

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian dapat mengambil kesimpulan:

Dari hasil analisis tentang hasil utama penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental Al-Fitrah Meteseh Semarang. Setelah diadakan analisis uji hipotesis kemudian dilanjutkan pada analisis lanjut, dan setelah melalui proses perhitungan, dapat diketahui hasil dari intensitas mengikuti dzikir *burdah* dan kesehatan mental Al-Fitrah Meteseh Semarang. Untuk variabel intensitas mengikuti dzikir *burdah* pada santri pondok pesantren Al-Fitrah Meteseh Semarang diperoleh mean (rata-rata) sebesar 61,5. Sedangkan untuk variabel kesehatan mental diperoleh mean (rata-rata) sebesar 51,5. Berdasarkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan rumus regresi sederhana diperoleh harga  $F_{reg} = 15,244$  lebih besar dari taraf signifikansi  $5\% = 0,361$  maupun  $1\% = 0,463$  pada  $N = 30$ .

Dengan demikian uji hipotesis tersebut menunjukkan hasil positif yaitu menyatakan bahwa terdapat pengaruh intensitas mengikuti dzikir *burdah* terhadap kesehatan mental artinya semakin tinggi intensitas mengikuti dzikir *burdah* maka semakin tinggi kesehatan mentalnya atau sebaliknya semakin rendah mengikuti dzikir *burdah* maka semakin rendah kesehatan mentalnya.

## 6.2 Saran

Tanpa mengurangi rasa hormat pada pihak manapun dan dengan segala kerendahan hati, penulis juga mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

### 6.2.1 Bagi subjek penelitian

Bagi santri Al Fithrah perlu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mentalnya dalam kehidupan sehari-hari serta menghindari perilaku yang bertentangan dengan kesehatan mental, khususnya perkelahian, caci maki, perusakan dan sebagainya serta mampu bermasyarakat.

### 6.2.2 Bagi Al Fitrah

Bagi Al Fitrah seyogyanya selalu meningkatkan intensitas mengikuti dzikir *burdah* serta menambah kegiatan dalam berbagai acara, sehingga kesehatan mental lebih meningkat dan pengembalian jiwa kearah positif akan lebih tinggi, karena selalu mengingat Allah SWT.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih khusus dan mendalam lagi dalam meneliti tentang tingkat kesehatan mental.
- b. Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan variabel lain seperti shalat, puasa, mujahadah ataupun yang lainnya yang bisa untuk meningkatkan kesehatan mental santri.
- c. Untuk peneliti selanjutnya agar lebih berhati-hati dalam menggunakan metode penelitian serta dalam proses analisis datanya harus sangat teliti sehingga hasil yang diperoleh akan tepat dan maksimal.

### 6.3 Penutup

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas penelitian ini meskipun dengan rasa lelah, letih, jenuh yang amat besar, dan semangat yang pasang surut.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan meskipun sudah peneliti usahakan semaksimal mungkin. Oleh karena itu, peneliti dengan rendah hati mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan khususnya bagi peneliti sendiri di masa yang akan datang *Amin*.