

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Regulasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta dapat disimpulkan hal-hal berikut :

1. Mayoritas mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 49 (55,1), dengan rentang usia 20-25 tahun sebanyak 56 (62,9), dan berada di semester akhir yaitu semester 7 sejumlah (19,1%) dan semester 8 sejumlah 17 (19,1%), dengan jenjang pendidikan terbanyak adalah S1 dengan jumlah 70 (78,7).
2. Sebagian besar mahasiswa di Pondok Peasantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta mempunyai regulasi diri dalam kategori tingkat sedang sebanyak 32 (65,3%).
3. Sebagian besar mahasiswa di Pondok Peasantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta mengalami stres akademik dengan kategori sedang sebanyak 40 (81,6%).
4. Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta dengan nilai *p-value* 0,000 nilai  $\alpha$  ( $<0,05$ ), dengan keeratan hubungan yang sedang (-0,487) dan arah korelasi negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Pondok Pesantren Ar-Royyan Baitul Hamdi Yoyakarta.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian Hubungan Regulasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa PPM Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta

Mahasiswa sebaiknya terus melatih regulasi diri agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, misalnya membuat jadwal agar aktivitas berjalan dengan teratur, tidak menunda-nunda dalam menambal ketertinggalan materi pondok ataupun dalam mengerjakan tugas kuliah.

2. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan mampu memfasilitasi mahasiswa santri dengan rutin melaksanakan *soft skills* dan bisa memfasilitasi bimbingan konseling kepada mahasiswa santri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dijadikan acuan ataupun referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian serupa.
- b. Sebaiknya tidak menggunakan *convenience sampling* dalam teknik pengambilan sampel melainkan dapat menggunakan metode lainnya seperti *stratified random sampling*, *simple random sampling* dan lain sebagainya agar data yang diperoleh lebih akurat.
- c. Sebaiknya pengambilan data dilakukan secara langsung atau tatap muka agar lebih efektif dan dapat memastikan responden mengisi kuesioner secara individu, tidak dikerjakan oleh orang lain.
- d. Sebaiknya dalam pemberian *reward* dilakukan secara adil dan merata, tidak hanya terpaku pada responden yang terpilih dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.