

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan tentang pengaruh *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik siswa kelas X di SMAN 1 Prambon, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh antara *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik siswa kelas X di SMAN 1 Prambon dengan nilai t_{hitung} sebesar 2,926 dengan nilai signifikan sebesar 0,005. Adapun pengaruh yang terjadi memiliki arah negatif yaitu ketika salah satu variabel naik maka variabel satunya mengalami penurunan.
2. Besar pengaruh *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik siswa kelas X di SMAN 1 Prambon yaitu sebesar 11,2 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya diluar variabel pada penelitian ini yaitu variabel X *mindfulness* dalam salat duha dan variabel Y stres akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek siswa kelas X di SMAN 1 Prambon diharapkan dapat meningkatkan faktor yang kurang tampak pada *mindfulness* dalam salat duha yaitu perhatian dan tidak memberikan penilaian terhadap semua proses dalam salat duha. Selain itu, diharapkan dapat menurunkan faktor yang tampak dalam stres akademik terkait reaksi

fisik yang ditunjukkan sebagai wujud pelampiasan stres akademik yang dirasakan.

2. Bagi SMAN 1 Prambon, diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa salah satunya terkait stres akademik siswa dan cara meminimalisirnya karena jika stres akademik tidak diminimalisir dengan baik maka dapat memicu siswa melakukan perilaku yang kurang sesuai.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin meneliti mengenai *mindfulness* dalam salat duha dan stres akademik siswa disarankan untuk menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam tingkat pengaruh antar variabel sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, disarankan untuk mengurangi aitem yang tidak valid atau gugur dan menggantinya dengan aitem lainnya.