu'ul Qur'an berada pada kategori sedang cenderung "**tinggi**".
2. Tingkat *mindfulness* dalam dzikir pada santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri berada dalam kategori rendah sebanyak 0 santri, sedang 49 santri (98%), tinggi 1 rendah (2%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* dalam dzikir santri Ponpes Yambu'ul Qur'an berada pada kategori "**sedang**".
3. Hasil uji korelasi menggunakan uji *Pearson Product Moment Correlations*, didapatkan hasil bahwa angka probabilitas dari hasil perhitungan antara variabel *Mindfulness* dalam dzikir dengan ketenangan jiwa di atas mendapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) 0.000 maka nilai signifikansi < 0.05 yang berarti terdapatnya hubungan yang signifikan. Hasil signifikansi tersebut berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga menunjukkan

hubungan antara *Mindfulness* dalam dzikir (X) dengan ketenangan jiwa (Y). Data interval koefisien mendapatkn hasil sebesar 0.674 dimana berada pada rentang 0.60 – 0.799 yang menghasilkan nilai pada korelasi menunjukkan adanya tingkat hubungan yang kuat. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dalam dzikir dengan ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan juga kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Peneliti mengharapkan semoga subjek penelitian dapat mempertahankan dan juga meningkatkan ketenangan jiwanya dengan *mindfulness* dalam dzikir.

2. Bagi Lembaga

Diharapkan semoga Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an semakin maju dalam mendidik santrinya untuk terus maju dan berkembang dalam keilmuan keagamaan dan juga keilmuan umum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan semoga peneliti selanjutnya dapat melengkapi kekurangan dan mengembangkan penelitian ini untuk meneliti lebih dalam mengenai *mindfulness* dalam dzikir dengan ketenangan jiwa.