

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya terapi duka dalam mengatasi kecemasan pada masa pandemi *covid-19* dan konsep duka. berdasarkan hasil analisis, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu sebagai berikut :

1. Duka yang dialami pada saat ini karena adanya virus *Covid-19*, banyak duka cita yang dirasakan oleh manusia dimuka bumi ini karena adanya kehilangan hal-hal yang membuat rasa bahagia dan rasa aman dalam hidup. Seperti, kehilangan pekerjaan dan kehilangan orang yang begitu dikasihi.
2. Upaya menurunkan tingkat kecemasan melalui terapi duka menurut Dyah Prameswarie dengan cara berdamai dengan duka dengan hati ikhlas atau mensyukuri nikmat-Nya, bercengkerama dengan Allah SWT. Seperti, Shalat, Ikhtikaf, Membaca Al-Qur'an,

Puasa, Ibadah Umrah dan Haji, Memperbanyak Doa dan Zikir, Zikir. Dan Bertawakal. Dengan bersyukur dapat mengatasi kecemasan manusia, memberikan efek yang sangat besar terhadap tubuh dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sehingga individu yang cemas semakin dekat dengan Allah SWT di manapun berada.

#### **A. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka peneliti menyampaikan saran-saran yang nantinya dapat digunakan untuk mengoptimalkan upaya terapi duka yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada masa pandemi *covid-19*. Saran-sarannya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini mungkin kurang sempurna maka di harapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat di perbaiki di masa yang akan datang .

2. Penelitian ini diharapkan agar bermanfaat bagi pembaca dan bisa memecahkan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan dan melanjutkan penelitian yang sudah ada.