

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* dalam meningkatkan kesehatan mental pada santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, diperoleh beberapa temuan yang menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil di antaranya sebagai berikut:

1. Kondisi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya pada awalnya menunjukkan ketidakstabilan yang dipengaruhi oleh berbagai tekanan, seperti kesulitan adaptasi sosial, perbedaan karakter antarindividu, serta faktor kekhawatiran pribadi, sehingga berdampak pada kondisi psikologis mereka.
2. Penerapan terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* dilakukan melalui metode individu dan berjamaah, yang terintegrasi dalam kegiatan ibadah sehari-hari sebagai upaya pembinaan spiritual dan penguatan nilai tauhid.
3. Terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* bisa memberikan pengaruh dampak positif dalam meningkatkan kesehatan mental santri. Hal ini ditunjukkan melalui meningkatnya ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, terbentuknya pola pikir positif, meningkatnya kemampuan adaptasi sosial, serta tumbuhnya kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Dengan demikian, terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan mental remaja, khususnya dalam lingkungan Pendidikan berbasis keagamaan seperti pondok pesantren.

B. Saran

Hasil penelitian dengan judul terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, yang sudah dilaksanakan dari peneliti sehingga sekiranya ada perbaikan yang berkelanjutan dengan penuh hormat ingin menyampaikan beberapa saran sebagai bentuk dukungan terhadap peningkatan kualitas pelaksanaan program, di antaranya:

1. Kepada pengurus dan pengasuh Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya dapat terus memperkuat pendampingan dan konsistensi dalam pelaksanaan terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah*, sehingga seluruh santri dapat lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dan merasakan manfaatnya secara optimal.

2. Kepada para santri, dapat semakin meningkatkan kesungguhan, fokus, dan kesadaran dalam mengamalkan dzikir *Laa Ilaha Illallah*, agar suasana pelaksanaan menjadi lebih kondusif serta memberikan dampak positif yang maksimal bagi kesehatan mental.
3. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat serta membuka peluang pengembangan kajian yang lebih luas. Penelitian mengenai terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* masih memiliki potensi untuk dikaji lebih mendalam, baik dalam konteks kesehatan mental maupun aspek lainnya, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan ilmu pengetahuan.



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**