

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa zikir memberi pengaruh yang positif terhadap subjek dalam mengatasi perasaan bersalah yang dialaminya. Dalam penelitian ini, tahapan-tahapan yang subjek lakukan merupakan tahapan yang membuat subjek menjadi nyaman dalam melakukan zikir, sehingga tujuan dari melakukan zikir dapat tercapai. Namun tahapan zikir yang dilakukan oleh subjek tidak dapat dijadikan sebagai pedoman yang sama dalam melakukan zikir terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan proses seseorang berbeda-beda dalam melakukannya dan memiliki tingkatan keimanan dan pengalaman yang berbeda pula ketika melakukan zikir. Sebaiknya dalam melakukan zikir kita dibimbing oleh seorang guru sehingga dapat mengarahkan dan membantu kita dalam perjalanan melakukan zikir. Jika dilihat dalam penelitian ini subjek melakukan zikir berdasarkan ilmu yang subjek dapatkan di pesantren.

Adapun praktik zikir yang subjek lakukan dan dampak psikologis yang subjek rasakan sebagai berikut:

1. Dalam melakukan zikir, tahap pertama subjek mengawali dengan bersuci dengan mandi malam, berwudhu, memakai minyak wangi, kemudian memakai pakaian yang bersih. Tahap kedua subjek memilih ruangan yang nyaman, dan sepi untuk melakukan solat sunnah, dengan

melakukan solat sunnah tahajjud dan taubat masing-masing sebanyak dua rakaat. Tahap terakhir subjek mulai membaca kalimat-kalimat zikir dengan membacakan kalimat-kalimat *tayyibah* dengan membaca *istighfar*, *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, dan juga *syiir tanpo waton* secara terus menerus, tanpa terpacu pada hitungan.

2. Dampak psikologis zikir, mampu membantu dalam mengatasi perasaan bersalah (*Guilty Feeling*) yang di alami oleh subjek sebagai dampak dari kenakalannya ketika remaja. Hal ini dikarenakan dalam berzikir seorang akan kembali ingat kepada Allah dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga seorang akan merasa jiwanya menjadi tenang, meningkatkan motivasi dalam hidup selain itu zikir juga dapat membentuk pribadi yang baik dan terhindar dari dosa, menghilangkan kecemasan, dapat memurnikan hati dari semua sikap dan emosi negatif, dan lain sebagainya.

Zikir bisa mendatangkan mental yang sehat dan, khususnya ketenangan pada jiwa seseorang yang memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tenteram, juga dapat memberikan manfaat besar dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Waktu pada malam hari dengan kesendirian, keheningan dan kesunyian malam akan dijauhkan dari sifat rakus, tamak, serakah dan pamer.

Bacaan dari zikir mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stres yang meningkatkan ketahanan tubuh secara natural. Pelaku zikir imannya akan kuat dan

keimanannya akan terus bertambah kuat dan bertambah pula kemampuan seseorang untuk mengerjakan zikir. Iman yang kokoh dapat membawa seseorang taat menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Dengan demikian hal ini sangat bermanfaat bagi subjek dalam kesehariannya dimana akan menumbuhkan jiwa positif pada diri subjek untuk keluar dari gangguan perasaan bersalah (*Guilty Feeling*) yang subjek alami.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang dapat diajukan. Saran-saran yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Pengembangan ilmu psikologi, seiring dengan kemajuan ilmu psikologi yang begitu pesat maka terapi metode zikir sebagai salah satu psikoterapi dalam mengatasi dampak-dampak psikologis layak untuk dijadikan wacana baru yang dapat menambah dan memperluas bidang kajian ilmu psikologi.
2. Peneliti selanjutnya, untuk melihat keefektifan zikir maka diharapkan untuk lebih memperluas dikaitkan dengan variabel psikologi lainnya.