

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan serta melihat dari rumusan penelitian dan tujuan penelitian, maka peneliti menyusun beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri memiliki frekuensi atau keseringan dalam melakukan tadabbur alam yaitu sebesar 57,5% sebanyak 23 responden dari jumlah keseluruhan 40 responden dan pengkategorianya berada di tingkat “sedang”.
2. Mahasiswa akhir Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri memiliki penurunan tingkat stres akademik mahasiswa yaitu sebesar 60% sebanyak 24 responden dari jumlah keseluruhan 40 responden dan pengkategorianya berada di tingkat “sedang”.
3. Berdasarkan analisis kuantitatif dengan aplikasi *SPSS Versi 30* yaitu uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linier sederhana, memperlihatkan hasil nilai $F_{hitung} = 11,194$ dan F_{tabel} yaitu 4,10 sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan nilai tingkat signifikansinya sebesar $0,002 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka, menunjukkan bahwa tadabbur alam memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa/i Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri sebesar 20,7% dan 79,3% dipengaruhi oleh faktor variabel lain.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas dan penelitan yang dilakukan, maka peneliti atau penulis memberikan saran- saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Peneliti mengharapkan subjek dapat melakukan tadabbur alam untuk merileksasi diri dari kejenuhan aktivitas dan selalu berpikiran positif agar tidak merasakan stres berlebihan.

2. Bagi Lembaga

Setelah melakukan penelitian ini penulis mengharapkan lembaga IAIN Kediri khususnya prodi Tasawuf dan Psikoterapi untuk memberikan dukungan spiritual dan dukungan mental kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari akan adanya kekurangan dalam melakukan penelitian ini. Sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti atau melanjutkan penelitian ini. Saran dari penulis kepada peneliti selanjutnya yaitu jika tertarik melakukan penelitian tadabbur alam maka disarankan untuk mengganti variabel Y yaitu tingkat stres akademik dengan variabel lain yang mudah dicari teorinya.

Selain itu, peneliti selanjutnya agar memperbanyak sampel supaya hasil lebih maksimal serta menggunakan bantuan aplikasi pengolah data yang mudah digunakan seperti SPSS versi 30.