

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam menurunkan stres pada remaja. Hal ini dibuktikan dari hasil uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,009 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,009 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan, hasil hitung uji beda *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji *willcoxon signed ranks test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,005 < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja, peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapat nilai *R Square* sebesar 0,760 atau 76%. Dari angka 76% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja sebesar 76%, sedangkan sisanya 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

B. Saran

Mengingat pentingnya terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja maka peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis guna menurunkan tingkat stres pada remaja. Salah satunya dengan memberikan layanan terapi Shalat Tahajud pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

2. Bagi Remaja

Disarankan untuk mempelajari berbagai teknik *copping stress* sehingga ketika menghadapi masalah, remaja mampu meminimalisir stres tersebut. Salah satunya teknik *copping stress* yang dapat digunakan adalah terapi Shalat Tahajud karena terapi tersebut sudah terbukti berpengaruh dalam menurunkan stress khususnya pada remaja.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat

memberikan gambaran mengenai kondisi stres akibat penyusunan skripsi serta cara menurunkan stres dengan terapi Shalat Tahajud.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja.

5. Bagi Masyarakat

Diharapkan peneliti ini menjadikan gambaran atau informasi sehingga masyarakat dapat menghilangkan stigma negatif pada remaja predikat pelayanan sosial