

3. Saran

Dari hasil temuan dan pengamatan dilapangan, maka peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait diantaranya:

1. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, serta membantu para peneliti lain untuk menjalankan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.
2. Bagi pondok pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk. Agar tetap mempertahankan keistiqomahan dalam kegiatan dzikir bagi santri yang menstruasi.

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari pembahasan dari bab-bab sebelumnya, maka dari penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan dzikir sebagai upaya pengendalian emosi pada santri perempuan remaja yang sedang menstruasi di Pondok Modern Al-Islam Kapas Sukomoro yaitu diawali dengan bacaan *Bismillah* secara bersama-sama dan dilanjutkan dengan membaca doa'a-do'a yang dibuat oleh pengasuh pondok modern al-Islam, dibaca dengan suara keras secara bersama-sama yang dipimpin oleh salah satu pengurus pondok, dan dilaksanakan setiap sholat fardlu yang bertempat dikamar pengurus.
2. Bentuk pengendalian emosi santri perempuan remaja menstruasi di pondok modern al-Islam dilakukan dengan cara:
 - a) Berdzikir mengingat dan mengucapkan nama dan sifat Allah secara berulang-ulang baik dalam tasbih, tahmid, dan do'a-do'a yang bisa menenangkan diri.
 - b) Mencoba memaafkan.
 - c) Menjaga lisan dengan diam.
 - d) Menerima takdir Allah.
 - e) Berfikir positif.