

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Bersumber dari hasil *screening test* yang telah dilakukan menggunakan skala DASS 42 (*depression anxietas stress scale 42*), diperoleh skor tingkat stres murid kelas IX MTs Sabilul Muttaqin yang terbagi kedalam 5 kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Sebanyak 61,9 % atau 39 murid dengan kategori normal, kemudian sebanyak 17,46% atau 11 murid dengan tingkat stres ringan, serta 15,87% atau 10 murid dengan kategori sedang, dan 4,76% atau 3 murid dengan kategori berat.
2. Setelah melaksanakan intervensi kemudian diukur (*posttest 2*), menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang dimiliki oleh kelompok eksperimen. Penurunan tersebut dapat dilihat pada nilai rata-rata sebesar 14,40 (*pretest* = 25,80 dan *posttest 2* = 11,40). Pada kelompok kontrol terjadi sedikit penurunan sebesar 3,2 (*pretest*= 20,4 dan *posttes 2*= 17,2). Tidak hanya itu, hasil uji hipotesis yang menggunakan uji-t menunjukkan bahwa nilai $t = 4,330$ dan p sebesar 0,012. Sehingga $p > 0,05$ yang memiliki makna bahwa terdapat perubahan skor tingkat stres siswa kelas IX yang signifikan jika dibandingkan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi shalat hajat selama 2 minggu pada kelompok

eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar 1,969 dengan p sebesar 0,120 oleh karena itu nilai $p > 0,05$ memiliki makna tidak ada pengaruh yang signifikan pada tingkat stres siswa kelas IX. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a (shalat hajat memiliki pengaruh signifikan untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin) diterima dan H_0 ditolak.

3. Pada analisis uji beda, didapatkan nilai t sebesar 1,419 dengan nilai p sebesar 0,194 maka $p > 0,01$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Pada analisis data kualitatif diperoleh 4 dari 5 subjek merasa lebih tenang, kemudian dari hasil wawancara yang dilakukan juga menunjukkan penurunan gejala stres misalnya yaitu gejala sakit kepala yang hanya muncul pada 1 dari 5 subjek pada wawancara kedua.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Maka dari itu, ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan bagi pembelajaran sekaligus penyempurnaan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian yang serupa. Adapun saran-sarannya sebagai berikut:

1. Lembaga

Lembaga yang dimaksud disini ialah sekolahan MTs Sabiilul Muttaqin, disarankan dapat melaksanakan shalat hajat secara rutin dan

istiqomah karena shalat hajat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental berupa penurunan tingkat stres murid.

2. Subjek

Bagi para murid diharapkan dapat melaksanakan shalat hajat dengan konsisten dan niat ikhlas kepada Allah sehingga mampu mendapatkan ketenangan dalam menghadapi permasalahan sehari-hari selain itu shalat hajat dapat dikombinasikan dengan *coping* lain seperti *problem focus coping* maupun *emotion focus coping*.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Untuk penelitian yang akan datang, disarankan melakukan penelitian eksperimen mengenai shalat hajat dengan subjek penelitian yang lebih banyak serta waktu pelaksanaan yang lebih lama untuk mengetahui sejauh apa perubahan yang terjadi.
- b. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan *follow up* setelah *posttest* dilaksanakan untuk melihat konsistensi dari penurunan tingkat stres yang terjadi.
- c. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan wawancara *pretest*, *posttest 1* dan *posttest 2* pada kelompok kontrol untuk mengetahui hasil yang komprehensif.
- d. Disarankan untuk peneliti selanjutnya juga melakukan perbandingan perubahan tingkat stres yang terjadi antar perempuan dan laki-laki yang melaksanakan shalat hajat.

- e. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian lanjutan mengenai shalat hajat dengan menggunakan variabel lain misalnya seperti stres akademik, depresi atau kecemasan.
- f. Disarankan pada peneliti selanjutnya dapat memberikan edukasi mengenai hikmah dan manfaat dari melaksanakan shalat hajat terlebih dahulu sebelum memberikan intervensi kepada subjek.
- g. Untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan instruksi setelah membaca doa dalam bahasa Arab agar dapat pula dibaca arti doa tersebut agar terdapat penghayatan yang lebih baik.