

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik santri di Pondok Pesantren Al-USmaniyah Bareng Jombang secara umum berada pada kategori sedang. Berdasarkan distribusi data, terdapat 1 orang (1%) dalam kategori sangat rendah, 31 orang (33%) dalam kategori rendah, 43 orang (46%) dalam kategori sedang, 17 orang (18%) dalam kategori tinggi, dan 1 orang (1%) dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih mampu beradaptasi dengan tekanan akademik yang dihadapi. Stres akademik tidak hanya bergantung pada beratnya tuntutan akademik, tetapi juga pada kemampuan individu dalam menafsirkan dan mengelola tekanan tersebut secara positif. Santri yang mampu melihat beban akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.
2. Tingkat disiplin belajar santri di Pondok Pesantren Al-USmaniyah Bareng Jombang tergolong dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada santri yang memiliki disiplin belajar sangat rendah (0%), sebanyak 11 orang (12%) memiliki disiplin belajar rendah, 39 orang (42%) memiliki disiplin belajar sedang, 33 orang (35%) memiliki disiplin belajar tinggi, dan 10 orang (11%) memiliki disiplin belajar sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri telah

memiliki kemampuan dalam mengatur waktu, mematuhi aturan belajar, serta menjaga konsistensi dalam aktivitas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kedisiplinan santri tidak hanya dipengaruhi oleh aturan pesantren, tetapi juga oleh dorongan internal untuk mematuhi dan mengatur diri dalam proses belajar.

3. Terdapat hubungan antara disiplin belajar dengan stres akademik santri di Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien Pearson sebesar $-0,335$ dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat disiplin belajar santri, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar berperan sebagai faktor pelindung yang membantu santri mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Meskipun hubungan yang ditemukan tergolong lemah, hasil ini tetap menunjukkan bahwa perilaku disiplin memiliki kontribusi penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan mengurangi stres akademik di lingkungan pesantren.

B. Saran

1. Bagi Perguruan Tinggi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan pengembangan kajian dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara disiplin belajar dan stres akademik pada santri atau siswa yang tinggal di lingkungan berasrama. Perguruan tinggi juga dapat

menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan mahasiswa agar memiliki keterampilan manajemen diri, pengendalian stres, serta penguatan disiplin akademik yang seimbang antara aspek kognitif dan emosional.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, khususnya yang sedang menyusun penelitian serupa, hasil ini diharapkan dapat menjadi acuan dan bahan perbandingan dalam mengembangkan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik, seperti efikasi diri, motivasi belajar, atau dukungan sosial. Mahasiswa juga diharapkan mampu meningkatkan kedisiplinan belajar mereka sendiri sebagai bentuk pengendalian diri terhadap tekanan akademik yang dihadapi selama perkuliahan.

3. Bagi Pondok Pesantren

Bagi pihak Pondok Pesantren Al-Usmaniyah Bareng Jombang, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam menyusun kebijakan pembelajaran dan pembinaan santri. Pihak pesantren dapat memperkuat program-program yang mendukung disiplin belajar santri, seperti pengaturan jadwal belajar yang lebih terarah, pendampingan akademik, serta kegiatan konseling untuk membantu santri mengelola stres. Dengan demikian, keseimbangan antara kedisiplinan dan kesejahteraan psikologis santri dapat tercapai secara optimal.