

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, meliputi:

1. Karakteristik responden yang mengalami stres sebagian besar adalah perempuan dengan usia remaja akhir yaitu 22 tahun yang tinggal sendiri/kos dengan kategori tingkat stres ringan hingga tingkat stres sedang.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada tahap *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 3,79. Sebagian besar terjadi penurunan dari tingkat stres sedang hingga berat menjadi normal hingga tingkat stres ringan. Terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada tahap *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,21. Sebagian besar dalam kategori normal hingga tingkat stres ringan.
3. Terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi secara signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan *P-Value* sebesar 0,000 (<0,05). Pada kelompok yang diberi terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terdapat penurunan tingkat stres yang dialami oleh responden

dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stres.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, keterbatasan penelitian, dan kesimpulan hasil penelitian dapat ditarik saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan terapi psikoreligius murottal Al-Qur'an dapat dijadikan terapi alternative untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya menganalisis faktor penyebab stres secara keseluruhan agar lebih akurat dan lebih baik melakukan uji kelayakan media terlebih dahulu sebelum digunakan untuk memberikan perlakuan.

3. Bagi Jurusan Keperawatan

Pengelola jurusan sebaiknya memfasilitasi program kerohanian seperti mendengarkan murottal di setiap kelas dengan menggunakan *sound* bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.