

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian Dzikir Nafas Sadar Allah yang diberikan kepada remaja narapidana di LPKA kelas I Blitar sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Dzikir Nafas Sadar Allah dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja yang berada di LPKA kelas I Blitar. Hal ini dibuktikan dari hasil hitung uji beda nilai dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test didapatkan asymp. Sig 2 tailed sebesar 0,041 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kecemasan pada saatv pre test dan post test kelompok eksperimen.
2. Untuk mengetahui efektivitas terapi dzikir nafas sadar Allah dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja yang tinggal di LPKA kelas I Blitar, peneliti melakukan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapatkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,596. Hal ini dapat disimpulkan bahwa 59,6% dzikir nafas sadar Allah memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil hitung penelitian tersebut maka dapat disimpulkan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada pengaruh terapi

dzikir nafas sadar Allah dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja narapidana yang tinggal di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas I Blitar.

B. Saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian di lapangan maka peneliti bermaksud memberikan saran yang dapat bermanfaat bagi lembaga maupun bagi peneliti yang selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah dengan adanya pengalaman penelitian ini diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.
2. Saran bagi remaja LPKA adalah dengan adanya kegiatan terapi dzikir nafas sadar Allah, remaja dapat melakukan terapi ini secara individual maupun kelompok dibawah pengawasan petugas LPKA, sehingga kecemasan terhadap mereka bisa berkurang aktivitas hidupnya.
3. Saran bagi petugas LPKA, mengerti bahwa terapi dzikir nafas sadar Allah ini efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang tinggal di LPKA, sehingga terapi ini dapat digunakan sebagai kegiatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi pada remaja di LPKA.