

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pada pengujian hipotesis dan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti akan menyimpulkan secara keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan penelitian pada dasarnya merupakan jawaban dari problematik penelitian yang diajukan, maka kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 melakukan dzikir pada umumnya setelah melaksanakan ibadah shalat fardhu. Dengan demikian minimalnya 5 kali sehari, namun dilakukan dalam waktu yang singkat.
2. Mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 memiliki kestabilan emosi yang tinggi, sehingga mampu mengendalikan diri, mengungkapkan emosi secara wajar dan mampu menyelaraskan dengan baik perasaannya di lingkungan.
3. Mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 mampu berkomitmen pada kebermanfaatan diri, dan memiliki tujuan dalam kehidupannya. Kontrol diri yang baik serta menjadikan segala bentuk kejadian atau perubahan yang dihadapinya sebagai sarana pengembangan diri.
4. Adanya hubungan antara perilaku dzikir yang dilakukan oleh mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 dengan ketabahan. Artinya dzikir menjadi salah satu alternatif yang diambil oleh mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 untuk memecahkan masalah, sehingga dapat mereduksi tekanan hidup, yang kemudian menjadikan diri mahasiswa FIP UPI menjadi tabah.

5. Adanya hubungan antara kestabilan emosi mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 dengan ketabahan. Artinya keadaan suasana hati yang stabil menjadikan mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 mampu mengontrol diri, tenang dalam menghadapi masalah, bermanfaat bagi orang lain yang muncul dari rasa empati dan keselarasan perasaan dengan lingkungan.
6. Intensitas dzikir mahasiswa FIP UPI angkatan 2004 berhubungan dengan ketabahannya walaupun dalam kondisi emosi yang stabil maupun tidak.

## 5.2 Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, dengan segala kerendahan hati, berharap untuk dapat menyampaikan beberapa saran sebagai masukan yang mudah-mudahan berguna bagi para mahasiswa maupun semua pihak yang memerlukan. Adapun saran-saran penulis sampaikan kepada:

### 1. Dosen MKDU Keagamaan

Rekomendasi untuk dosen keagamaan dan PAI secara khusus sebagai berikut:

- a. Aktivitas keagamaan bagi mahasiswa lebih ditekankan pada aspek pentingnya pemahaman dan pengetahuan keagamaan, serta bersungguh-sungguh mewujudkan kualitas beribadah. Dengan demikian hal ini akan menjadi pegangan atau benteng yang kuat dalam menjalani aktivitas keseharian.
- b. Memberikan arahan tentang nilai-nilai ajaran agama sebagai sarana untuk pengendalian diri.

## 2. DKM Al-Furqan

Direkomendasikan Kepada DKM Al-Furqon untuk menyelenggarakan dzikir bersama. Aktifitas yang memberikan pemahaman dan arahan yang benar mengenai pengamalan dzikir kepada mahasiswa UPI.

## 3. UPT LBK

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan memberikan masukan bagi UPT LBK untuk memberikan upaya pelayanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang lebih mendekatkan pada nilai-nilai keislaman. Untuk meningkatkan ketabahan mahasiswa dengan program-program yang dikembangkan lebih memfokuskan pada pengembangan aspek kontrol (internal kontrol), komitmen, dan kesiapan diri menghadapi tantangan. Serta menjadikan dzikir sebagai program yang tepat untuk *coping stress* atau penanggulangan stres.

## 4. Jurusan Psikologi UPI

- a. Penelitian ini menjadi bahan masukan bagi jurusan psikologi khususnya untuk mengembangkan mata kuliah yang didasarkan pada ajaran islam, seperti psikologi shalat, psikologi dzikir, sehingga mahasiswa mampu mengeksplorasi keutamaan Islam pada aspek psikologi. Sehingga terjalin apik antara psikologi dengan nilai ajaran Islam.
- b. Memberikan peluang pengembangan wawasan tentang nilai Islam yang menjadi dasar mata kuliah kepribadian, psikologi konseling dan psikoterapi.

#### 5. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian tentang ketabahan, maka bagi peneliti yang lain, penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk meneliti tentang ketabahan dengan variabel lain seperti perilaku sholat, intensitas do'a, kualitas dzikir, kenyamanan belajar, penyesuaian dengan lingkungan, kesehatan mental atau yang lainnya.



