

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini Setelah penulis melakukan penelitian di IAIN Kudus dengan judul “Gambaran Raghbah Pada Mahasiswa IAIN Kudus Yang Mengalami Stres Akademik”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang mengalami stres akademik karena tidak mampu beradaptasi dengan proses pembelajaran yang berubah menjadi online lebih banyak merasa kecewa, kesal serta marah. Karena media yang digunakan yang kurang memadai serta sinyal yang kadang kurang bagus itu juga menjadi penyebabnya.
2. Gambaran raghbah pada mahasiswa yang mengalami stress ringan lebih cenderung mengarah ke dorongan raghbah kategori ghadab daripada syahwat karena perasaan yang muncul lebih sering ke bosan dan kesal karna kurang paham apa yang disampaikan oleh dosen.
3. Gambaran raghbah pada mahasiswa yang mengalami stress ringan lebih mengarah ke kategori syahwat karna saat pembelajaran berlangsung banyak mahasiswa yang mengantuk dan malas mengikuti perkuliahan online.
4. Gambaran raghbah pada mahasiswa yang mengalami stres berat ini lebih mengacu pada dorongan raghbah kategori ghadab karna mahasiswa sudah sangat bosan dan marah mengikuti perkuliahan online. Sehingga mahasiswa banyak yang mengeluh.

B. Saran

Berdasarkan perolehan data penelitian hingga pada kesimpulan mengenai beberapa gambaran raghbah pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, penulis dapat mengajukan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat untuk kebaikan bersama:

1. Mahasiswa
Mahasiswa harus diberi perhatian yang lebih saat masa pandemi karena banyak yang mengalami tekanan serta tuntutan dari kampus. Bagi mahasiswa terus berusaha

berperilaku baik, karena kebiasaan dapat mempengaruhi niat yang muncul, senantiasa berdzikir (mengingat Allah SWT) dan bersabar dalam menghadapi cobaan.

2. Kepada kampus
Pihak kampus sebagai salah satu faktor eksternal dari dorongan niat mahasiswa, dapat terus berusaha meningkatkan sarana pembelajaran dengan sistem online, karena sistem pembelajaran online saat ini mahasiswa mengalami stres akademik ditandai dengan perubahan tingkah laku, ketegangan fisik serta perubahan psikologisnya
3. Kepada dosen
Metode dan teknik mengajar dosen selama perkuliahan online lebih bervariasi, agar mahasiswa tidak merasa bosan dan kelelahan karena terlalu lama menatap layar komputer, karena berdasarkan data penelitian niat mahasiswa cenderung mengalami perubahan hingga menimbulkan stress ketika ia mulai mengalami kebosanan dan tak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada
4. Peneliti selanjutnya
Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan kurang mendalam dalam menggali tingkatan, pemaknaan, faktor penyebab dan aspek pengalaman empiris dari khatir pada mahasiswa IAIN Kudus, maka dalam penelitian selanjutnya peneliti dapat memberikan saran agar pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara agar didapatkan hasil data yang mendalam dalam menggali macam-macam raghbah serta faktor-faktor yang mempengaruhi.