

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Mayoritas responden mengalami stres akibat dari ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada saat ini dan ketidak mampuan individu untuk menghadapi kendala yang ada, yaitu pada pelaksanaan perkuliahan online. Responden yang mengalami stres didominasi oleh perempuan sedangkan pada laki-laki cenderung lebih stabil berdasarkan data yang ada.
2. Mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik hanya sebagian kecil saja, sedangkan lebih dari setengah responden mahasiswa mengalami stres dengan tingkat yang beragam, hal ini dapat sebabkan oleh faktor internal seperti pembawaan diri, motivasi, minat, cita-cita, harapan dll. dan faktor eksternal berupa dorongan sosial, berprestasi, dll.
3. Mahasiswa yang niatnya terjaga bisa dikarenakan adanya dorongan yang kuat dan kemampuan adaptasi dengan keadaan yang ada, sedangkan yang tidak terjaga dapat di karenakan akibat dari ketidak mampuan seseorang dalam mengatasi keinginan dan perilakunya. Sumber masalah tersebut kembali kepada peran masing-masing individu dalam menghadapinya.
4. Individu memiliki niatan masing-masing sesuai pembawaannya, baik dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal maupun seimbang. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Al-Ghazali yaitu seseorang mengetahui sesuatu hal, lalu timbul kehendak atau keinginan baik dipengaruhi oleh dalam maupun luar hati untuk melakukan sesuatu sesuai pengetahuannya.

B. Saran-saran

Berdasarkan perolehan data penelitian hingga pada kesimpulan mengenai beberapa gambaran *niat* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, penulis dapat mengajukan

beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat untuk kebaikan bersama:

1. Mahasiswa

Mahasiswa IAIN Kudus membutuhkan perhatian saat masa pandemi sekarang ini karena mahasiswa mengalami banyak tekanan dan tuntutan dari kampus yang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami perubahan tingkah laku serta psikologisnya. 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 penggambaran *niat* pada mahasiswa IAIN Kudus maka dalam penelitian selanjutnya peneliti dapat memberikan saran agar pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara agar data yang didapatkan lebih mendalam mengenai *niat* serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilaksanakan ini masih kurang mendalam dalam hal menggali data data yang didapat, kurangnya aspek pengalaman empiris dan kurangnya data sample responden yang dapat digunakan sebagai perwakilan dari seluruh mahasiswa IAIN Kudus untuk mengukur tingkatan stres dan niat mereka dalam melaksanakan

perkuliahan online. semoga penelitian selanjutnya lebih baik lagi dan lebih mendalam lagi dalam segi pembahasan serta penggalan data yang didapat aamiin.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah atas segala rahmat dan hidayah Allah SWT, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Niat Pada Mahasiswa Iain Kudus Yang Mengalami Stres Akademik”. Tanpa pengarahan, bantuan dan masukan dari para dosen pembimbing, skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih, semoga amal kebaikan bapak dan ibu dijadikan amal baik oleh Allah swt. Aamiin. 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. Aamiin.

