

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, penelitian mengenai pengaruh Muhasabah dan *Self Control* terhadap Distres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja memiliki tingkat muhasabah dan *self control* yang setara. Hal ini sesuai dengan hasil dari pengolahan data yang dilakukan peneliti menggunakan *IBM SPSS Statistic 25* dan perhitungan yang telah dilakukan.
2. Berdasarkan hasil dari uji hipotesis bahwa perbandingan F_{hitung} dan F_{tabel} serta sig dan α . Dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} ialah $12,555 > F_{tabel} 3,23$ dan nilai signifikansinya yaitu $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada pengaruh antara muhasabah dan *self control* secara bersama-sama (simultan) mempengaruhi adanya distress akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil uji tersebut Ha diterima dan Ho ditolak.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil dan kesimpulan di atas, maka saran dari peneliti adalah:

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Meskipun Muhasabah tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial, praktik Muhasabah (introspeksi diri dan evaluasi amal) tetap dianjurkan sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri dan mengelola emosi, yang secara tidak langsung dapat mendukung *Self Control*.

- a. Meningkatkan *Self Control* sangat penting bagi mahasiswa yang bekerja untuk mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih disiplin diri, membuat prioritas, mengatur waktu dengan efektif, dan mengembangkan strategi coping yang sehat terhadap stres.
- b. Mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau dosen juga dapat menjadi strategi efektif dalam menghadapi Distres Akademik.

2. Bagi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

- a. Mengadakan program atau kegiatan yang mendukung pengembangan *Self Control* mahasiswa, seperti pelatihan manajemen waktu, lokakarya pengembangan diri, atau sesi konseling.
- b. Mempromosikan budaya Muhasabah melalui kegiatan keagamaan atau ekstrakurikuler, dengan menekankan relevansinya dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk distres akademik.

- c. Mempertimbangkan adanya unit pendukung atau konseling khusus bagi mahasiswa yang bekerja untuk membantu mereka menyeimbangkan peran ganda dan mengelola stres.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Menjelajahi variabel lain yang mungkin juga berkontribusi terhadap Distres Akademik pada mahasiswa yang bekerja, mengingat 60,2% variasi Distres Akademik belum dijelaskan dalam penelitian ini. Variabel tersebut bisa mencakup dukungan sosial, gaya coping, beban kerja, atau karakteristik pekerjaan.
 - b. Melakukan penelitian serupa dengan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman Distres Akademik dan bagaimana Muhasabah serta *Self Control* diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.
 - c. Memperluas sampel penelitian atau menggunakan kelompok kontrol/komparasi (misalnya mahasiswa yang tidak bekerja) untuk melihat perbedaan pengaruh variabel.