

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas maka dapat diketahui bahwa:

Kondisi stres yang dialami oleh santri Pesantren Darul Arafah Kota Medan saat menghafal Al-Qur'an adalah tingkat kesulitan ayat-ayat dan adanya gangguan dari faktor lingkungan seperti gangguan dari teman dan interaksi orang lain yang mengakibatkan santri tidak bisa fokus dalam proses penghapalan.

Metode bimbingan agama yang diterapkan di Pesantren Darul Arafah sangat efektif dalam mengurangi stres bagi santri, terutama bagi mereka yang tengah menjalani proses penghafalan Al-Qur'an. Faktor kunci dalam pengurangan stres ini adalah metode yang menekankan dukungan spiritual. Santri merasa lebih dekat dengan Allah, memiliki motivasi ekstra, dan mendapatkan ketenangan batin dari metode ini. Pendekatan ini membantu mereka mengintegrasikan penghafalan Al-Qur'an dengan ibadah harian mereka, memberikan makna pada setiap aktivitas, dan mengurangi stres yang mungkin muncul akibat tekanan dan target penghafalan yang tinggi.

Sementara itu bimbingan agama yang diberikan oleh ustadz di Pesantren Darul Arafah berhasil secara signifikan dalam mengurangi stres santri penghafal Al-Qur'an. Dukungan spiritual yang mereka terima membantu para santri merasa lebih dekat dengan Allah dan memberikan arti yang mendalam pada proses penghafalan Al-Qur'an. Selain itu, pemahaman yang mendalam terhadap makna dan konteks ayat-ayat Al-Qur'an juga berperan dalam mengurangi stres.

#### **B. Saran**

Berikut adalah beberapa saran untuk ustadz dan santri berdasarkan penelitian di atas:

##### **a. Saran untuk Ustadz**

Kontinuitas Dukungan Spiritual: Teruskan pendekatan bimbingan agama yang memfokuskan pada dukungan spiritual. Pastikan ustadz memiliki peran yang kuat dalam membimbing para santri untuk merasa lebih dekat dengan Allah. Ini bisa mencakup doa bersama, refleksi keagamaan, dan motivasi rohani yang berkelanjutan.

Pemahaman Mendalam: Teruskan metode yang memungkinkan para santri untuk memahami lebih dalam makna dan konteks ayat-ayat Al-Qur'an yang mereka hafal. Hal ini dapat membantu mereka mengatasi stres yang timbul selama proses penghafalan dan meningkatkan rasa pencapaian dalam penghafalan.

b. Saran untuk Santri:

Berpartisipasi Aktif: Jadilah aktif dalam proses bimbingan. Sertakan diri dalam kegiatan keagamaan, doa bersama, dan perenungan Al-Qur'an yang ditawarkan oleh ustadz.

Bersabar dan Tetap Tekun: Ingatlah bahwa proses penghafalan Al-Qur'an memerlukan kesabaran dan ketekunan. Tetap fokus pada tujuan dan jangan terlalu terpaku pada target kuantitatif. Ingatlah bahwa penghafalan adalah bagian dari ibadah yang mendekatkan pada Allah.

Kolaborasi dan Dukungan Bersama: Bertukar pengalaman dan dukungan antar-santri dapat membantu mengatasi stres dan menjalani perjalanan penghafalan dengan lebih baik. Diskusikan perasaan dan tantangan bersama-sama

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN