

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “ Urgensi Zikir Sebagai Pengendali Stres Dalam Bimbingan Dan Konseling Islami ”, maka dapat disimpulkan :

Urgensi zikir fikir / qalbu dalam mengendalikan stres adalah sebagai sarana komunikasi mendekatkan diri kepada Allah SWT seperti engkau mengingat nikmat-Nya, memikirkan penciptaan-Nya yang sempurna, menyadari akan ilmu-Nya yang maha mengetahui apa isi hati kita, sebab orang yang hatinya selalu berdzikir pada Allah SWT, akan di bebaskan dari berbagai kesukaran , kesulitan dan kegelapan hidup, hatinya selalu nyaman dan tenang.

Urgensi zikir lisan dalam mengendalikan stres adalah sebagai jalan yang akan menghantar pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketentraman hati, akan mendapatkan hati yang tenang, mantap, hilang rasa gelisah, susah, dan stres, orang yang melakukan zikir lisan tidak akan di sempitkan hidupnya oleh Allah SWT.

Urgensi zikir amal dalam mengendalikan stres adalah sebagai sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT agar terhindar dari perbuatan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT karena dzikir amaliah merupakan refleksi dari zikir fikir dan qalby.

## B. Saran

Berdasarkan apa yang telah penulis baca, memahami serta menganalisisnya, banyak pelajaran yang dapat dipetik dari “ Urgensi zikir sebagai pengendali stres dalam bimbingan dan konseling islami” yaitu:

1. Terutama bagi konselor mari direlevansikan bentuk bentuk zikir yang ada sebagai teknik terapi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami sehingga apa yang kita lakukan itu mendatangkan manfaat bagi diri kita dan orang yang kita bantu.
2. Saran kepada seluruh orang Muslim, hendaklah selalu berdzikir di mana pun, kapan pun dan dalam situasi apa pun, sebab di mana pun kita berada dan apa saja yang kita kerjakan maka Allah SWT pasti mengetahuinya. Berzikirlah dalam keadaan *khusyu'*, dengan baik dan benar betapa banyaknya hal-hal dan kebaikan yang tersimpan di dalam ibadah zikir.