

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab pertama hingga bab lima mengenai terapi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri, maka peneliti dapat menarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Kondisi stres klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri disebabkan adanya masalah ekonomi yang merambat hingga permasalahan pada hubungan dengan keluarga bahkan dengan lingkungan sekitar. Stres timbul karena adanya rasa tertekan atau ketegangan akibat suatu kondisi yang mempengaruhi dirinya. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu. Gejala stress yang muncul dapat dilihat dari perubahannya pada aspek fisik, psikis dan sikap, seperti susah tidur, pusing, gangguan pencernaan, kurang semangat dalam melakukan aktivitas (letih), mudah marah, keras kepala, sedih serta tidak puas dengan apa yang dicapai.
2. Berdasarkan hasil penelitian, implementasi shalat tahajud yang dilakukan oleh 5 subjek penelitian dalam menurunkan stres di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri, diantaranya terdapat 3 subjek yang kontinu dalam melaksanakan shalat tahajud secara berjamaah, setiap seminggu sekali, dengan jumlah 8 rakaat ditambah dengan witr 3 rakaat,

sedangkan, 2 subjek yang kontinu dalam melaksanakan shalat tahajud secara berjamaah dan sendiri, 2 hingga 5 kali dalam seminggu dengan jumlah 2 hingga 4 rakaat serta dilanjutkan dengan shalat sunnah lainnya seperti shalat syukrul wudhu, shalat taubat, shalat hajat, shalat birrul walidain, dan shalat witr, yang dimulai pada waktu di sepertiga malam yaitu antara pukul 03.00 hingga sebelum masuknya waktu adzan subuh.

3. 5 Subjek penelitian mengaku merasakan adanya dampak setelah melaksanakan shalat tahajud secara kontinu, khusyuk, dan ikhlas, yaitu merasakan ketenangan, kedamaian, kesenangan, bahkan merasa lebih bersemangat, bahagia dan ceria dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang ditandai dengan berkurangnya gejala stres, seperti letih, pusing, gangguan pencernaan, susah tidur, sesak nafas, mudah marah, dan rasa cemas..

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa penelitian ini telah memberikan sumbangasih pengetahuan baru dalam bidang keilmuan pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang mengkaji tentang implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada klien di UPT RSBKW Kediri. Meskipun dalam penelitian ini, telah memberikan kajian yang mampu menunjukkan adanya dampak pada perubahan kondisi psikis klien melalui terapi shalat tahajud. Namun, belum mampu memberikan bukti yang cukup kuat, sehingga penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran kepada penelitian selanjutnya untuk mengkaji kembali

dengan menggunakan gabungan 2 metode penelitian yakni kualitatif dan kuantitatif, sebagai penguat dari penelitian sebelumnya.