

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Pada bab V ini merupakan kesimpulan dari hasil penelitian dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* (studi kasus di MTs Salafiyah Bode)

1. Bentuk *bullying* yang terdapat di MTs Salafiyah yang dialami oleh korban ada beberapa aspek, diantaranya aspek verbal seperti menghina, mengejek, mengganggu, mempermalukan di depan banyak orang yang berpengaruh pada menurunnya rasa kepercayaan diri korban sehingga korban menjadi anti sosial. Aspek fisik seperti menarik pakaian, merusak dan menyembunyikan barang milik korban yang berpengaruh pada meningkatnya rasa takut korban kepada para pelaku sehingga korban timbul rasa cemas. Aspek psikologis seperti dipandang jutek/sinis dan di teror.
2. Kondisi kecemasan yang dialami korban *bullying* terdapat beberapa aspek, diantaranya aspek fisik seperti sakit hati, emosi, berkeringat dan gemetar, dalam hal tersebut korban masih dapat mengendalikan emosinya namun tidak dengan rasa sakit yang dirasakan. Dan aspek behavioral seperti tidak bisa hidup sendiri, informan membutuhkan support sistem tidak hanya dari orangtua, keluarganya saja akan tetapi dari teman sebayanya juga. Dalam hal tersebut terbukti jika korban *bullying* tidak mampu melawan pelaku karena rasa cemas yang timbul akibat kekerasan yang dilakukan oleh para pelaku sehingga korban tidak mampu berbuat apapun selain mengalah, diam, tidak menghiraukan dan melapor pada guru bk.
3. Intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*, hasilnya Membuat hati menjadi tenang, sholat merupakan ibadah untuk berkomunikasi serta mendekatkan diri dengan sang pencipta, sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar konseli selalu melaksanakan sholat dhuha dan berdampak pada ketenangan hatinya,

sehingga konseli mampu menjalankan aktivitas di sekolah dengan baik dan lancar. Membuat lebih konsentrasi, dampak dari sholat yang dilakukan konseli bisa membuat hatinya lebih tenang dan membuat lebih konsentrasi ketika mulai melakukan kegiatan belajar. Kesehatan fisik terawat, sholat merupakan olahraga bagi umat islam dengan melaksanakan sholat baik wajib atau sunah berdampak pada kelenturan otot seluruh badan yang membuat fisik lebih erawat. Dimudahkan segala urusannya, sholat dapat memberikan keberkahan dalam hidup seseorang yang menjalaninya begitu juga dengan konseli, sholat yang dilakukan setiap hari sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar dapat memberikan keberkahan dalam hidupnya sehingga semua urusannya digampangkan oleh sang pencipta. Dicumpan kebutuhan psikis dan jiwa, sholat yang dilakukan oleh konseli berdampak pada rasa fokus yang meningkat sehingga mampu mengembangkan IQ nya. Kecerdasan emosional, dampak melaksanakan sholat dhuha bisa menambah rasa sabar dan mampu mengendalikan emosi dengan baik. Kecerdasan spiritual, sholat dhuha yang dilaksanakan oleh konseli dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah mampu meningkatkan spiritualitasnya. Kecerdasan intelektual, sholat dhuha yang dilakukan konseli mampu membuat hati dan pikirannya lebih tenang sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

B. Saran

1. Bagi Korban *Bullying*

Adanya penelitian ini diharapkan untuk para korban *bullying* tetap dapat mendekatkan diri dengan Allah SWT dan meningkatkan spiritualits dengan melakukan ibadah.

2. Bagi Pelaku *Bullying*

Adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pelajaran untuk dapat melakukan tindakan dengan lebih baik lagi.

3. Bagi Pihak Sekolah

Semoga dengan adanya penelitian ini baik pihak sekolah, guru serta staf bisa lebih memperhatikan dan mengawasi siswa/siswinya ketika berada di lingkungan sekolah.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan mengenai dampak intervensi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying*.

