

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya mengenai pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat Stres kelompok intervensi sebelum dilakukan perlakuan dzikir ada pada rata-rata 19.18.
2. Tingkat Stres kelompok kontrol sebelum ada pada rata-rata 18.78.
3. Tingkat Stres kelompok intervensi sesudah dilakukan perlakuan dzikir ada pada rata-rata 13.11.
4. Tingkat Stres kelompok kontrol sesudah ada pada rata-rata 18.04.
5. Ada penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan  $\rho$  value 0,000 dan  $\rho$  value 0,028 .
6. Ada pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Faklutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan hasil  $\rho$  value = 0.000.
7. Ada perbedaan penurunan tingkat stres antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dilihat dari hasil *nilai Sig* 0.048.

## B. Saran

### 1. Untuk Mahasiswa

Untuk mahasiswa selanjutnya yang akan menyusun skripsi, dzikir sangat bermanfaat dalam menurunkan tingkat stress dalam penyusunan skripsi.

### 2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kota Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam proses belajar mengajar yang membiasakan berdzikir dalam pengendalian stress. Sebaiknya perlu adanya tindak lanjut dari institusi agar hasil penelitian dapat diterapkan dalam keseharian. Penelitian ini dapat dijadikan tambahan kepustakaan terutama dalam mata kuliah ilmu keperawatan jiwa yang membahas tentang stress dan mekanisme koping stress dengan dzikir.

### 3. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam pelayanan keperawatan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat stress pada pasien-pasien yang mengalami gangguan emosional, depresi, dan kecemasan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan saat melakukan penelitian yang sama, dapat meneliti aspek lain yang mempengaruhi mekanisme koping dalam penurunan tingkat stress. Peneliti juga menyarankan untuk kelompok kontrol sebaiknya diberikan terapi-terapi lainnya terhadap penurunan tingkat stress sebagai perbandingan.