

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *murattal* Al-Qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa muslim yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang melalui media *murattal* Al-Qur'an. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sembilan partisipan menunjukkan bahwa *murattal* Al-Qur'an bisa digunakan sebagai media untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

#### B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat menggunakan media *murattal* Al-Qur'an pada saat gejala-gejala stres datang, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, agar dapat meminimalisir stres yang terjadi. Selain itu, dapat meningkatkan unsur religiusitas pada tuhan yang maha Esa.

##### 2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Bagi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat untuk mahasiswa yang mengalami

stres dengan menjadikan media *murattal* Al-Qur'an sebagai alat untuk menurunkan tingkat stres, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya terkait tingkat stres dan *murattal* Al-Qur'an pada mahasiswa yang mengalami stres. Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat menyempurnakan kekurangan dari penelitian sebelumnya, selain itu peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih mempersiapkan terkait susunan kegiatan, administrasi dan alat ukur. Kemudian penelitian selanjutnya disarankan untuk ada evaluasi hasil pada saat sesi akhir eksperimen, agar tahu apa yang kurang dari kegiatan untuk bisa lebih baik lagi penelitian selanjutnya.



