

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan analisis yang telah peneliti lakukan dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Tingkat *mahabbah* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yaitu sebanyak 0% mahasiswa memiliki tingkat *mahabbah* rendah, 62% mahasiswa memiliki tingkat *mahabbah* sedang, dan 38% mahasiswa memiliki tingkat *mahabbah* tinggi. Adapun peranan aspek dalam pembentukan *mahabbah* adalah patuh dan taat kepada Allah ﷻ memiliki peranan sebesar 56,7%, diikuti oleh berserah diri hanya kepada Allah ﷻ dengan sumbangsih peranan sebesar 43,3%.
2. Tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yaitu sebanyak 4% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik ringan, 86% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 10% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik berat. Adapun peranan aspek dalam pembentukan stres akademik adalah psikososial berperan sebesar 69% dalam pembentukan stres akademik, diikuti oleh biologis sebesar 31%.
3. Kontribusi *mahabbah* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan kontribusi yang signifikan yang mana dari hasil uji regresi linear sederhana didapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  dapat diterima. Adapun kontribusi *mahabbah* dalam menurunkan stres akademik

mahasiswa sebesar 16,3% dan 83,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti serta dijelaskan di dalam penelitian ini.

## **B. Rekomendasi**

Beberapa rekomendasi yang dapat peneliti berikan berdasarkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti berikutnya yang hendak melaksanakan penelitian yang sama, diharapkan agar melaksanakan pembagian kuesioner atau skala dengan secara langsung agar pada saat pengisiannya responden dapat dipantau serta mengisi kuesioner dengan keadaannya yang sebenarnya.
2. Untuk peneliti berikutnya diharapkan meneliti dengan metode eksperimen untuk variabel *mahabbah*, karena dari hasil penelitian ini hanya ditemukan kontribusi sebesar 16,3% dari *mahabbah* untuk mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, untuk penelitian berikutnya apabila peneliti selanjutnya berkeinginan meneliti hal yang sama, sebaiknya menggunakan metode eksperimen dengan pengenalan kepada responden apa itu *mahabbah*, sehingga dapat diketahui nantinya efektivitas *mahabbah* dalam mengatasi stres akademik, selain itu juga agar penelitian yang terkait hal ini bisa menjadi penelitian berkelanjutan.
3. Untuk responden penelitian dalam hal ini para mahasiswa baik mahasiswa secara umum maupun mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin secara khusus yang menjadi responden di dalam penelitian ini, agar kiranya lebih mendalami ilmu-ilmu terkait khususnya ilmu keagamaan serta mengamalkannya dalam keseharian agar meningkatkan *mahabbah* sehingga bisa menghadapi tantangan dalam kehidupan khususnya di dunia perkuliahan.

4. Untuk institusi dalam hal ini perguruan tinggi secara umum dan khususnya UIN Antasari sendiri, agar kiranya menyediakan layanan konseling untuk para mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental seperti halnya stres maupun yang lainnya agar para mahasiswa bisa melaksanakan studinya dengan baik. Selain itu agar kiranya UIN Antasari lebih memaksimalkan lagi program-program yang mengajarkan keagamaan selain mata kuliah kelas yakni seperti program asrama Mahad Al-Jamiah supaya pemahaman keagamaan para mahasiswa lebih mendalam lagi yang akhirnya bermuara pada peningkatan *mahabbah* pada mahasiswa itu sendiri.