

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi mendengarkan murottal al-Qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang tinggal di UPT PSTW Blitar. Hal tersebut dibuktikan dari hasil hitung uji beda dengan menggunakan tehnik *paired T-test* didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,016 karena nilai sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kecemasan pada saat pretest dan posttest kelompok eksperimen sedangkan untuk kelompok kontrol nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,075 karena nilai sig. (2-tailed) > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kecemasan pada saat pretest dan posttest kelompok kontrol. Perbedaan dari sebelum dan sesudah perlakuan dapat disajikan dengan data hasil hitung *paired sampels statistic* yaitu sebelum terapi atau pretest kelompok eksperimen sebesar 62,71 dan setelah terapi atau posttest sebesar 54,57. Jadi, selisih dari pretest dan posttest sebesar 8,143 dengan nilai sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,016 < 0,05. Sedangkan kelompok kontrol memiliki hasil hitung sebesar 68,143 dan setelah terapi atau posttest sebesar 75,429. Jadi, selisih dari pretest dan posttest sebesar 7,286 dengan nilai sig. (2-tailed) > 0,05 atau 0,075 > 0,05.

Tingkat efektifitas terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT PSTW dapat dilihat sumbangan efektif regresi linier dan didapatkan nilai R square sebesar 0,241 atau 24,1%. Dari angka 24,1% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektifitas terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan adalah 24,1% sedangkan sisanya 75,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima. Artinya, ada pengaruh terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar.

## **B. Saran**

Melihat dari pernyataan-pernyataan di atas, peneliti memberikan rekomendasi kepada pihak antara lain:

1. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor diluar penelitian yang dapat mempengaruhi efektifitas eksperimen dan lebih memperhatikan keadaan psikologis para subjek yang akan diteliti. Disamping itu, pemberian perlakuan diharapkan lebih insentif dan efektif dari penelitian sebelumnya. Selain itu, dalam penelitian selanjutnya peneliti dapat menambah sampel penelitian sehingga secara teoritis dapat mewakili populasi.

2. Bagi para lansia di UPT PSTW dengan adanya terapi mendengarkan murottal ini diharapkan dapat menemukan cara untuk mengurangi rasa kecemasannya dan tidak berlarut-larut dalam merasakan ketakutan-ketakutan pada hal yang belum tentu terjadi. Tingkat religiusitas lansia diharapkan dapat lebih meningkat dan dapat dipertahankan sampai ajal menjemput. Hal tersebut sangat baik dalam mendekatkan batiniah dengan Tuhan dan menimbulkan perasaan tenang dan ikhlas.
3. Saran bagi lembaga diharapkan lebih memperhatikan para lansia yang tinggal di UPT PSTW dan mendukung kegiatan religius para lansia. Pemberian rekaman murottal dapat mengisi kekosongan waktu luang bagi para lansia daripada digunakan untuk membicarakan lansia lain. Hal tersebut sering peneliti lihat dan terkadang membuat para lansia saling berselisih paham.