

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada siswa yang mendapatkan sebelum perlakuan pelatihan zikir dan sesudah perlakuan pelatihan zikir ada perbedaan yaitu sebanyak 6 subjek atau 42,8% mengalami penurunan tingkat stres sedangkan 7 subjek atau 50% mengalami peningkatan dan 1 subjek atau 7,2% tidak mengalami penurunan dan peningkatan.
2. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan zikir tidak efektif untuk menurunkan stres. Dapat dilihat dari hasil analisis uji T diperoleh tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok yang mendapatkan pelatihan zikir dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan zikir dengan hasil Uji T adalah 0,996 nilai ini lebih besar dibandingkan 0,05. Sehingga hipotesis ditolak. Namun demikian, kendatipun hipotesis ditolak, hasil penelitian tetap menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan zikir bagi siswa dalam jumlah tertentu. Tidak atau kurangnya pengaruh pelatihan zikir bagi siswa yang lain menurut peneliti disebabkan oleh sedikitnya alokasi waktu penelitian dan perbedaan tingkat stress yang dialami siswa.

B. Saran

1. Bagi Siswi

Peneliti mengharapkan agar siswi tetap semangat dan melakukan zikir secara rutin agar mendapatkan manfaat secara maksimal. Dan juga selalu mengingat Allah dalam menjalankan segala aktivitas sehingga dalam menjalankan aktivitas dimudahkan oleh Allah dan permasalahan yang terjadi diharapkan mampu diselesaikan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Peneliti berharap agar pihak sekolah memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa. Dan memperhatikan serta memberikan ruang kepada siswa untuk mengungkapkan dan menyelesaikan masalah yang mereka alami. Sehingga visi dan misi sekolah dapat tercapai dan memberikan *ustadzah* pendamping agar para siswa terkontrol *aqliyah* dan *nafsiyah*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pemilihan subjek penelitian haruslah mempertimbangkan banyak hal. Pertama yang harus dipertimbangkan adalah kondisi kesehatan subjek. Selain itu juga mempertimbangkan waktu pelaksanaan penelitian. Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat lebih optimal dalam melakukan penelitian terutama penelitian eksperimen ini.