

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti dengan judul penelitian “Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Lapas Kelas III Rongkasbitung”. Maka dalam hal ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi tingkat stres pada warga binaan sebelum diberikan *treatment* berupa bimbingan keagamaan (*pre-test*) berada pada kategori sedang dengan skor total sebesar 3.979 dan nilai rata-rata (mean) sebesar 97,05. Sedangkan kondisi tingkat stres warga binaan sesudah diberikannya *treatment* bimbingan keagamaan (*posttest*) menunjukkan total skor sebesar 2.543 dengan nilai rata-rata sebesar 62,15 yang berada pada kategori rendah. Perbedaan skor antara *pre-test* dan *posttest* diperoleh melalui pengisian instrumen oleh warga binaan untuk mengetahui perubahan kondisi stres sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan keagamaan di Lapas Kelas III Rongkasbitung. Maka berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa warga binaan yang sebelumnya berada dalam kategori stres sedang mengalami penurunan skor menjadi kategori rendah setelah mengikuti bimbingan keagamaan. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif kondisi tingkat stres warga binaan cenderung mengalami penurunan. Peneliti juga menemukan bahwa ketika pembimbing keagamaan menyampaikan materi, khususnya materi yang berkaitan dengan kesabaran, tawakal, dan kisah Nabi. Beberapa warga binaan terlihat lebih tenang dan mulai menunjukkan ekspresi penerimaan. Meskipun perubahan tersebut tidak dapat dipastikan secara statistik sebagai pengaruh langsung bimbingan keagamaan, namun secara deskripsi menunjukkan adanya proses refleksi diri warga binaan selama mengikuti kegiatan bimbingan keagamaan.
2. Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana mengenai pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat stres warga binaan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,441 ($> 0,05$) dan nilai R Square sebesar 0,015. Nilai ini menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres warga binaan, serta hanya memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap perubahan tingkat stres. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa penurunan nilai *pre-test* dan *posttest* yang terjadi tidak dapat dijadikan dasar bahwa bimbingan keagamaan berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres warga binaan. Perubahan tersebut lebih banyak disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti proses adaptasi warga binaan terhadap Lingkungan lapas, kondisi

psikologis, kehilangan kebebasan, berpisah dengan keluarga, interaksi sosial antar sesama warga binaan, serta keterbatasan dalam mengontrol diri, sehingga muncul gejala-gejala stres. Maka dari itu, dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis H_1 ditolak dan H_0 diterima, yang artinya “Bimbingan keagamaan tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres warga binaan di Lapas Kelas III Rongkasbitung.”

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan kesimpulan yang peneliti dapat, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Lembaga Pemasarakatan Kelas III Rongkasbitung

Mengingat kegiatan bimbingan keagamaan telah berjalan dengan baik dan telah memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis warga binaan, maka peneliti menyarankan kepada pihak Lapas Kelas III Rongkasbitung agar kegiatan tersebut terus dipertahankan dan ditingkatkan kualitasnya baik dari segi pelaksanaan maupun pembinaan kepada warga binaan. Pihak lapas juga dapat menyesuaikan materi bimbingan dengan kebutuhan psikologis warga binaan dan menambah variasi dalam penyampaian materinya agar warga binaan lebih aktif dan antusias dalam mengikuti bimbingan keagamaan serta dapat membantu warga binaan merasakan ketenangan batin, kestabilan emosi dan juga menjaga kondisi mental yang lebih baik selama menjalani peminaan di Lapas.

2. Bagi Warga Binaan Pemasarakatan (WBP)

Warga binaan diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan pembinaan terutama kegiatan bimbingan keagamaan yang telah disediakan sebagai sarana untuk menenangkan diri dan memperkuat spiritual warga binaan dengan mengikuti kegiatan pembinaan secara rutin dan aktif. Selain itu, diharapkan warga binaan dapat lebih mampu mengelola stres, serta memperkuat sikap sabar dalam menjalani proses pembinaan di Lapas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji tentang pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kondisi psikologis warga binaan terutama tingkat stres. Peneliti berikutnya juga dapat memperluas cakupan untuk subjek penelitian, dan menambah durasi dalam memberikan perlakuan dengan menggunakan metode lain agar hasilnya lebih varatif dan mendalam.