BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian dan pembahasan dalam skripsi yang berjudul "Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Meditasi *Asmaul Husna* terhadap peningkatan Aktualisasi Diri Mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.", dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui tingkat kebenaran hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan dengan menguji hipotesis itu sendiri dengan cara membandingkan t_{hitung} dan $t_{table,}$ ternyata t_{hitung} = 2,065 > t_{table} = 2,045, maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya bimbingan konseling Islam dengan Meditasi *Asmaul Husna* terhadap peningkatan Aktualisasi Diri Mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.
2. Melalui tabel *Paired Sample Test* diatas nilai probabilitas (*sig*) = 0,048 dan nilai taraf signifikan (α) = 0,05. Sehingga jika dibandingkan antara nilai signifikansi (probabilitas) dengan taraf sig adalah:

   Jika Sig < 0,05 maka Ho ditolak, atau 0,048 < 0,05 sehingga Ho ditolak. Artinya jika Ho ditolak maka Ha diterima, sehingga keputusannya: ada perbedaan tingkat aktualisasi diri Mahasiswa sebelum dan sesudah mendapatkan Meditasi *Asmaul Husna.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mengingat pentingnya aktualisasi diri sebagai salah satu dari enam kebutuhan dasar manusia yang paling prionir menurut Abraham Maslow, berikut ini peneliti menaruh harapan yang besar kepada pembaca untuk meningkatkan aktualisasi diri. Penerapan Meditasi *Asmaul Husna* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan aktualisasi diri. Sebagai saran hendaknya sebagai seorang pelajar, kita sebaiknya selalu terus berusaha meningkatkan aktualisasi diri, dalam setiap aspek kehidupan. Baik dalam peningkatan prestasi diri (akademik dan non akademik) dan peningkatan olah diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id