

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian di atas mengenai terapi membaca Al-Qur'an bagi remaja yang mengalami stres, maka penulis menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Stres merupakan hal lazim yang sering terjadi di usia remaja. Bentuk stres yang dialami oleh 5 responden yaitu disebabkan oleh beberapa faktor keluarga, teman dan lingkungan. Konflik yang dapat berdampak terhadap psikologi remaja seperti halnya melamun, marah, suka menyendiri dan takut. Gejala stres ada 2 tingkatan, pertama tingkatan gejala stres ringan dan stres berat. Gejala stres yang dirasakan oleh remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun adalah stres ringan bahwa stres ringan masih bisa diatasi dengan terapi membaca Al-Qur'an. Dan jika stres remaja dalam keadaan stres berat maka sebaiknya cepat ditangani agar tidak fatal akibatnya.
2. Penerapan terapi membaca Al-Qur'an adalah Tahap pertama konselor menjelaskan proses konseling menggunakan terapi membaca Al-Qur'an. Dimana dalam tahap pertama, diharapkan konseli untuk menceritakan permasalahannya secara terbuka. Tahap kedua konseli diharapkan memahami dan menerima kondisinya atas permasalahan yang menimpa dirinya. Sedangkan tugas konselor mencoba memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada konseli. Tahap

ketiga yaitu tahap inti bahwa konseli diharapkan mampu menyelesaikan terapi dengan cara membaca Al-Qur'an sesuai permasalahannya masing-masing

Fungsinya menenangkan hati, mampu berpikir jernih dan dapat melangkah ke arah yang lebih positif. Sebelum melaksanakan terapi membaca Al-Qur'an klien terlebih dahulu bersuci, khushyuk, hormat dan duduk di tempat suci. Terapi membaca Al-Qur'an untuk para remaja yang mengalami stres bertujuan untuk menghidupkan hati, membukakan pikiran manusia yang sedang bermasalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt. Al-Qur'an adalah menenangkan jiwa seseorang yang membaca maupun yang hanya mendengarkan saja.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas pada bagian akhir skripsi ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Untuk responden agar selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan salah satunya membaca Al-Qur'an jika mempunyai permasalahan.
2. Bagi orang tua agar dapat membimbing, memotivasi dan lebih memperhatikan terhadap anaknya. Supaya orang tua mengetahui perkembangan psikologis anaknya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, masih banyak yang harus dikaji lebih mendalam tentang terapi membaca Al-Qur'an bagi remaja yang mengalami stres. Karena semakin maju dan

berkembangnya dunia modern dan materialistis, problem stres pada remaja akan semakin meningkat, sehingga perlu adanya metode terapi yang lebih efektif.