

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Peneliti menemukan bahwa Profil perilaku dzikir pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi mempunyai kategorisasi dzikir dengan kategori cukup dengan rentang sangat baik yang berarti mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon meyakini untuk selalu mengingat Allah SWT, sikap mengikuti dzikir, merenungkan makna dzikir, mengamalkan dan menerapkannya di kehidupan nyata, memikirkan dan mengamati dalam dzikir, selalu mengingat Allah SWT atas apa yang telah Allah berikan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang menyusun skripsi mempunyai kategorisasi stres dengan kategori sedang dengan rentang sangat tinggi yang berarti yang berarti mahasiswa angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon merasa sakit kepala, memiliki perubahan suasana hati, cemas dan gugup, sikap kognitif, interaksi, dan motivasi ketika sedang menyusun skripsi.

Hasil analisis variabel dzikir dan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi angkatan 2019 jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan menggunakan uji analisis regresi linear sederhana dan uji koefisien determinasi mempunyai nilai yang signifikan, sehingga dapat diketahui dzikir berpengaruh dalam menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, hasil pembahasan dan kesimpulan maka dapat dikemukakan beberapa saran yang ke depannya diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak lain. Adapun beberapa saran yang diberikan oleh penulis melalui hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan agar bisa lebih mempersiapkan diri untuk mengerjakan skripsi, lebih giat lagi mencari bahan-bahan referensi untuk skripsi, rajin-rajinlah bimbingan dengan dosen pembimbing supaya bisa mengejar target lulus yang diinginkan, dan diharapkan juga untuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat memperhatikan dan mengantisipasi faktor apa saja yang rentan bisa membuat dirinya stres. Ketika muncul tanda-tanda stres, sebaiknya perlu ada keseimbangan yang dilakukan mahasiswa, yaitu dengan cara berdzikir. Dzikir mampu mengurangi ketakutan, ketegangan, serta kecemasan, sehingga seseorang bisa merasakan kebahagiaan atau hal positif yang terjadi dalam hidupnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis mempunyai harapan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai dzikir dan stres untuk menganalisis variabel tersebut secara mendalam. Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan instrumen dalam penelitian ini untuk melakukan penelitian yang terkait dengan penelitian ini mengenai variabel yang diteliti yaitu variabel dzikir dan variabel stres dengan memperbaiki atau menyesuaikan dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.

