

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres santri di Pondok Pesantren Hamalatul Quran Putri 2 Ringinagung termasuk dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 110,50. Selanjutnya setelah dilakukan perhitungan *mean* pada setiap aspeknya, diketahui bahwa tingkat stres pada santri lebih dominan pada aspek psikologis dan sosial dari pada aspek biologis. Hal ini dapat membuktikan bahwa santri mengalami tekanan yang berlebih dari sisi psikologis dan sosialnya.
2. Kemampuan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Hamalatul Quran Putri 2 Ringinagung termasuk dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 94,08. Selanjutnya setelah dilakukan perhitungan *mean* pada setiap aspeknya, diketahui bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an pada santri lebih dominan pada aspek konsistensi. Hal ini dapat membuktikan bahwa faktor yang mempengaruhi santri dalam menghafal Al-Qur'an lebih banyak dipengaruhi oleh konsistensi santri itu sendiri. Namun perlu diketahui juga selisih nilai antar aspek tidak jauh berbeda yakni hanya 2%. Ini juga membuktikan bahwa aspek kognitif juga berperan penting dalam proses menghafal Al-Qur'an pada santri.
3. Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah tingkat stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan menghafal. Hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari tingkat stres ($\beta = 0$), sedangkan hipotesis alternatif menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan ($\beta \neq 0$). Nilai *t* hitung untuk koefisien tingkat stres adalah -5.199, sementara nilai *t* tabel pada tingkat signifikansi 0.05 adalah 1.97. Karena nilai -*t* hitung (-5.199) lebih Kecil dari nilai -*t* tabel, hipotesis nol ditolak. Selain itu, nilai *p* sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05,

mengkonfirmasi bahwa pengaruh tingkat stres terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an.

B. Saran

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan mencari faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan menghafal Al-Qur'an. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas ruang lingkup penelitian sehingga bisa meningkatkan kualitas, lebih variatif dan memperkaya temuan, serta mampu untuk mengembangkan kembali variabel lainnya yang lebih beragam yang mempengaruhi kemampuan Menghafal Al-Qur'an.

2. Santri

Bagi santri khususnya yang sedang menghafalkan ataupun menjaga hafalan Al-Qur'an, diharapkan untuk menjaga tingkat stres dengan menjaga waktu istirahat yang cukup, relaksasi seperti meditasi atau yoga, berolahraga secara teratur, menjaga pola makan sehat serta memperkuat aspek spiritual dengan berdoa dan bertawakal, serta tidak terlalu keras pada diri sendiri dalam proses menghafal Al-Qur'an.

3. Lembaga Pesantren

Bagi lembaga khususnya untuk pengasuh maupun ustadzah, diharapkan untuk menyediakan fasilitas kesehatan mental seperti konseling dan bimbingan rohani, memberikan pelatihan manajemen stres secara berkala, menyediakan fasilitas rekreasi dan olahraga, serta mempromosikan komunikasi terbuka antara santri dengan ustad/ustadzah. Dengan pendekatan ini, lembaga pesantren dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi santri untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan menghafal Al-Qur'an secara optimal.