

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian yang diteliti ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau pengaruh sesama antara variabel yang diteliti yaitu kontrol diri dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres. Responden dari penelitian ini adalah berjumlah 268 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018. Setelah dilakukannya analisis dengan berbagai pengujian dalam penelitian ini dapat disimpulkan seperti berikut:

1. Variabel kontrol diri (X1) hasil pengujian hubungan variabel secara parsial didapatkan thitung adalah sebesar 2,948 dengan tingkat signifikansi data sebesar 0,003. Maka thitung $2,948 > t_{tabel} 2,25421$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya kontrol diri memiliki hubungan atau pengaruh positif dan signifikan dengan toleransi terhadap stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018. Hal ini terjadi karena adanya hubungan atau pengaruh tingkat kontrol diri yang dimiliki setiap mahasiswa untuk bertindak mampu mengendalikan diri terhadap segala hal. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin baik kontrol diri mahasiswa semakin baik pula toleransi stres.
2. Variabel kematangan emosi (X2) secara parsial tidak memberikan pengaruh atau hubungan dengan toleransi terhadap stres. Dari hasil uji thitung kurang daripada yaitu sebesar 2,007 dengan tingkat signifikansi data sebesar 0,046 lebih kecil dengan taraf signifikansi 0,05. Maka thitung $2,007 < t_{tabel} 2,25421$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya kematangan emosi secara langsung kurang memiliki hubungan atau kurang memberikan pengaruh dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018.
3. Variabel kontrol diri (X1) dan kematangan emosi (X2) secara simultan memiliki hubungan atau pengaruh signifikan positif terhadap toleransi terhadap stres (Y) pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018. Dari hasil uji regresi linier berganda didapatkan nilai koefisien yang menunjukkan bahwa kedua

variabel independen memberikan nilai R square sebesar 0,046 hal ini berarti bahwa variabel kontrol diri dan kematangan emosi memberikan pengaruh 4,6% terhadap variabel dependen yaitu toleransi terhadap stres. Sedangkan untuk sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang model variabelnya tidak dijelaskan dalam penelitian ini atau tidak diteliti.

B. Saran

Penelitian ini tentunya telah diupayakan dengan sebaik mungkin, walaupun dalam penelitian ini masih ada keterbatasan penelitian, meliputi:

1. Diharapkan dengan karya tulis skripsi ini dapat memberikan gambaran bagi pembaca dan peneliti lainnya tentang kontrol diri, kematangan emosi dan toleransi terhadap stres.
2. Bagi pihak perguruan tinggi untuk memberikan fasilitas dan tetap konsisten dalam mengembangkan kontrol diri, kematangan emosi dan toleransi terhadap stres.
3. Bagi pembaca maupun peneliti lain, hal yang mempengaruhi toleransi terhadap stres dipengaruhi sedikit oleh kontrol diri dan kematangan emosi, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.