

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Diketahui bahwa korelasi antara variable Sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi didapat nilai koefisien korelasi sebesar -0,539. Tanda negatif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah negatif, artinya semakin sindrom pramenstruasi maka semakin menurun tingkat kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Nilai -0,539 menunjukkan besarnya koefisien korelasi, dan dapat disimpulkan bahwa hubungan kuat karena berada pada rentan 0,539 – 0,699.

Signifikan di dapat 0,00, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Hal ini karena nilai 0,00 kurang dari 0,05. Sedangkan N= 90 menunjukkan jumlah data sebanyak 90.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Dengan hasil pengujian hipotesis Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa ada hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata sindrom pramenstruasi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebesar 64.27 pada

interval 61.5 -80.24 yang berarti rata-rata kualifikasi variabel tersebut “tinggi”. Sedangkan hasil rata-rata tentang kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan komunikasi sebesar 39.30 terletak pada interval 28 – 39.99 yang berarti rata-rata kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan komunikasi adalah “rendah”.

Hasil pengujian korelasi dengan menggunakan rumus *product moment* dari Pearson diketahui, bahwa ada korelasi yang negatif dan signifikan hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebesar 0,00.

Hasil yang diperoleh ini kemudian dikonsultasikan nilai pada tabel (rt), dengan ketentuan jika signifikan $< 0,05$, maka diterima (H_0), dan jika signifikan $> 0,05$, maka ditolak (H_a). Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa signifikan sebesar 0,00 kurang dari 0,05 maka hipotesis nol diterima (H_0). Kesimpulannya yaitu ada hubungan yang signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri.

B. Saran

Dalam penelitian ini, saran yang diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Kepada pihak fakultas dakwah hendaknya mampu memberikan beberapa referensi buku yang lebih banyak mengenai Jurusan terutama Bimbingan Penyuluhan Islam dan beberapa dosen

memberikan pemahaman dalam rangka memperbaiki kontrol diri dalam situasi sindrom pramenstruasi serta memberikan motivasi yang tinggi agar mahasiswa memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi perkuliahan.

2. Kepada mahasiswa sebaiknya senantiasa berpikir positif dan semangat dalam menghadapi masa sindrom pramenstruasi.
3. Kepada peneliti selanjutnya apabila ingin meneliti tentang sindrom pramenstruasi hendaknya mempertimbangkan literatur atau referensi yang lebih luas di beberapa kampus.
4. Bagi Konselor

Konselor berperan penting dalam pelaksanaan proses konseling sebagai upaya untuk membantu klien mengatasi masalahnya. Pentingnya peran konselor ini menuntut konselor untuk dapat menguasai teknik dalam proses konseling untuk membantu klien. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah sindrom pramenstruasi yang dialami mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, karena sindrom pramenstruasi dengan intensif ternyata mampu meningkatkan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo yang notabene adalah mahasiswi maka tidak menutup kemungkinan hal ini juga dapat berlaku pada mahasiswi pada umumnya.

5. Penutup

Demikian skripsi yang dapat penulis susun. Sama seperti salah satu peribahasa yang mengatakan bahwa taka da

gading yang tak retak, maka penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah ini dan karya-karya ilmiah penulis selanjutnya, Akhirnya, semoga di balik ketidaksempurnaannya, karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua. Amin