

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Untuk mencapai tujuan seperti yang diinginkan dan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan hasil analisis data, pengolahan data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil perhitungan uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji Sample Paired T-test didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,006. Karena nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,006 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada warga binaan.
2. Dari hasil perhitungan dengan uji Regresi Linier Sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada warga binaan didapatkan hasil *R Square* sebesar 0,807 atau 80,7 %. Dari angka 80,7 % dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada warga binaan sebesar 80,7 % sedangkan sisanya sebesar 19,3 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat stres pada warga binaan di LPKA Kelas 1 Blitar.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pembahasan tentang hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran atau masukan yang membangun bagi semua pihak yang berkaitan, yaitu:

### 1. Bagi instansi yang terkait

Disarankan untuk memberikan pelayanan psikologis guna menurunkan tingkat stres pada warga binaan. Dengan memberikan terapi dzikir yang membantu para warga binaan dalam menurunkan tingkat stres yang mereka alami dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt.

### 2. Bagi penelitian selanjutnya

Hendaknya penelitian ini dapat dijadikan kontribusi dan referensi dalam penelitian sejenis khususnya tentang pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Kelemahan peneliti dalam penelitian ini meliputi keterbatasan waktu, tenaga, dan dana.