

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terdapat kesimpulan :

1. Tingkat stres akademik Pada Santri di Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.

Berdasarkan data yang diperoleh, Tingkat stres akademik Pada Santri di Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri di kategorikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi, dengan jumlah sampel 82 santri, untuk tingkat tinggi 17,1%, presentase tingkat sedang 80,5% dan 2,4% untuk tingkat rendah. Dilihat dari hasil yang didapat, untuk rata-rata tingkat stres akademik pada santri baru Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri II memiliki tingkat sedang.

2. Tingkat *academic burnout* Pada Santri di Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri.

Berdasarkan data yang diperoleh tingkat *academic burnout* Pada Santri di Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri, dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi. Dengan jumlah sampel 82 santri, untuk tingkat tinggi 7,3%, presentase tingkat sedang 92,7% dan 0% untuk tingkat rendah. Dilihat dari hasil yang didapat, untuk rata-rata tingkat *academic burnout* pada santri baru Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri II memiliki tingkat sedang.

3. Pengaruh stres akademik Terhadap burnout Pada Santri di Pondok Pesantren HM Al Mahrusiyah Putri Lirboyo Kediri

Berdasarkan perhitungan analisis regresi linier sederhana menggunakan program *software IBM SPSS statistics 26* diperoleh hasil bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan pada stres akademik terhadap *academic burnout* yang terjadi pada santri yang berada di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II. Hal ini dibuktikan bahwa Hasil analisis regresi linier menunjukkan koefisien antara stres akademik dan tingkat *academic burnout* pada santri ($0.000^b < 0.05$). Dengan demikian, Terdapat pengaruh yang signifikan pada stres akademik terhadap *academic burnout* yang terjadi pada santri yang berada di pondok pesantren Al-Mahrusiyah II Lirboyo Kediri, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan, itu artinya hipotesis yang diajukan terbukti.

B. Saran

Untuk penelitian ini penulis menyadari masih banyak kurang dan salahnya baik dari penelitian maupun secara penulisan, dengan begitu saran yang diberikan membutuhkan *feedback* saran untuk penulis baik dari pembaca ataupun peneliti selanjutnya. Adapun saran yang peneliti berikan kepada :

1. Subjek yang diteliti

Bagi santri yang memiliki tingkat stres akademik dan *academic burnout* agar dapat menyusun pencapaian belajar dan tujuan belajar dengan lebih baik. Selain itu, penulis berharap santri juga harus dapat mengatur waktu dengan sebaik-baik mungkin, agar santri dapat mengatasi stres akademik dengan lebih baik dan mencegah terjadinya *academic burnout*

2. Penelitian selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan jika ingin mengambil salah satu variabel yang sama (stres akademik atau *academic burnout*) disarankan untuk menyesuaikan keadaan yang tepat dengan lingkungan yang tepat. Selain itu disarankan untuk lebih teliti dalam penggunaan Bahasa saat membuat skala-skala, dengan arti Bahasa disesuaikan dengan tepat pada subjek baik secara usia atau keadaannya, karena kesalahan pemahaman bisa menjadi kendala saat penelitian. Selain itu perlu ketelitian penuh saat menghitung skor-skor instrument agar tidak terjadi kesalahan data yang diambil

