

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas mendengarkan murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas adalah sebagai berikut:

1. Mendengarkan murotal Al-Quran memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan ketika sebelum dan sesudah diperdengarkan murotal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen yang mana murotal Al-Qur'an diperdengarkan selama 7 menit.
2. Mendengarkan murotal Al-Quran memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan ketika sebelum dan sesudah diperdengarkan murotal Al-Qur'an pada kelompok kontrol yang mana murotal Al-Qur'an diperdengarkan selama 11 menit.
3. Mendengarkan murotal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang positif secara tidak langsung terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Akan tetapi,

tidak terdapat perbedaan yang signifikan ketika mendengarkan murotal Al-Qur'an dilihat dari lamanya waktu pemberian perlakuan.

4. Berdasarkan waktu penyajiannya, maka mahasiswa yang menunjukkan penurunan tingkat stres tertinggi adalah mahasiswa pada kelompok kontrol yang mendengarkan murotal Al-Qur'an selama sebelas menit.
5. Mendengarkan murotal Al-Quran mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas. Namun, mahasiswa yang mendengarkan murotal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan tingkat stres yang paling rendah dibandingkan dengan mahasiswa di kelompok kontrol.

## **5.2. Saran**

Peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada pada penelitian ini.

### **5.2.1. Saran Metodologis**

Penelitian eksperimental ini masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam proses persiapan dan pelaksanaannya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti hendak memberikan beberapa saran metodologis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas penelitian yang akan diteliti oleh para peneliti-peneliti selanjutnya sehubungan dengan penelitian ini. Saran metodologis yang diajukan yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya menggunakan murotal Al-Qur'an saja sebagai variabel bebasnya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti selanjutnya dapat

membandingkan murotal Al-Quran dengan variabel bebas yang lain untuk penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan menambah jumlah sampel penelitian sehingga kekuatan statistiknya pun dapat meningkat.
3. Kontrol yang dilakukan pada peneliti selanjutnya dilakukan lebih ketat, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan pada waktu jam yang sama dan fasilitas yang lebih lengkap.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan perangkat yang sama dalam menyajikan murotal Al-Qur'an yaitu mulai dari *speake*, laptop, dan alat ukur kekuatan suara (*desibel meter*) masing-masing 2 unit agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih terstandar. Selain menggunakan perangkat yang sama, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mempersiapkan seluruh ruangan eksperimen dengan kondisi yang sama, mulai dari besar ruangan, pencahayaan dalam ruangan, suhu dalam ruangan, kebisingan dari dalam serta dari luar ruangan dan lain sebagainya.

#### 5.2.2. Saran Praktis

Berikut ini merupakan beberapa saran praktis yang peneliti ajukan untuk penurunan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas.

1. Bila mengalami stres maka mendengarkan murottal dalam jangka waktu yang lama. Program Studi Psikologi Universitas Andalas diharapkan dapat memberikan perhatian khusus dan mendukung agar mahasiswa dapat mengatasi stres yang dihadapi dengan memutar murottal disaat jam

istirahat untuk mahasiswa, dosen maupun staf akademik agar dapat menurunkan

