

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di LPKA Kelas I Blitar , maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh hasil nilai asymp. sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,018 < 0,05. Sehingga sesuai dengan kaidah pengambilan keputusan, hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap skor hasil *pre test* dan *post test*, hal ini berarti terapi kognitif berbasis spiritual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress remaja di LPKA Kelas I Blitar .

Kemudian dari hasil hitung sumbangan efektif regresi linier, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress diperoleh hasil *R Square* sebesar 0,455. Ini berarti menunjukkan adanya pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress dengan prosentase yaitu sebesar 45,5%, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya, terapi kognitif berbasis spiritual memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stress remaja di LPKA Kelas I Blitar .

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakkan dan informasi yang didapatkan, maka pada kesempatan ini peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti bahwa kebanyakan dari anak-anak menginginkan konseling secara pribadi untuk memecahkan kesulitan dan permasalahan mereka. Sehingga diharapkan dengan fasilitas tersebut dapat mengurangi beban pikiran mereka.
2. Intervensi ini sebaiknya benar-benar diberikan kepada subjek yang mampu dan termotivasi untuk mengikuti terapi agar subjek dapat berpartisipasi aktif dalam proses terapi.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya, alangkah baiknya bila menggunakan atau menambahkan pendekatan spiritual lain untuk mengintegrasikannya dengan terapi kognitif, seperti halnya dengan teknik tadabur Qur'an atau lain sebagainya. Disamping itu disarankan juga untuk memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan terapi.
4. Saran untuk klien yaitu agar terus berlatih dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan merubah pikiran tersebut menjadi lebih fungsional atau positif. Disamping itu juga memperbanyak kegiatan

bersifat rohani untuk mendapatkan ketentraman dan kesehatan secara fisik maupun psikologis.