

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Gambaran umum *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir* seperti kecewa, sedih, marah, cemas akan sesuatu yang akan terjadi, malas, tertekan, dan bingung. Yang dipengaruhi oleh perilaku atau kebiasaan yang sering dilakukan, dan *khatir* buruk ini datangnya dari setan dan juga hawa nafsu.
2. Gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres ringan memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, kecewa, sedih dan tertekan. *Khatir* muhlikat (buruk) ini dipengaruhi oleh bisikan dari hawa nafsu seseorang nafsu ini yang membisikan manusia untuk melakukan apa yang dia senangi tanpa memperdulikan yang diperbuat itu baik atau buruk, karena nafsu sering mengajak ke hal negatif.
3. Gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres sedang memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir* seperti malas, marah, membosankan, tidak bisa tidur perasaan cemas, terkejut, kecewa dan tertekan. *Khatir* muhlikat (buruk) ini dipengaruhi oleh was-was dan itu berasal dari bisikan setan *khatir* ini selalu membisikan kejahatan pada manusia, untuk berbuat maksiat, dan durhaka kepada Allah SWT.
4. Gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres berat memiliki *khatir* cenderung mengarah ke *khatir* muhlikat (buruk) dengan lintasan *khatir* seperti cemas akan sesuatu yang akan terjadi, kecewa, marah, sedih, lelah, tertekan, terkejut, dan

mebosankan. *Khatir* muhlikat (buruk) ini dipengaruhi oleh Akhlak muhlikat (buruk) adalah akhlak yang menghancurkan seperti marah, dengki, banyak bicara, malas.

B. Saran-saran

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

1. Mahasiswa

Bagi mahasiswa terus berusaha berperilaku baik, karena kebiasaan dapat mempengaruhi *khatir* yang muncul, senantiasa berdzikir (mengingat Allah SWT) dan bersabar dalam menghadapi cobaan.

2. Kepada kampus

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak kampus mengetahui gambaran *khatir* pada mahasiswa IAIN Kudus yang mengalami stres akademik karena perubahan sistem pembelajaran, dalam pelaksanaan sistem pembelajaran online di IAIN Kudus menggunakan media pembelajaran menggunakan virtual class, whatsapp, aplikasi smurt, zoom dan media pembelajaran lainnya sudah baik dalam pengaplikasiannya, peneliti berharap aplikasi smurt terus dikembangkan lagi supaya lebih baik dalam memberikan informasi akademik dan juga untuk aktifitas kuliah secara online.

3. Kepada dosen

Metode dan teknik mengajar dosen selama pembelajaran online lebih bervariasi, agar mahasiswa tidak merasa bosan dalam melakukan pembelajaran online.

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 *khatir* serta faktor-faktor yang mempengaruhi, dan juga cara membedakan *khatir* dari Allah SWT, malaikat, setan dan hawa nafsu berdasarkan respon dan pemaknaan dari masing-masing individu.

C. Penutup

Dengan ucapan syukur alhamdulillah atas hidayah dan rahmat Allah SWT, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Khatir Pada Mahasiswa Iain Kudus Yang Mengalami Stres Akademik”. Tanpa pengarahan dari dosen pembimbing, skripsi ini tidak akan terwujud. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih, semoga amal kebaikan bapak dan ibu dijadikan amal baik oleh Allah SWT. Amiin. Peneliti menyadari bahwa dalam menulis skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, maka peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kebaikan untuk penelitian selanjutnya. Semoga bermanfaat bagi kita semua. Amiin.