

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir di pondok pesantren daarul falah, carenang kopo dapat berkontribusi pada pengurangan kecemasan mereka.

Kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada santri dapat diketahui dari hasil pretest dan posttest. Dari hasil pretes dengan nilai rata-rata sebesar 105. dalam hal ini menunjukkan bahwa hasil dari pretest termasuk kategori tinggi. Sedangkan dari hasil posttest dengan nilai rata-rata sebanyak 87. hal ini menunjukkan bahwa hasil dari posttest termasuk kategori sedang. Demikian pada uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan Shapiro wilk dan dari hasil pretest nilai (sig) lebih besar dari 0,05 sedangkan untuk posttest nilai (sig) sama lebih besar dari 0,05 maka dari itu dinyatakan data tersebut normal. Selain itu, untuk persyaratan analisis data juga ada uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Oleh karena itu, dari hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan program computer *IBM SPSS Statistic versi 16*. Dapat diketahui Z hitung dengan nilai 2.524 dan dengan nilai sig 0,012 yang kurang dari 0,05 dinyatakan H_a diterima.

Adapun hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa dari hasil uji normalitas dinyatakan dengan hasil normal dan dalam penelitian ini juga menggunakan uji hipotesis Wilcoxon yang dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, maka dari itu variabel (X) dengan variabel (Y) terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghadapi ujian akhir di pondok pesantren daarul falah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok mampu mengatasi permasalahan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir yang dialami oleh santri dari kategori tinggi sehingga menjadi kategori sedang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir. Adapun beberapa saran yang dapat digunakan yaitu:

1. Diharapkan santri dapat meningkatkan pengetahuannya mereka tentang kecemasan dalam menghadapi ujian akhir, karena mereka akan lebih baik dalam mengatasi kecemasan yang mereka rasakan.
2. Menyesuaikan dengan permasalahan santri, guru Bk diharapkan dapat menggunakan kegiatan ini dengan terapi dzikir atau terapi rileksasi.
3. Kepala sekolah diharapkan untuk selalu mendukung dalam program bimbingan dan konseling.
4. Untuk peneliti yang lain yang akan penelitian di lokasi yang sama diharapkan lebih baik lagi dalam penelitiannya.