

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri pondok pesantren An-nur. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh santri pondok pesantren, maka stres akademik yang dialami santri pondok pesantren cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur yang dimiliki santri pondok pesantren, maka stres akademik yang dialami santri pondok pesantren cenderung tinggi. Rasa syukur memiliki kontribusi 20% terhadap stres akademik yang dialami santri pondok pesantren dan sisanya 80% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa bentuk-bentuk stres akademik yang dialami santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta antara lain adalah tidak bersemangat dan merasa cemas ketika mengerjakan tugas yang diberikan, tidak memiliki kebugaran tubuh walaupun seharian beraktifitas disekolah, takut gagal mempertahankan prestasi, mudah mengantuk ketika pelajaran, sulit bersosialisasi, dan lebih sering mengalami sakit kepala. Selain itu santri Pondok Pesantren juga menunjukkan bentuk-bentuk dari rasa syukur yang dimiliki dengan selalu beribadah dengan baik, menganggap bahwa hidupnya selalu berkecukupan, selalu merasa bahwa ada campur tangan Tuhan dan orang lain dibalik kesuksesan yang diraih, menunjukkan rasa terimakasihnya kepada orang lain, dan selalu mengapresiasi hal-hal sederhana yang dialaminya setiap hari

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada santri bahwa rasa syukur mampu menurunkan stres akademik yang dialami, sehingga santri diharapkan dapat meningkatkan rasa syukur yang dimiliki dengan cara mengingatkan diri dari karunia, rahmat, manfaat, dan hal-hal baik setiap harinya, serta meningkatkan aktivitas keagamaan agar dapat mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi dan tekanan, sehingga stres akademik yang dialami santri dapat tereduksi.

2. Bagi Pondok Pesantren

Peneliti menyarankan bagi pihak pondok pesantren untuk lebih meningkatkan aktivitas-aktivitas yang mampu meningkatkan rasa syukur pada santri pondok pesantren, seperti aktivitas keagamaan masing-masing guna perkembangan mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi dan tekanan, sehingga stres akademik yang dialami santri dapat tereduksi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat untuk penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian, sebaiknya penelitian selanjutnya untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lainya yang dapat mempengaruhi stres akademik, dikarenakan dalam penelitian ini rasa syukur hanya memengaruhi stres akademik sebesar 20%, sedangkan sisanya 80% dipengaruhi oleh faktor lainnya Selain itu saran bagi peneliti selanjutnya adalah dengan menambahkan informasi jangka waktu subjek penelitian berada dipesantren dimana hal ini akan mampu mengontrol variabel yang diteliti.