

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gambaran stress mahasiswa kota Banjarmasin yang terdampak karena pandemik Covid-19 setelah saya teliti menghasilkan hasil yang beragam. Semua data responden yang masuk memperlihatkan bahwasanya keadaan pandemik ini telah memberikan pengaruh psikologis bagi para mahasiswa yang berada di kota Banjarmasin. Hal ini memang sangatlah wajar dikarenakan perubahan keadaan sekitar dan juga sosial yang berubah secara tiba-tiba membuat para masyarakat termasuk juga mahasiswa yang berada di cakupan wilayah kota Banjarmasin tersebut mengalami ketidaksiapan mental untuk menghadapi perubahan yang begitu signifikan dalam kurun waktu yang singkat dan mendadak. Adapun penyebab utamanya ialah keresahan akibat pandemi covid-19 yang telah terjadi berbulan-bulan sehingga menyebabkan stres yang berkelanjutan hingga saat ini.

100 responden dari mahasiswa kota Banjarmasin yang menjadi subjek penelitian ini memberikan hasil data penelitian berupa gambaran tingkat stres mahasiswa kota Banjarmasin yang terkena dampak pandemik Covid-19 mulai dari tingkat stres ringan, sedang hingga berat. Responden terdiri dari 67 mahasiswa perempuan dan 33 mahasiswa laki-laki yang berada di kota



Banjarmasin.

Semua data yang masuk memberikan hasil data penelitian bahwasanya tingkat stres mahasiswa di kota Banjarmasin yang terkena dampak pandemik Covid-19 adalah adanya para mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 26 orang dengan persentasi 26,5 %, lalu mahasiswa yang mengalami stres sedang ada sebanyak 61 orang dengan persentasi 61 %, dan mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 13 orang dengan persentasi 12,7 %.

B. Saran

Berdasarkan kajian yang telah dikemukakan di atas maka peneliti merasa perlu menyampaikan beberapa saran guna meningkatkan kajian- kajian di bidang Psikologi di masa mendatang.

1. Kepada Responden

Saran yang dapat diberikan pada mahasiswa adalah stres merupakan suatu keadaan kondisi yang membuat psikologis seseorang terganggu hingga dapat mempengaruhi kehidupannya tersebut, namun hal ini adalah hal yang wajar dikarenakan pasti setiap individu yang hidup pernah mengalami stres pada fase tertentu dalam hidupnya. Hal tersebut dapat memberikan dampak positif jika kita dapat menghadapi tersebut. Sebagai mahasiswa maka persiapan kematangan



mental harus dapat kita realisasikan dalam kehidupan agar kita tidak terjebak lama pada fase stres tersebut dan dapat bangkit melawan keadaan, agar jiwa mahasiswa tersebut dapat berdiri kokoh walaupun menghadapi situasi dan kondisi apapun.

2. Kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora agar lebih bisa memperbanyak pengadaan referensi buku bacaan mengenai permasalahan psikologis berupa stres baik dalam pandangan umum, agama maupun psikologi

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

a. Dikarenakan terkendalanya waktu, kesempatan dll yang terjadi menyebabkan tidak maksimalnya proses penelitian ini khususnya pada penggalian data, terlebih melalui wawancara yang dilakukan peneliti, terkait tentang dimensi pengetahuan agama subjek yang dianggap belum terlalu mendalam untuk dijadikan sebuah data yang ingin disajikan, serta alangkah lebih baiknya lagi jika jenis observasi yang digunakan yaitu berupa observasi partisipan, agar peneliti dapat betul-betul mengetahui atau mengamati subjek dalam hal gejala stres di hal berbagai dalam kehidupan. Jadi sangat diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar memperhatikan lebih detail untuk teknik pengambilan data yang digunakan agar penelitian dapat mengetahui lebih dalam lagi serta peneliti selanjutnya



memperbanyak pertemuan atau bertemu secara langsung dengan subjek penelitian.

- b. Peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan untuk dapat membuat penelitian yang lain, dan sebagainya. untuk memperluas wawasan dan pengalaman, menjadi lebih paham melakukan proses penelitian hingga bisa menghadapi berbagai hambatan yang ditemui, serta harapan positif agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang lain.

