

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sesudah melafalkan *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tahlil* serta kalimat lain dalam jumlah yang sudah ditentukan dalam dzikir Tariqat Shiddiqiyah subyek merasa lebih tenang dan tenteram serta yakin dibanding sebelum melafalkan kalimat tersebut di atas.

Ketenangan Jiwa subyek lebih tinggi sesudah melafalkan kalimat dzikir Shiddiqiyah dan cenderung fungsi-fungsi jiwa lebih tenang dan tenteram sebelum berdzikir atau membaca melafalkan kalimat dzikir.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat rekomendasi dan saran bagi pihak terkait dan bagi peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti menyarankan agar teknik-teknik yang digunakan dalam terapi dzikir Tariqat Shiddiqiyah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan terapi akan memberikan pembiasaan pada subjek dalam melakukan dzikir sebanyak-banyaknya. Semakin mendalam pemahaman subjek, semakin efektif penerapan praktik terapinya.. Sehingga dengan melakukan terapi yang baik dan benar akan meningkatkan ketenangan jiwa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melibatkan kelompok eksperimen. Agar peneliti selanjutnya dapat membandingkan perubahan kecemasan terhadap masa depan karir pada subjek eksperimen dengan kelompok kontrol, disarankan untuk menggunakan dua kelompok..