

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian tentang “Pengaruh Intensitas Shalat Berjamaah Terhadap Stres Santri Tahfidh di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang”, serta sesuai dengan hipotesis yang ada maka dapat diambil kesimpulan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas shalat berjamaah terhadap stres santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Artinya semakin tinggi intensitas seseorang melaksanakan shalat berjamaah, maka semakin rendah stresnya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah seseorang melaksanakan shalat berjamaah, maka semakin tinggi stresnya.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengajukan saran:

a. Bagi subyek penelitian

Pada santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang disarankan untuk lebih meningkatkan keimanannya kepada Allah swt. Mendekatkan diri kepada Allah dengan cara meningkatkan intensitas shalat berjamaah baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya, sehingga dari kategori intensitas shalat berjamaah yang sedang, menjadi sangat tinggi agar tingkat stresnya turun, dari kategori sedang menjadi

sangat rendah. karena shalat berjamaah mempunyai banyak manfaat yang berkaitan dengan kesehatan jasmani, kesehatan mental dan spiritual serta dapat mempererat ukhuwah Islamiyah. Selain itu bisa juga dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang lain misalnya membaca dzikir-dzikir, *shiyam*, berbagi dengan sesama/*infaq* atau melakukan kegiatan-kegiatan positif lain yang bisa membuat hati menjadi lebih tenang dan stres yang dialami berkurang. Dalam penelitian ini shalat berjamaah dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif *coping stres*.

b. Bagi pengasuh Pondok Pesantren al-Hikmah

Bagi pengasuh Pondok Pesantren disarankan untuk menciptakan lingkungan Pondok Pesantren yang lebih kondusif, tetap mempertahankan kedisiplinan kegiatan shalat berjamaah serta meningkatkan kualitasnya dengan cara meningkatkan mutu kegiatan *fasholatan* sebagai forum tanya jawab, bimbingan penyuluhan, *sharing/batsul masa'il* sehingga dapat memotivasi para santri agar terhindar dari stres.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengadakan eksperimen guna menemukan lebih banyak lagi alternatif-alternatif seperti dzikir, relaksasi, meditasi, olahraga, pengendalian diri, *positif thinking*, *refreshing* memanjakan diri, atau memilih teman untuk mencurahkan hati (proses konseling). untuk menurunkan stres selain dengan metode shalat berjamaah.

6.3 Penutup

Puji syukur *alhamdulillahirobbil alamin*, dengan limpahan rahmat dan hidayah dari Allah SWT, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan dari pembaca sebagai masukan bagi penulis demi kesempurnaan skripsi ini sehingga menjadi lebih sempurna. Penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat memberikan manfaat secara optimal bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridho-Nya kepada kita semua, *Amin-amin Ya Robbal'alamin*.