

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa *mean* tingkat stress pada wanita menopause adalah 112,4 dan standart deviasinya adalah 8,11. Kesimpulan berdasarkan kategori skala stress pada wanita menopause menunjukkan bahwa stress pada wanita menopause berada pada kategori tinggi, yaitu rata-rata 112,4. Pada masa sekarang sebagian terapis sudah menggabungkan antara psikoterapi medis dengan psikoterapo religious. Do'a yang berkualitas tinggi akan menimbulkan didalam jiwa subyek perasaan kehadiran Allah. Ketenangan, motivasi positif, rasa optimis, motivasi hidup.

#### B. SARAN

1. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas terapi dzikir dlam menurunkan stress dengan jumlah subyek lebih banyak lagi.
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut pada subyek yang belum pernah melakukan kegiatan dzikir (istighosah).
3. Adanya penelitian lanjut pada pezikir terhadap stress pada wanita menopause dengan memperbanyak variable dan memperbesar sampel.