

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis mengenai dampak dzikir ratib al-athos untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis di pondok pesantren Manba'ul Qur'an, data-data yang signifikan telah diperoleh untuk dijadikan kesimpulan.

Pelaksanaan rutin dzikir Ratib al-Athos di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an dibaca setiap hari jum'at setelah sholat shubuh berjama'ah oleh seluruh santri yang tidak berhalangan dan di pimpin langsung KH. Abdullah Zahid. Pembacaan dzikir ratib al-athos dilaksanakan di aula pondok dengan cara duduk melingkar. Dzikir ratib al-athos tidak hanya dibaca setelah sholat shubuh pada hari jum'at, tetapi pada hari tertentu yang mana pembacaan dzikir Ratib al-Athos dibaca setelah sholat hajat berjamaah pada malam jum'at wage secara konsisten.

Dampak dzikir Ratib al-Athos untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an yang dibuktikan dengan adanya hasil wawancara bersama narasumber. Adapun indikator kesejahteraan psikologis yang santri rasakan manfaatnya setelah rutin mengikuti dzikir Rotib al-Athos yaitu mengurangi stress, merasa bahagia, lebih mudah bersyukur, lebih tenang dan bisa meningkatkan kualitas tidur, intropeksi diri, kepuasan hidup, tidak cemas, berfikir lebih positif, lebih bisa mengontrol emosi, lebih nyaman dan mudah bergaul dengan orang lain, menerima dengan lapang dada setiap apa yang terjadi, lebih dekat dengan Allah SWT, dan tentunya ketenangan jiwa. Dari uraian dzikir Ratib al-Athos diatas menjadikan terpenuhinya keenam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi (kemandirian), penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

B. Saran

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang sekiranya dapat memberikan manfaat bagi pihak Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Klutuk, Tambakboyo Tuban dan pihak-pihak lain yang terkait. Adapun saran yang dapat penulis berikan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk santri Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an desa Klutuk, Tambakboyo Tuban, di harapkan agar selalu rutin mengikuti kegiatan pembacaan dzikir ratib al-athos agar tercapainya suatu tujuan yang di cita-citakan.
2. Pada penelitian ini tentunya tidak sempurna, maka diharapkan penelitian ini dapat diteruskan dan dikembangkan dalam penelitian selanjutnya. Adapun dalam penelitian ini masih menggunakan metode kualitatif diharapkan penelitian selanjutnya bisa menggunakan metode kuantitatif agar data yang diperoleh bisa lebih spesifik.
3. Diharapkan hasil penelitian ini bukan penelitian yang terakhir, tetepi masih bisa dilanjutkan untuk dikaji dan diteliti kembali agar dapat memperkuat dan menambah pengetahuan tentang dampak dzikir ratib al-athos bagi kesejahteraan psikologis.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah dan segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahnya sehingga peneliti diberi kemudahan dan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Peneliti sangat sadar bahwa masih banyak kekurangan yang harus peneliti perbaiki, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk peneliti selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat bagi pembacanya.