

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud dengan tingkat stres akademik mahasiswa semester V STITMA Yogyakarta tahun akademik 2025/2026. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Product Moment* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$ , sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.
2. Kekuatan hubungan antara kedisiplinan salat tahajud dengan stres akademik tergolong rendah dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,307$ . Arah hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan salat tahajud, maka tingkat stres akademik semakin rendah.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan dalam melaksanakan salat tahajud, khususnya pada aspek konsistensi dan ketepatan waktu pelaksanaan. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan berbagai strategi dalam mengelola stres akademik, seperti manajemen waktu yang baik, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat, serta melakukan kegiatan positif lainnya agar tingkat stres dapat ditangani dengan efektif dan optimal.

##### 2. Bagi Institusi

Pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa dalam mengelola stres akademik, baik melalui program pembinaan spiritual, bimbingan konseling, maupun pelatihan manajemen waktu dan keterampilan belajar. Dengan adanya dukungan tersebut,

diharapkan mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi stres akademik, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, atau strategi *coping* lainnya, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.