

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah penelitian kemukakan dalam skripsi ini berkaitan dengan dampak positif dzikir ratib al haddad terhadap kondisi ketenangan jiwa pada mahasiswa santriwati di pondok pesantren El Fath El Islami, dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Adapun deksripsi dari kondisi konflik peran ganda pada Mahasiswa Santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus antara lain, mereka mengalami kesulitan menghadapi konflik peran ganda antara status mereka sebagai santri dan mahasiswa. Perbedaan dalam kegiatan dan tuntutan dari kedua peran ini menjadi penyebab utama konflik tersebut. Mahasiswa santriwati menghadapi tantangan dalam mengatur waktu, merencanakan aktivitas, dan menyelesaikan masalah yang timbul akibat peran ganda ini. Cara mereka untuk mengatasi konflik peran ganda tersebut adalah dengan *Strain-based conflict* (Konflik Berbasis Tegangan) yang merupakan penyelesaian konflik berbasis situasi konflik yang terjadi akibat adanya tekanan yang berasal dari peran yang dijalankan seseorang. Dampak dari konflik peran ganda ini bisa mempengaruhi kinerja mereka di kedua peran tersebut. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja individu dalam peran lainnya, sehingga terjadi pertentangan antara satu peran dengan yang lainnya karena adanya ketegangan yang diakibatkan oleh fokus pada satu peran tertentu sehingga sulit memenuhi tuntutan peran yang lain.
2. Penerapan dzikir Ratib Al Haddad oleh mahasiswa santriwati memberikan manfaat positif dalam hal kesejahteraan spiritual. Tahapan persiapan dengan membaca surat Yasin dan tahlil menciptakan ketenangan hati sebelum menjalankan kegiatan. Pelaksanaan dzikir Ratib Al Haddad melibatkan dzikir dan doa yang memberikan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan hati. Al-Quran menekankan bahwa mengingat Allah membawa ketenangan hati. Dzikir Ratib Al Haddad

dianggap sebagai ibadah yang ditinggikan, dan Allah menjanjikan ketenangan bagi orang yang berdzikir. Dzikir ini membantu mahasiswa santriwati meningkatkan hubungan dengan Allah dan menghadapi kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya dzikir rotib al haddad ini ditutup dengan doa dan sholawat Busyroh yang menenangkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Doa pada akhir kegiatan sendiri memiliki makna dengan doa berarti kita menyatakan apa yang dikehendaki terhadap Allah SWT untuk mendapatkan kemanfaatan atau menolak kemudharatan.

3. Dari penjelasan kondisi ketenangan jiwa pada mahasiswa santriwati, bahwa melakukan dzikir Rutib Al Haddad secara teratur memiliki peran penting dalam mencapai ketenangan jiwa pada mahasiswa santriwati. Kondisi ketenangan jiwa ini dapat dilihat berdasarkan aspek yang meliputi perubahan secara aspek fisik, aspek psikologi, aspek sosial, dan aspek moral religius. Pada aspek fisik dzikir ratib al haddad ini membantu mengurangi kecemasan, merangsang relaksasi fisik, mengubah perubahan yang awalnya sakit menjadi lebih baik. Lalu dalam aspek psikologi dapat mengatasi masalah psikologis seperti pikiran tidak tenang menjadikan pikiran lebih tenang dan nyaman dengan menggunakan dzikir ratib al haddad. Kemudian aspek sosial yaitu dapat memperbaiki hubungan sosial dengan dzikir ratib al haddad ini mereka lebih terbuka dengan orang lain. Dan selanjutnya aspek moral-religius pada dzikir ratib al haddad ini dapat meningkatkan sikap moral-religius. Dengan demikian, pelaksanaan dzikir Rutib Al Haddad memberikan manfaat yang signifikan dalam mencapai ketenangan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan bagi mahasiswa santriwati.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti rekomendasikan untuk menjadi bahan pertimbangan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini adalah beriatan dengan gambaran kondisi ketenangan jiwa yang ada pada diri mahasiswa

santriwati dimana aspek utama yang tergambar dari ketenangan jiwa tersebut adalah pada aspek fisik, aspek psikologi, aspek sosial, aspek moral-religius. Hal ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian lanjutan untuk bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

2. Terapis dapat menggunakan penerapan dzikir ratib al haddad ini sebagai media untuk mencapai ketenangan jiwa pada seseorang.
3. Saran untuk pondok pesantren El Fath El Islami yaitu lebih memajemen waktu antara kegiatan kuliah dengan kegiatan yang ada di pondok pesantren, masalah peran ganda tersebut dapat di atasi dengan mengedepankan manfaat dzikir ratib al haddad yang ditinjau dari peran penting dalam mencapai ketenangan jiwa pada mahasiswa santriwati.
4. Bagi mahasiswa santriwati yang mengikuti dzikir ratib al haddad disaran agar lebih mendalami dan meresapi ilmu pegetahuan tentang dzikir ratib al haddad dengan benar, agar memperoleh ketenangan jiwa.
5. Dalam penelitian ini menyajikan data secara kualitatif hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi guna penelitian selanjutnya. Namun belum mendapatkan data yang menunjukkan dzikir ratib al haddad antara ketenangan jiwa dengan aspek moral-religius. Sehingga untuk penelitian selanjutnya di harapkan dapat menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen untuk mengetahui efektifitas dzikir ratib al haddad terhadap ketenangan jiwa.