

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja sebelum mendapat perlakuan berupa terapi patrap shalat tergolong sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil nilai pre test dengan nilai terendah 26 dan nilai tertinggi 33, nilai tersebut termasuk dalam kualifikasi nilai regulasi diri sedang. Setelah mendapatkan perlakuan berupa perlakuan terapi patrap shalat terdapat perubahan yang positif dengan turunnya tingkat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung. Nilai post test yang didapatkan yaitu nilai tertinggi 19 dan nilai terendah adalah 13, nilai tersebut termasuk dalam kualifikasi nilai regulasi rendah.

Berdasarkan hasil hitung dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi patrap shalat efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung. Hal ini telah dibuktikan dari hasil hitung uji beda nilai dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* di dapatkan nilai *syamp. sig (2-tailed)* sebesar 0,001 karena nilai *asyamp. sig (2-tailed)* < 0,05 atau 0,001 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kecemasan pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi patrap shalat dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung, peneliti melakukan hitung dengan sumbangan *efektif regresi linier* dan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,297 atau 29,7 %. Dari angka 0,297 dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi patrap shalat dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung sebesar 29,7% sedang sisanya sebesar 70,3% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan hasil hitung diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini H_a diterima. Artinya, bahwa terapi patrap shalat efektif dalam memnurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung.

B. Saran

Dari hasil yang diperoleh peneliti selama penelitian dan pembahasan tentang hasil penelitian ini, maka dapat mengemukakan beberapa masukan atau saran yang membengun bagi seluruh pihak yang berkaitan. Berikut saran yang peneliti tulis:

1. Bagi mahasiswa *fresh graduate*:

Dengan adanya kegiatan terapi, subyek dapat mengembangkan terapi tersebut secara individual maupun kelompok, sehingga kecemasan maupun permasalahan yang lainnya dapat berkurang dalam aktifitas hidupnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya:

- a. Saat melakukan penelitian lebih memperhatikan penulisan meskipun menggunakan variabel lain dan memperhatikan kondisi psikologis pada subyek yang diteliti.
- b. Memberikan pendekatan spiritual dengan metode lainnya yang belum pernah dilakukan sebelumnya.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penelitian yang sejenis khususnya tentang efektivitas terapi patrap shalat dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung.