

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini merupakan siswa dengan jurusan IPA dan sebagian besar berada pada usia 17 tahun, jenis kelamin perempuan, suku Jawa, tinggal bersama keluarga, kondisi fisik sehat, dan tingkat spiritual baik.
2. Kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional pada kelompok intervensi yang melakukan terapi berwudhu menunjukkan adanya penurunan kecemasan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).
3. Kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional pada kelompok kontrol yang tidak melakukan terapi berwudhu menunjukkan tidak terdapat penurunan kecemasan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,948 ($p > 0,05$).
4. Tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional sebelum berwudhu (*pre-test*) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah berbeda (tidak setara) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
5. Tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional setelah berwudhu (*post-test*) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah berbeda secara signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang relevan dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi ilmiah mengenai terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan.

2. Bagi Masyarakat

Terapi berwudhu dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi rasa cemas atau sebagai tindakan preventif (pencegahan) dari kecemasan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menerapkan kebijakan penggunaan terapi berwudhu dalam mengurangi kecemasan siswa, guru, maupun anggota civitas akademika lainnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Pada peneliti selanjutnya, diharapkan responden penelitian tidak hanya berasal dari satu jurusan dan intervensi berwudhu diawasi secara langsung oleh peneliti.

b. Dapat dilakukan penelitian lain yang membahas pengaruh wudhu namun dengan responden dan keadaan yang berbeda, misal pada lansia, ibu melahirkan, dan lainnya.