

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi meditasi sufistik terbukti efektif dapat menurunkan tingkat stres siswa SMA menjelang Ujian Nasional pada siswa kelas XII.

Pemberian terapi relaksasi meditasi sufistik dapat menurunkan tingkat stres dapat diketahui dari analisis sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi yang menunjukkan adanya penurunan stres. Berdasarkan hasil hitung uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang melewati dua tahap penghitungan antara lain *gain score* dan *Mann Whitney* maka didapatkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* < 0,05 atau  $0,037 < 0,05$  sehingga atas dasar tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima atau terdapat perbedaan pada pengisian kuesioner stres oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sementara hasil uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* < 0,05 atau  $0,005 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau ada perbedaan pada pengisian kuesioner penyesuaian diri saat *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres maka digunakan analisis regresi linier kemudian didapatkan presentase 55,6 %. Dengan demikian dapat ditarik

kesimpulan presentase efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa SMA kelas XII Menjelang Ujian Nasional sebesar 55,6% sedangkan 44,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian.

Berdasarkan ketiga hasil hitung diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti terapi Relaksasi Meditasi Sufistik efektif digunakan dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis diatas, peneliti memberikan beberapa saran mengingat pentingnya terapi relaksasi meditasi sufistik sebagai upaya dalam menurunkan tingkat stres siswa, maka dibuat saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan makin memiliki pengetahuan tentang stres, mulai dari penyebab, gejala dan akibatnya, sehingga siswa dapat menghindari, mengatasi atau paling tidak meminimalisir terjadinya stres pada diri siswa sendiri menjelang ujian nasional

### **2. Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan memberikan perhatian dan memantau kondisi siswa-siswanya terkait dengan stres yang dialami, dan kemudian dapat bekerja sama dengan semua elemen di sekolah mulai dari guru mata pelajaran, guru BK untuk memberikan solusi bagi siswa yang terindikasi

mengalami stres menjelang ujian nasional. Dan menciptakan suasana dan lingkungan belajar yang membuat siswa nyaman untuk langkah pencegahan terjadinya stres pada siswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari beberapa hambatan yang dihadapi peneliti dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengharapkan agar adanya perbaikan dan pengembangan pada penelitian selanjutnya, seperti memperbanyak jumlah responden dan mempersiapkan waktu yang cukup.