

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai relaksasi zikir nafas terhadap penurunan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan intervensi, mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga sangat tinggi, dengan skor berkisar antara 52–72. Mayoritas subjek menunjukkan gejala seperti kekhawatiran berlebihan terhadap penyelesaian skripsi, kesulitan tidur, dan tekanan menghadapi bimbingan.
2. Setelah mengikuti intervensi, skor kecemasan mahasiswa turun ke kategori rendah hingga sangat rendah, dengan rentang 31–47. Perubahan ini terlihat dari berkurangnya gejala-gejala kecemasan, seperti lebih mudah mengelola stres, peningkatan kualitas tidur, dan kemampuan menyelesaikan tugas akademik dengan lebih tenang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat menerapkan teknik relaksasi zikir nafas secara rutin, baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi relaksasi zikir nafas dalam jangka waktu yang lebih lama dengan jumlah sampel yang lebih besar.

Studi lebih lanjut dapat membandingkan relaksasi zikir nafas dengan teknik relaksasi lainnya. Dapat dilakukan penelitian mengenai pengaruh teknik ini terhadap aspek psikologis lainnya, seperti peningkatan konsentrasi atau pengelolaan stres dalam konteks yang berbeda.