

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut

1. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang berada pada tingkat stres yang rendah yaitu sebanyak 29 orang (40%) sedangkan yang memiliki tingkat stres yang tinggi sebanyak 44 orang (60%), artinya sebagian besar mahasiswa dapat dikatakan memiliki tingkat stres yang tinggi.
2. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang berada pada tingkat motivasi belajar yang rendah yaitu sebanyak 29 orang (40%) sedangkan yang memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi sebanyak 44 orang (60%), artinya sebagian besar mahasiswa dapat dikatakan memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi.
3. Hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa hubungan stres dengan motivasi belajar dengan koefisien korelasi sebesar 0,103 dengan signifikansi 0,384 ( $0.384 > 0,05$ ), maka pada dasarnya stres dengan motivasi belajar tidak ada hubungan yang signifikan. Tinggi atau rendahnya motivasi belajar mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol tidak dipengaruhi oleh tinggi atau rendahnya tingkat stres dan mahasiswa tersebut.

## **B. Saran**

1. Sebagai acuan bagi tenaga praktisi di universitas untuk menghadapi masalah pribadi dan akademis mahasiswa dalam rangka mengantisipasi stres yang berlebihan.
2. Untuk menambah wawasan pembaca dalam bidang psikologi, khususnya psikologi abnormal terutama yang berkaitan dengan stres dengan motivasi belajar. Mahasiswa yang mengalami stres dapat melakukan penatalaksanaan terhadap stres dengan motivasi belajar dengan menerapkan pola *coping*, sehingga tidak terlalu memengaruhi motivasi belajar mahasiswa tersebut.
3. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya, agar melakukan pengaitan dengan memperhatikan variabel lain, misalnya bagaimana hubungan stres dengan kesehatan. Disarankan untuk melakukan penelusuran sumber dan literatur yang banyak, guna memperkaya dan menambah penguatan terhadap teori-teori yang mendukung. Selain itu, diharapkan juga mengambil wilayah penelitian yang lebih luas, melakukan penelitian pada sampel yang lebih banyak, sehingga mendapatkan hasil yang optimal.
4. Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada sampel, yang besar standar *error* nya 10%. Seharusnya peneliti lain menggunakan standar *error* yang besarnya 5 %, sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi.