BAB V

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan kesimpulan dari dari penelitian ini dan bagian akhir akan dikemukakan saran-saran baik yang bersifat praktisi maupun metodelogis yang mungkin dapat berguna bagi penelitian yang akan datang dengan topik yang sama.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini maka dapat dibuat beberapa kesimpulan yaitu:

1. Diperoleh data skor tingkat stres mahasiswa program studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi pada saat *screnning test* atau sebelum diputuskan untuk menjadi subjek penelitian yang dikelompokkan menurut *perceived stress scale* yang dibagi dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 8 orang atau 18%, kategori sedang berjumlah 34 orang atau 79% dan kategori tinggi berjumlah 1 orang atau 3%.
2. Hasil penelitian setelah melakukan pelatihan atau *postest*, diperoleh bahwa adanya penurunan tingkat stres mahasiswa program studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi pada kelompok eksperimen. Penurunan skor jelas terlihat dari penurunan nilai skor

rata-rata sebesar 5,500. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan mengalami sedikit penurunan dengan nilai skor rata-rata yang relatif kecil yaitu 0,167. Hasil uji hipotesis menggunakan uji-t didapat nilai t = 2,789 dan p = 0,035, p < 0,05, artinya ada perbedaan skor tingkat stres yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dapat mempengaruhi penurunan stres mahasiswa program studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan pada kelompok kontrol, dari hasil uji-t didapat nilai t = 0,2 dan p = 0,849, p < 0,05 yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan tingkat stres mahasiswa program studi Psikologi Islam. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ha diterima dan Ho ditolak.

3. Hasil uji beda diperoleh nilai t = -5,764 dan p = 0, 000, p < 0,01, artinya adalah ada perbedaan tingkat stres yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yaitu kelompok eksperimen memiliki tingkat stres lebih rendah dibanding kelompok kontrol.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti akan memberikan saran-saran untuk peneliti selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Saran Metodologis

Untuk peneliti yang ingin membuat penelitian yang serupa maka disarankan agar:

a. Melakukan *follow up* hasil perlakuan atau pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran kepada subjek penelitian sehingga mengetahui konsistensi dari penurunan tingkat stres tersebut.
b. Untuk penelitian selanjutnya agar kiranya untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak, agar lebih mudah untuk generalisasi.
c. Untuk penelitian yang akan datang juga hendaknya melakukan pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran dengan sesi yang lebih banyak dan lebih lama, agar subjek dapat lebih memahami dan lebih menghayati makna isi dari pelatihan tersebut.

2. Saran Praktis

a. Bagi para mahasiswa diharapkan dapat konsisten dalam memaknai ayat-ayat Alquran, serta membacanya dengan kesadaran bahwa dengan memaknai dan membaca Alquran dapat memberikan ketenangan dan ketentraman hati. Agar efek dari pemaknaan dan pembacaan tersebut bisa dirasakan dengan sebenarnya.
b. Bagi para peneliti selanjutnya, perlu diadakannya penelitian lebih lanjut tentang pelatihan pemaknaan dan pembacaan ayat-ayat Alquran ini mungkin dapat dikemas dengan lebih menarik lagi agar peserta lebih antusias dan mampu memberikan efek positif yang lebih

baik lagi. Pelatihan ini juga dapat dikembangkan dengan cara menggunakannya untuk intervensi yang lain, misal menurunkan kecemasan, depresi dan lain-lain.