

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *psychological well-being* pada santri Pondok Pesantren Nihayatul Amal, dibuktikan dengan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hipotesis penelitian ini  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain, variabel stres akademik berpengaruh negatif yang signifikan terhadap variabel *psychological well-being*.

Penelitian ini juga memberikan data tambahan mengenai koefisien determinasi *R square* yang menunjukkan angka 0.170 yang berarti bahwa pengaruh yang disumbangkan oleh stres akademik terhadap *psychological well-being* sebesar 17,0% dan sisanya 83,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian data tambahan mengenai kategorisasi didapatkan hasil bahwa stres akademik didominasi oleh kategori rendah berjumlah 145 orang (71,8%) dan *psychological well-being* didominasi oleh kategori tinggi berjumlah 137 orang (67,8%).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, maka peneliti memberikan beberapa saran antara lain adalah sebagai berikut.

1. Bagi Santri

Bagi santri disarankan dapat mempertahankan dan meningkatkan *psychological well-being*-nya agar stres akademik tidak bertambah dan menerima diri dalam kondisi pandemi saat ini dan membantu meningkatkan *psychological well-being*-nya pada santri-santri lainnya yang mungkin memiliki tingkat lebih rendah dari santri yang dijadikan sampel pada penelitian ini.

## 2. Bagi Lembaga Pendidik

Bagi lembaga pendidik, metode yang digunakan di Pondok Pesantren sudah cukup baik dan sebaiknya mencoba metode lain agar santri dapat lebih meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian dengan variabel lain dan dengan menggunakan fenomena yang masih berkaitan dengan santri di Pondok Pesantren. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 83,0%. Selain stres akademik, santri di Pondok Pesantren juga memiliki banyak faktor yang dapat mempengaruhi yang bisa diteliti seperti dukungan sosial, resiliensi, faktor psikososial dan lain sebagainya