

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan terkait Terapi Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Jiwa Santri Pondok Pesantren Darun Najah Jepang Mejobo Kudus dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Bacaan-bacaan yang dijadikan Wirid *Istighatsah Shubhiyah* Santri PPDNJ Mejobo Kudus adalah tidak jauh berbeda dengan bacaan *Istighatsah* pada umumnya. Bacaan-bacaan *Istighatsah* di Pondok Pesantren Darun Najah Jepang adalah terdiri dari kalimat-kalimat *thayyibah* dan sholawat yang terdiri dari; Istighfar, hamdalah, hauqalah, sholawat nabi, sholawat nariyah, sholawat munjiyat, beberapa surah dalam al-Qur'an seperti surah al-Fatihah dan Yasin.
2. Metode *Istighatsah Shubhiyah* Pondok Pesantren Darun Najah Jepang Mejobo Kudus adalah terdiri dari tiga tahapan. Adapun ketiga tahapan tersebut; *Pertama* yaitu dimulai dari tawasil kepada Nabi, Sahabat Nabi dan para Wali Allah. Pada tahapan ini Pengasuh PPDNJ memimpin atau mengawali kemudian diikuti oleh seluruh santri dalam membaca al-Fatihah. *Kedua* yaitu inti (pembacaan *istighatsah*), yang mana pada tahapan ini pengasuh PPDNJ dan seluruh santri membaca secara bersama-sama dengan khusyuk dan suara lantang. *Ketiga* yaitu tahlil dan do'a. Pada tahapan terakhir ini Pengasuh PPDNJ yang memimpin sedangkan seluruh santri mengikuti bacaan tahlil dan mengamini do'a yang dipanjatkan oleh pemimpin *istighatsah* (pengasuh).
3. Manfaat *Istighatsah* dalam Mengatasi Kecemasan Jiwa Santri Darun Najah Jepang adalah manfaat yang dapat dirasakan oleh santri dengan melakukan kebiasaan baik yaitu kegiatan harian *istighatsah subhiyah* yang dipimpin langsung oleh pengasuh atau Kyai PPDNJ adalah, santri akan lebih istiqomah dalam beribadah sehingga akan lebih dekat dengan Allah. Dan ketika seseorang sudah merasa dekat dengan Penciptanya maka permasalahan apapun yang dihadapi tidak akan menjadikan seseorang tersebut berhenti untuk melewatinya, melainkan akan terus berusaha semaksimal

mungkin untuk lebih baik dengan tidak melepas Allah dalam setiap langkahnya.

B. Saran

Berdasar pada penelitian yang telah penulis lakukan dan data hasil penelitian yang telah penulis dapatkan, penulis akan menyampaikan beberapa saran terkait hal-hal yang berhubungan dengan topik yang penulis kaji yaitu:

1. Dengan melihat beberapa santri yang seringkali merasa cemas terhadap beberapa hal, maka saran untuk lembaga PPDNJ dan pihak-pihak di dalamnya termasuk santri-santri itu sendiri adalah untuk terus meningkatkan kuantitas, kualitas dan kontinuitas dalam mengingat Allah (salah satunya dengan dzikir atau *Istighatsah shubhiyah*).
2. Seluruh pihak yang terkait khususnya santri diharapkan secara ikhlas dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan *Istighatsah shubhiyah*. Sehingga santri dapat benar-benar merasakan manfaat yang akan dirasakan dan diperoleh dari amalan-amalan yang telah dilakukan.
3. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan dan mengembangkan penelitiannya dengan mengulas fokus yang berbeda dan cakupan yang lebih luas dari penelitian yang telah ada dan telah dilakukan sebelumnya.

C. Penutup

Demikian yang dapat penulis sampaikan melalui penulisan karya tulis ilmiah (skripsi) ini. Penulis benar-benar bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang tidak terhitung sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan baik. Penulis sadar betul bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menginginkan kritik dan saran dari seluruh pihak yang bersangkutan termasuk para pembaca agar menjadi perbaikan kedepannya. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat secara luas, bagi penulis sendiri, lembaga yang terkait, pembaca dan umum