

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan kesimpulan dari penelitian ini dan bagian akhir akan dikemukakan saran-saran baik yang bersifat praktis maupun metodologis yang mungkin dapat berguna bagi penelitian yang akan datang dengan topik yang sama.

A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan, disajikan dan dianalisis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diperoleh data bahwa skor tingkat kecemasan mahasiswa FUH UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi pada saat screening test, yang dikelompokkan dalam 5 kategori kecemasan yaitu tidak cemas, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan cemas sangat berat, didapatkan data bahwa mahasiswa yang masuk kategori tidak mengalami kecemasan sebanyak 11 mahasiswa atau 10,2%, kategori kecemasan ringan berjumlah 18 orang 16,7%, kategori sedang sebanyak 64 orang atau 59,3%, kategori berat sebanyak 10 orang atau 9,3% dan 5 orang mengalami kategori sangat berat atau 4,6%.
2. Hasil penelitian setelah intervensi sholat tahajud dilakukan atau post-test, diperoleh data bahwa adanya penurunan kategori kecemasan mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat tahajud. Sedangkan pada kelompok subjek

yang tidak rutin melaksanakan sholat tahajud mengalami sedikit penurunan skor kecemasan dan tidak menunjukkan adanya penurunan tingkat kategori kecemasan. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

3. Sholat tahajud yang dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, niat yang kuat tumaninah, dan penuh keyakinan kepada Allah SWT. akan memberikan dampak positif serta mampu menurunkan ketegori kecemasan.
4. Edukasi sholat tahajud yang diberikan oleh peneliti sebelum intervensi sangat bermanfaat untuk menumbuhkan pola pikir mengenai sholat tahajud dan menambah keyakinan mengenai manfaat sholat tahajud yang mana dapat membuat para subjek memiliki motivasi untuk melaksanakan sholat tahajud secara rutin.

B. Saran

1. Bagi pihak fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Pihak fakultas diharapkan bisa menerapkan edukasi sholat tahajud atau mengadakan seminar mengenai sholat tahajud guna memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan mengenai manfaat sholat tahajud dan keutamannya untuk fisik maupun psikologis sehingga sholat tahajud yang dilakukan bisa dimaknai dan dirasakan manfaatnya dengan sebenar-benarnya.

2. Bagi Subjek Penelitian

- a. Diharapkan subjek dapat konsisten dalam melaksanakan sholat tahajud setelah penelitian ini berakhir.
 - b. Diharapkan subjek memahami dan memaknai bacaan serta manfaat dari sholat tahajud yang dilakukan.
 - c. Diharapkan dalam pelaksanaan sholat tahajud, subjek melaksanakan dengan tumaninah, khusyuk, penuh kesadaran dan keyakinan bahwa sholat tahajud memberikan banyak manfaat salah satunya memberikan ketenangan dan ketentraman hati agar efek dari sholat tahajud bisa dirasakan dengan sebenar-benarnya.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya
- a. Hendaknya melakukan *Follow up* hasil intervensi sehingga mengetahui konsistensi dari penurunan kecemasan tersebut.
 - b. Hendaknya membuat kelompok kontrol untuk dijadikan kelompok pembanding, sehingga hasil penelitian dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.
 - c. Hendaknya penelitian yang akan datang dilakukan dengan waktu intervensi yang lebih lama agar subjek lebih menghayati makna dari sholat tahajud yang mereka lakukan.