

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah I, hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Spiritual efektif dalam menurunkan stres. Hal ini dibuktikan dari hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan dengan menggunakan uji *mann whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,006 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,006 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan. Sedangkan, hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,037 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,037 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres, peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,549 atau 54,9%. Dari angka 54,9% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres

sebesar 54,9% sedangkan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi Relaksasi Spiritual efektif untuk menurunkan stres pada remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

B. Saran

Mengingat pentingnya terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres maka peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut:

1. Bagi lembaga

Disarankan untuk Lembaga Sosial ataupun UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek memberikan layanan psikologis guna menurunkan stres. Salah satunya dengan memberikan layanan terapi Relaksasi Spiritual.

2. Bagi remaja

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para remaja yang tinggal di UPT PPSAA dapat semakin termotivasi untuk selalu menjaga dan mengelola pikiran mereka agar terhindarkan dari stres.

3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat

memberikan gambaran mengenai kondisi stres di UPT serta cara menurunkan stres dengan terapi Relaksasi Spiritual.

4. Bagi Terapis Muslim

Diharapkan mampu membantu mengatasi masalah psikologis di Lembaga Sosial khususnya PPSAA dengan Terapi Relaksasi Spiritual ini.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi pengaruh terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait pengaruh terapi Relaksasi Spiritual dalam menurunkan stres.