

BAB V

PENUTUP

Dalam bab ini akan dipaparkan kesimpulan dan saran mengenai hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Bagian pertama akan menjelaskan kesimpulan penelitian dan pada bagian terakhir akan memberikan saran praktis yang mungkin berguna untuk penelitian selanjutnya dengan topik diskusi yang sama.

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data yang sudah dilakukan pada penelitian ini, bisa disimpulkan beberapa hasil yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat stres secara umum
 - a. tingkat stres mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang melakukan penyusunan skripsi secara umumnya tergolong kedalam kategori sedang hal tersebut ditunjukkan pada 33 orang (16,5%) berada di kategori yang tinggi, 154 orang (77%) berada pada kategori sedang, sedangkan 13 orang (6,5%) berada pada kategori yang rendah.
 - b. Berdasarkan jenis kelamin diketahui tingkat stres mahasiswa perempuan memiliki tingkat lebih tinggi dari mahasiswa laki-laki. Ini ditunjukkan dari hasil data bahwa pada jenis kelamin (perempuan) kategori tinggi ada 26 orang dengan persentase 13%, pada kategori sedang ada 106 orang dengan persentase 53%, dan

pada kategori rendah ada 8 orang dengan persentase 4%. Sedangkan pada jenis kelamin (laki-laki) ditunjukkan dari hasil data pada kategori tinggi ada 5 orang dengan persentase 2,5%, pada kategori sedang ada 50 orang dengan persentase 25%, dan pada kategori rendah ada 5 orang dengan persentase 2,5%.

- c. Berdasarkan tahun kelas menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi adalah angkatan 2015 dengan kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari hasil data bahwa pada angkatan (2015) terdapat 3 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 1,5%, kategori sedang sebanyak 47 orang dengan persentase 23,5%, dan kategori rendah dengan 0 orang dengan persentase 0%. Selanjutnya pada kelas (2016) terdapat 16 orang dalam kategori tinggi dengan persentase 8%, kategori sedang 5 orang dengan persentase 2,5%, dan kategori rendah 29 orang dengan persentase 14,5%, di kelas kelas (2017) terdapat 7 orang kategori tinggi dengan persentase 3,5%, kategori sedang dengan persentase 39 orang dengan persentase 19,5%, dan kategori rendah 4 orang dengan persentase 2%, di kelas (2018) terdapat 7 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 3,5%, kategori sedang sebanyak 39 orang dengan persentase 19,5%, dan kategori rendah 4 orang dengan persentase 2%.
- d. Berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling tinggi adalah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada kategori

sedang. Hal ini ditunjukkan dari hasil data bahwa pada (Fakultas Tarbiyah dan Keguruan) pada kategori tinggi 7%, kategori sedang 33%, dan kategori rendah 3%. Selanjutnya pada (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora) kategori tinggi 2,5%, kategori sedang 20%, dan kategori rendah 1%. Selanjutnya pada (Fakultas Ekonomi Bisnis Islam) kategori tinggi 4%, kategori sedang 11,5%, dan kategori rendah 1%. Selanjutnya pada (Fakultas Syariah) kategori tinggi 1,5%, kategori sedang 10%, dan kategori rendah 1,5%. Selanjutnya pada (Fakultas Dakwah Dan Komunikasi) kategori tinggi 0%, kategori sedang 3,5%, dan kategori rendah 0,5%.

2. Adapun Faktor yang menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa yang sedang melakukan menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19 yaitu dapat dilihat dari hasil data angket/ item pernyataan yang mendapatkan skor paling tinggi adalah jawaban responden paling sering mengungkapkan akan tiga hal yang menjadi pemicu stres yaitu “ketakutan tidak lulus tepat waktu, kecemasan masa pendaftaran skripsi berakhir, dan kegelisahan ketika dosen belum memberikan persetujuan tentang skripsi”. Berdasarkan paparan sebelumnya dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi terjadinya stres antara lain mulai dari lingkungan dan kognitif.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti menyampaikan beberapa saran untuk perbaikan penelitian di bidang Psikologi di masa yang akan datang. Adapun saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada Responden/ Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan memiliki cara untuk mengurangi tingkat stres yang dialami dalam menulis skripsi dan lebih fokus dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan agar mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu sehingga tidak menimbulkan tekanan lebih dan dapat menurunkan tingkat stres.

2. Kepada Prodi Psikologi Islam

Program studi diharapkan dapat mengambil langkah yang tepat agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Atau dengan menerapkan beberapa usulan topik bimbingan sebagai kegiatan bimbingan klasikal berdasarkan kebutuhan siswa. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Serta menghindari kecemasan mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sampai waktunya berakhir.

3. Kepada Universitas

Pihak universitas diharapkan dapat mencari solusi untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa, agar tidak banyak mahasiswa yang mengalami stres akibat tugas akhir skripsi, dapat dengan melakukan evaluasi dan perubahan terhadap sistem penyusunan skripsi di masa pandemi Covid-19.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Dikarenakan terkendalanya waktu, dan lain-lain yang menyebabkan terjadi tidak maksimal dalam penelitian ini terkhusus dalam pengambilan data di lapangan yang dilakukan oleh peneliti terkait pada pembagian kuesioner karena dilakukan secara *online* dengan menggunakan *Google Form* sehingga memakan waktu yang lama untuk mengumpulkan datanya. Jadi diharapkan untuk peneliti selanjutnya memperhatikan waktu agar tidak tertinggal untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Serta untuk diperluas agar dapat diperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor penyebab stres dan cara mengatasinya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dan diharapkan juga dapat memberikan referensi tambahan serta manfaat bagi penelitian selanjutnya.