

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada empat orang subjek, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin berbeda-beda. Yaitu dari empat orang subjek, tiga di antaranya pada tingkat stres sedang dan 1 pada tingkat stres tinggi, yang mana diketahui dari gejala stres yang dialami subjek yaitu berupa sakit kepala, sering buang air kecil dan buang air besar, nafsu makan yang meningkat, perasaan bingung, perasaan mudah tersinggung, sering merasa gelisah, sering marah ketika terkendala jaringan, beberapa kali mengalami mimpi buruk, nyeri otot, sakit kepala, gangguan tidur, perasaan ingin muntah, mersa mudah tersinggung, rasa takut, jengkel, mengalami mimpi buruk, menangis ketika merasa gelisah, sulit untuk berpikir tenang, pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri.
2. Beberapa hal yang menjadi faktor stres bagi mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari yaitu faktor internal pada bagian pertentangan (*conflict*) yang mana tiga dari empat subjek mengaku merasa gelisah ketika harus berhadapan dengan suatu pilihan, entah itu harus memilih antara kuliah atau membantu orang tua, ataupun memilih isi materi untuk tugas makalah. Selain itu faktor lainnya adalah faktor eksternal yang

datang dari keluarga dan lingkungan subjek. Hal ini berdasarkan dengan hasil wawancara yang mana keempat subjek mengaku merasa terbebani dengan harapan yang ditaruh oleh orang tua mereka, kendala jaringan, kelompok belajar yang kurang bertanggung jawab, tugas yang banyak, pandemic *covid-19* yang mengakibatkan adanya kuliah daring dengan suasana yang kurang efektif, serta letak rumah yang tidak kondusif karena berada di dekat jalan raya.

3. Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa setiap subjek memiliki cara yang beragam dalam menangani stres. Strategi coping dengan cara *problem focused coping* yaitu meminta tolong dan meminta saran kepada teman, selalu berusaha dan tidak gampang menyerah, senang mendapat nasihat dari orang lain, cenderung memilih diam ketika dalam keadaan marah, mempersiapkan diri apabila ada tugas, berkomunikasi dengan orang tua, ketika mengalami kendala jaringan akan mencari tempat yang menyediakan jaringan internet yang lebih baik, meminta nasihat dari orang tua, berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu, berusaha mencari jalan keluar ketika mendapat masalah, senang menceritakan masalah yang dialaminya kepada temannya, senang mendapat nasihat dari orang lain.

Selain itu keempat subjek juga menggunakan strategi coping *emotional focused coping* yaitu berpikiran positif terhadap masalah yang dialami, menganggap bahwa masalah yang dialami merupakan cobaan, berharap mendapatkan perhatian lebih, memilih untuk tidur karena setelah bangun tidur dia akan merasa lebih nyaman dibanding sebelumnya, menonton

anime, pergi ke tempat yang berbeda seperti ke dapur untuk minum atau ke kamar kecil guna untuk mengontrol diri, menenangkan diri dengan tujuan menghindari emosi negatif seperti amarah dan lainnya.

Keempat subjek juga melakukan *coping religius* yaitu dengan cara memperbanyak shalat seperti shalat taubat dan memperbanyak istigfar, membaca Al Qur'an.

B. Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian, peneliti menyadari dan memahami bahwa masih terdapat kekurangan di dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti mencoba memberikan beberapa rekomendasi sebagai bahan pertimbangan guna penyempurna untuk peneliti yang meneliti hal serupa, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih memperkaya pertanyaan terbuka ketika melakukan wawancara dan menggali lebih dalam informasi yang ingin diketahui, mengumpulkan data sebanyak mungkin terkait penelitian yang dilakukan. Diharapkan pula bagi peneliti agar dapat meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yakni dengan menggunakan metode kuantitatif agar dapat digeneralisasi pada cakupan yang lebih luas, kemudian berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, bahwa ada variable yang berpengaruh pada strategi coping stres, maka untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penemuan pada penelitian ini disarankan untuk menggunakan variabel kebermaknaan hidup sehingga nantinya akan berguna bagi mahasiswa yang merantau entah dari luar negeri ke dalam

negeri ataupun sebaliknya, selain itu juga dapat menggunakan variabel resiliensi guna untuk mengetahui data ketahanan yang dilakukan oleh mahasiswa yang merantau selama diperantauan.

2. Bagi instansi, khususnya untuk fakultas Ushuluddin dan Humaniora serta UIN Antasari Banjarmasin semoga kedepannya dapat memperbanyak literatur terkait pembahasan stres terutama dari segi keislaman di perpustakaan-perpustakaan, demi mempermudah peneliti-peneliti selanjutnya dalam menemukan referensi yang sesuai dengan yang diteliti.
3. Bagi subjek, pada penelitian ini diketahui bahwa berkomunikasi dengan orang lain bisa membantu mengurangi stres yang dialami. Selain itu memaknai hidup secara positif dan mendekatkan diri kepada tuhan juga mampu untuk mengurangi rasa tertekan yang ada pada diri. Melihat pada hal tersebut maka disarankan kepada para subjek dan mahasiswa perantau pada umumnya untuk berupaya berkomunikasi mengenai permasalahan yang dialami kepada orang yang dipercaya sehingga beban yang ada pada diri berkurang, memaknai hidup dengan positif juga sangatlah penting hal itu dapat membuat diri lebih menghargai hidup yang dimiliki sekarang, lebih mendekatkan diri kepada tuhan seperti dengan cara membaca AL-Aqur'an, berdzikir, beristighfar, memperbanyak salat sunnah, berdo'a dan meminta kemudahan dalam menghadapi segala permasalahan yang dialami.