

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penurunan stres akademik yang signifikan secara statistik ditemukan sesuai dengan kesimpulan analisis data, dan uji hipotesis mengkonfirmasi hal ini. Pertanyaan yang diberikan dalam penelitian ilmiah ini dapat dijawab dengan menggunakan analisis ini: Siswa (santri) di SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang ditanya apakah terapi musik religi berpengaruh terhadap pengurangan stres di kelas. Gunakan hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan ini. Studi demi studi menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Nurul Qomar di Palembang dapat mengurangi stres skolastik mereka dengan mendengarkan musik religi sambil menerima perawatan penghilang stres seperti terapi perilaku kognitif (CBT).

Dalam kajian ilmiah ini, siswa SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang akan diuji stres akademik dan terapi musik religi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kedua variabel tersebut terhubung. Ada korelasi kuat antara musik religi dan depresi, menurut analisis statistik. Untuk data yang digunakan untuk menguji hipotesis, telah dihitung koefisien korelasi sebesar 0,781, dengan tingkat signifikansi 2 sisi sebesar $=0,000$ atau $=0,001$ dan tingkat signifikansi hipotesis sebesar $=0,000$ atau $=0,001$. Siswa di SMA Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang tampaknya mengalami stres skolastik akibat terapi musik religi, menurut temuan tersebut.

Terdapat korelasi yang kuat antara penurunan tingkat stres akademik dan penurunan stres akademik, sesuai dengan nilai korelasi sebesar 0,781. Dalam pandangan Sugiyono, nilai korelasi sebesar 0,781 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antar variabel. Studi ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mendengarkan lebih banyak musik religi lebih nyaman di kelas dan lebih siap untuk belajar. Perbandingan rerata hasil kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (terapi). Dari data tersebut terlihat bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai post-test 156,83 poin lebih tinggi daripada kelompok kontrol, dengan nilai maksimum 181, minimum 132, dan standar deviasi 15.026 poin, dibandingkan dengan 105 poin untuk kelompok eksperimen. kelompok kontrol, dengan nilai maksimum 166 poin dan standar deviasi 17110 poin. Siswa di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang di Palembang, Indonesia, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres akademik mereka setelah menerima terapi musik religi, menurut hasil penelitian ini.

B. Saran

Adapun saran yang diajukan oleh peneliti dari temuan studi ilmiah ini sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Studi Ilmiah

Untuk mencapai pemanfaatan waktu yang tersedia di pondok pesantren dengan sebaik-baiknya dan seefisien mungkin, disarankan agar santri belajar, menyelesaikan tugas akademik sebagai santri yang baik, meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam belajar, serta

meningkatkan kemampuan konsentrasi belajarnya guna mencapai prestasi. konsentrasi yang lebih baik dalam belajar. mampu bersaing dengan murid lain sekali lagi

2. Bagi Sekolah

Disarankan agar sekolah mempekerjakan seorang konselor untuk membantu mereka menangani permasalahan yang muncul di Pondok Pesantren Nurul Qomar sesuai dengan profesinya masing-masing. Sebab, berdasarkan pengamatan mereka, mereka membutuhkan jasa konselor untuk menjaga kesehatan mentalnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian lebih lanjut tentang Terapi Musik Religi untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik akan dilakukan di masa depan karena terapi musik sangat efektif dalam mengurangi stres, khususnya stres akademik. Untuk melakukan studi lebih lanjut pada subjek masalah yang sama, yaitu terapi musik religi, sumber daya berikut disediakan: Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar peneliti mengeksplorasi karakteristik lain yang dapat digunakan untuk tidak hanya menurunkan tingkat stres akademik, tetapi juga berbagai masalah lainnya.

