

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian hubungan tawakal dengan stres mahasiswa jurusan psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan dari nilai mean pada skala tawakal adalah 141,23 dan standar deviasi adalah 13,49. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi sebanyak 7 orang mahasiswa (16,3%), di kategori sedang sebanyak 31 orang mahasiswa (72,1%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang mahasiswa (11,6%). Hal ini menunjukkan bahwa tawakal pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam tergolong sedang.
2. Berdasarkan dari nilai mean pada skala stres adalah 112,67 dan standar deviasi adalah 19,84. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada di kategori tinggi sebanyak 5 orang mahasiswa (11,6%), di kategori sedang sebanyak 32 orang mahasiswa (74,4%), dan kategori rendah sebanyak 6 orang mahasiswa (14%). Hal ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam tergolong sedang.

3. Berdasarkan hasil uji hipotesis, maka didapatkan hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dengan tingkat hubungan yang kuat ( $r_{xy} = -0,645$  ;  $\text{sig} = 0,000 \geq 0,05$ ) antara tawakal dengan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal pada diri mahasiswa Jurusan Psikologi Islam, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Uji korelasi ini menggunakan teknik Product Momen dan didapat nilai  $r$  hitung =  $-0,645$  dengan  $p$  value =  $0,000$  sementara nilai  $r$  tabel =  $0,301$  pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 43$ . Karena nilai  $r$  hitung yang didapat ( $-0,645$ )  $>$   $r$  tabel dan  $p$  value  $0,000 < 0,05$ , maka hipotesis tidak nihil ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat “Hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan skripsi.” Selain itu diketahui besar hubungan tawakal dengan stres mahasiswa Jurusan Psikologi Islam dalam penyusunan skripsi ( $r_{xy}^2 \times 100$ ) sebesar 41,6%, ini berarti ada variabel lain yang berhubungan dengan stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebesar 58,4%.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan didalamnya. Untuk itu, ada beberapa saran untuk bahan pertimbangan sebagai penyempurnaan penelitian selanjutnya yang terkait penelitian serupa yaitu berupa saran. Adapun sarannya antara lain:

1. Bagi mahasiswa Jurusan Psikologi Islam pada khususnya dan mahasiswa pada umumnya dalam penyusunan skripsi, hendaknya lebih meningkatkan sikap tawakal agar mampu untuk mengurangi stres yang dirasakan saat penyusunan skripsi, seperti:
  - a. Mengetahui fadhilah tawakal dan kondisi maupun kehidupan orang-orang yang bertawakal, dengan cara bergaul dengan orang-orang sholeh dan mengikuti jalan hidup mereka serta meneladani sifat para Nabi dalam bertawakal.
  - b. Sering berdzikir (mengingat keagungan Allah Swt), melalui nama-nama-Nya yang indah (Asma Al-husna) dan mengetahui dengan baik asmaul husna-Nya dan segala sifat-Nya yang agung serta hanya bergantung pada kemampuan dan kehendak-Nya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan beberapa hal diantaranya:
  - a. Peneliti disarankan agar mengontrol variabel-variabel lain yang sekiranya dapat memperkaya hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
  - b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan populasi yang banyak, sehingga bisa diambil sampel beberapa persen dari jumlah populasi agar hasil penelitian bisa digeneralisasi.

- c. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel tawakal ataupun variabel stres dalam penyusunan skripsi agar menyusun item skala tawakal maupun skala stres lebih mendalam lagi agar benar-benar mampu untuk mengungkap sikap subyek.
  - d. Peneliti disarankan untuk menambah referensi berupa jurnal yang terbaru untuk memperkaya hasil penelitian dan mengambil subyek penelitian dari mahasiswa Jurusan Psikologi dari kampus lain dan membandingkan dengan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam.
3. Kedepannya buku-buku terkait pembahasan stres agar lebih diperhatikan dan ditambahkan pada laboratorium Jurusan Psikologi Islam dan pada perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.