

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian berdasarkan pengujian hipotesis, terapi Shalat Dhuha efektif mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus. Hasil penelitian ini dibuktikan menggunakan *output* IBM SPSS *Statistic*'25 yang menunjukkan penurunan rata-rata *pretest* sebesar 145 sedangkan *posttest* 118. Selanjutnya, berdasarkan *uji paired sample T-test* didapatkan nilai $t_{hit} = 5.341 > t_{tabel} = 2.034$ dengan nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ sehingga H_a tidak dapat ditolak, yang artinya terapi Shalat Dhuha mampu mengurangi kecemasan karir peserta didik dengan tingkat efektivitas penurunan 11% berdasarkan hasil perhitungan persentase, dimana tingkat efektivitas (keberhasilan) tersebut dipengaruhi oleh intensitas terapi Shalat Dhuha yang dilaksanakan.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Madrasah, diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan sebagai peningkatan mutu Madrasah khususnya pengembangan program layanan Bimbingan dan Konseling.
2. Bagi Guru BK, terapi Shalat Dhuha dapat dijadikan layanan konseling Islam untuk mengurangi kecemasan karir yang dialami peserta didik kelas XII sehingga diharapkan peserta didik dapat merencanakan karir dengan optimal.
3. Bagi peserta didik, diharapkan dapat melaksanakan terapi Shalat Dhuha secara rutin agar dapat mengurangi kecemasan, kegelisahan, kebingungan mengenai karir yang dialami sehingga dapat merencanakan karir dengan baik dan matang.