

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat menarik kesimpulan dari penelitian mengenai terapi kecemasan melalui shalat sebagai berikut :

1. Gambaran kecemasan klien B meliputi faktor dan gejala seperti mimpi buruk, perasaan berdosa, takut terhadap kematian, cemas, keringat berlebih, tidak nafsu makan, gangguan perubahan suasana hati, kesulitan tidur.
2. Gambaran aktivitas ibadah shalat klien B saat terjadi kecemasan bahwa ia hanya tidak melaksanakan shalat setiap waktu, ketika melaksanakan shalat pada saat ada waktu luang, alasan ia tidak melaksanakan shalat karena lelah, sibuk, dan lain-lain.
3. Pelaksanaan terapi shalat untuk mengatasi kecemasan dilakukan selama waktu yang telah ditentukan peneliti, ia melaksanakan shalat 5 waktu, shalat taubat, shalat sunnah, dzikir, dan do'a, perubahan setelah terapi yaitu ia melaksanakan shalat 5 waktu, dzikir dan do'a. Tingkat kecemasan klien B menurun dengan ditandai berkurangnya perasaan cemas, gelisah, takut, pikiran buruk dan ia merasakan kedamaian dan kesejukan pada dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada beberapa pihak, diantaranya adalah :

1. Bagi keluarga
 - a. Agar dapat memperhatikan lebih klien B dalam hal kontrol diri klien.
 - b. Agar dapat memperhatikan shalat wajib dan mengingatkan klien B dalam hal ibadah.
 - c. Agar dapat memberikan semangat dan nasihat pada klien B.
2. Bagi klien B
 - a. Agar selalu melaksanakan shalat wajib, dzikir, do'a dan shalat sunnah serta ibadah lainnya.
 - b. Agar dapat berlatih untuk mengontrol diri ketika perasaan kematian muncul tiba-tiba
 - c. Agar dapat bersikap tenang dalam menghadapi kecemasan yang timbul.