

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi Kecemasan: Anggota kelompok mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tekanan sosial, tanggung jawab rumah tangga, dan harapan untuk memiliki anak. Kecemasan ini berdampak pada kesehatan fisik dan emosional mereka, serta interaksi sosial.
2. Proses Terapi Salat Duha: Terapi Salat Duha dilakukan secara rutin dan melibatkan praktik ibadah yang memberikan ketenangan batin. Proses ini mencakup pengajaran tentang cara melaksanakan Salat Duha dengan benar, serta memberikan ruang bagi anggota untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam menjalani terapi.
3. Hasil Terapi: Meskipun kecemasan tidak sepenuhnya hilang, hasil terapi menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam berbagai aspek. Anggota mengalami peningkatan kondisi fisik dan emosional, serta penurunan perilaku menyendiri dan pikiran negatif. Terapi ini berhasil membantu anggota merasa lebih tenang, meningkatkan energi, dan memperbaiki interaksi sosial mereka. Anggota kelompok sudah mulai lebih bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah, yang membantu dalam mengendalikan emosi dan membuatnya lebih stabil. Kondisi fisiknya yang membaik, dengan tubuh terasa lebih sehat dan tidak mudah pusing atau lemas.

B. Saran

1. Bagi anggota Kelompok Wanita Tani “Berkah Bersama” Diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah kecemasan melalui rutinitas melakukan Salat Duha.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai pembahasan ini, diperlukan langkah-langkah lebih lanjut untuk mendukung keberlanjutan terapi dan meningkatkan pemahaman serta partisipasi anggota dalam praktik ini.