

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian ini diperoleh rata-rata tingkat kecemasan pada pretest kelompok intervensi sebesar 25,06 dimana angka ini mengalami penurunan pada rata-rata post test menjadi 17,39. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi hal sebaliknya, dimana rata-rata tingkat kecemasan pretest kelompok kontrol sebesar 22,78 dengan rata-rata post test meningkat menjadi 24,38. Dapat diambil beberapa kesimpulan, diantaranya :

1. Terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah diperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya dengan angka signifikansi 0,028 ($p < 0,05$).
2. Terdapat peningkatan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak diperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya dalam mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional sebanyak 1,6 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,005$)
3. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan siswi kelas III MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan terkait dengan penelitian ini diantaranya :

1. Perlu adanya penelitian lanjutan guna mengamati penyebab tingginya angka kecemasan pada pretest atau sebelum pemberian intervensi. Apakah kebiasaan mengaji dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an tanpa membaca arti dan maknanya, yang sudah biasa dilakukan oleh siswi sebelumnya, tidak cukup memberikan efek ketenangan dalam menghadapi kecemasan menjelang ujian nasional.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan mengamati adakah pengaruh kematangan persiapan belajar yang jauh-jauh hari telah dilakukan oleh siswi, dengan ketenangan yang diperoleh dari mendengarkan bacaan Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.
3. Peneliti berharap pihak sekolah pada umumnya, dan Madrasah Mu'allimaat pada khususnya dapat mengaplikasikan terapi memperdengarkan bacaan Al-Qur'an surat Ar-Rahman yang diikuti dengan membaca terjemahnya sebagai salah satu pilihan untuk menangani kecemasan yang terjadi pada siswi menjelang Ujian Nasional.