

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi spiritual efektif dalam menurunkan kecemasan remaja yang tinggal di LPKA. Hal ini dibuktikan dari hasil hitung uji beda nilai dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 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 relaksasi spiritual dalam menurunkan kecemasan remaja yang tinggal di LPKA, peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapatkan nilai R Square sebesar 0,278 atau 27,8%. Dari angka 27,8% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi relaksasi spiritual dalam menurunkan kecemasan remaja yang tinggal di LPKA sebesar 27,8% sedangkan sisanya 72,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya, ada pengaruh terapi relaksasi spiritual dalam menurunkan kecemasan remaja yang tinggal di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas 1 Blitar.

B. Saran

Dari pernyataan – pernyataan di atas ada beberapa hal yang harus di rekomendasikan kepada berbagai pihak antara lain :

1. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah dengan adanya pengalaman penelitian ini di harapkan saat melakukan penelitian lebih perhatikan penulisan meskipun meggunakan yang variabel lain dan memperhatikan kondisi psikologi pada subyek yang diteliti.
2. Remaja LPKA adalah dengan adanya kegiatan terapi relaksasi spiritual, remaja dapat mengembangkan terapi ini seacara individual maupun kelompok dibawah pengawasan petugas LPKA, sehingga kecemasan terhadap mereka bisa berkurang dalam aktifitas hidupnya.
3. Saran bagi petugas LPKA, mengerti bahwa terapi relaksasi spiritual ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang tinggal di LPKA, sehingga terapi ini dapat di gunakan kegiatan untuk menurunkan kecemasan yang terjadi pada remaja di LKPA.