

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian eksperimen tentang “PENGARUH KHUSYU’ DALAM MEDITASI DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA” (Studi Eksperimen Siswa di MTs N Jeketro Kabupaten Grobogan), ada perbedaan perubahan atau peningkatan ketenangan jiwa secara signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang: yakni berupa *bacaan dari lafazd tasbih, tahmid, tahlil, takbir* dengan kelompok yang diberi perlakuan meditasi dzikir dengan lingkungan yang tidak tenang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows diperoleh nilai rata-rata (mean) berdasarkan nilai *Gain Score* kelompok eksperimen 7,7333 dan kelompok kontrol 1,1667. Dengan nilai T sebesar 2.054 dengan signifikansi 0,044 sehingga berada di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan atau peningkatan nilai rata-rata ketenangan jiwa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dari analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan khusyu’ dalam meditasi dzikir terhadap ketenangan jiwa siswa.

B. Saran

1. Bagi seluruh siswa MTs N Jeketro khususnya siswa kelas IX, sebaiknya meditasi dzikir itu dilakukan secara rutin dan berkesinambungan, karena semakin teratur melakukan dzikir maka hasilnya akan semakin positif.
2. Bagi guru atau pihak yang berwenang dalam sekolah, diharapkan dapat memberikan atau mengagendakan acara meditasi dzikir secara bersama-sama, agar mereka membiasakan diri untuk melaksanakan meditasi dzikir.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar sehingga perlu adanya penelitian yang lebih mendalam lagi untuk menguatkan hasil penelitian ini sehingga mampu melahirkan sebuah teori baru.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah sampel dan diharapkan melakukan meditasi dzikir lebih lama beberapa kali, agar lebih mengena pada subjek.