BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu kec.Kayen kidul kab Kediri. Berdasarkan rumusan masalah yang pertama maka diketahui adanya pengaruh terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu kec.Kayen kidul kab Kediri, dibuktikan dengan hasil hitung uji beda nilai dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test dan didapatkan hasil nilai asymp sig (2-tailed) sebesar 0,042. Yang memiliki arti 0,042 < 0,05 maka keputusan yang dapat diambil adalah ada perbedaan pada pengisian kuesioner pada skala pre-test dan post test pada kelompok eksperimen.

Dari rumusan masalah yang kedua, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu kec.Kayen kidul kab Kediri menujukkan perubahan penurunan stres pada remaja sebesar 72%. Hal ini ditunjukkan dari uji hasil efektif regresi linier dengan nilai R Squer sebesar 0,720 atau 72%. Sedangkan sisanya 0,280 atau 28% dipengaruhi oleh faktor eksternal diluar penelitian.

B. Saran

Peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi anak remaja

   Disarankan apabila sedang merasakan kecemasan, panik stres, suntuk dan hal-hal lainnya yang membuat hati merasakan tidak tenang maka bisa melakukan terapi dzikir nafas secara mandiri.

2. Saran untuk Pemerintah desa

   Disarankan untuk pemerintah desa agar lebih memperhatikan masyarakat yang mengalami permasalahan seperti kecemasan, depresi, stress, kurang percaya diri,dll. Dan menyediakan terapi meskipun tidak setiap hari, akan tetapi meskipun sudah ada terapis pemerintah desa lebih perhatian kepada masyarakat yang memiliki permasalahan tidak harus terapi apa yang dilakukan oleh peneliti.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Disarankan agar dapat memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi tingkat efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres. Dengan demikian hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait efektivitas terapi dzikir nafas.