

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

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

1. Tingkat muhasabah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di FUH UIN Antasari Banjarmasin yaitu sebanyak 0% mahasiswa memiliki muhasabah rendah, 63% mahasiswa memiliki tingkat muhasabah sedang, dan 37% mahasiswa memiliki tingkat muhasabah tinggi. Adapun peranan aspek dalam pembentukan muhasabah adalah koreksi diri memiliki peranan sebesar 39%, diikuti oleh kesadaran diri 37% serta sumbangsih peranan aspek menghitung diri sebesar 24%.
2. Tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 di FUH UIN Antasari Banjarmasin yaitu sebanyak 40% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik ringan, 60% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 0% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik berat. Adapun peranan aspek dalam pembentukan stres akademik adalah psikososial berperan sebesar 62% dalam pembentukan stres akademik dan aspek biologis sebesar 38%.
3. Kontribusi muhasabah 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 muhasabah dalam menurunkan stres akademik mahasiswa sebesar 8.2% dan 91.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti serta dijelaskan di dalam penelitian ini.

B. Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian yang sama, disarankan agar melaksanakan pembagian kuesioner atau skala dengan secara langsung agar pada saat pengisiannya responden dapat dipantau serta mengisi kuesioner dengan keadaannya yang sebenarnya.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti agar dapat menjelaskan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik, mengingat kontribusi muhasabah hanya sebesar 8,2%.
3. Diharapkan dapat melakukan pengembangan intervensi berbasis muhasabah, khususnya pada aspek koreksi diri dan kesadaran diri, untuk melihat efektivitasnya dalam menurunkan stres akademik mahasiswa, terutama yang bersumber dari faktor psikososial. Penelitian juga dapat diperluas pada populasi dan jenjang pendidikan yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
4. Meskipun penelitian ini memfokuskan pada pengaruh muhasabah, perlu diakui bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional.

Beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa seperti dukungan sosial berdasarkan teori House (1981), dukungan emosional dan informasional dari keluarga, teman, serta dosen dapat memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan akademik, manajemen waktu sesuai dengan teori coping Lazarus & Folkman (1984), kemampuan dalam mengatur waktu dan menyusun prioritas termasuk dalam *strategi problem-focused coping* yang dapat mengurangi stres, saran pengembangan program pengelolaan stres bagi mahasiswa sebaiknya tidak hanya mencakup aspek spiritual seperti muhasabah, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan sosial, kognitif, dan praktis. Dengan demikian, pengelolaan stres dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

5. Untuk responden penelitian, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi khususnya di Fakultas Ushuludin dan Humaniora angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 UIN Antasari Banjarmasin, untuk bisa lebih mendalami dan konsisten melakukan muhasabah dalam kehidupan sehari-hari.
6. Untuk institusi khususnya UIN Antasari Banjarmasin, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan evaluasi untuk pengembangan penelitian terkait muhasabah maupun stres akademik selanjutnya.