

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Antasari Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai bentuk problema akademik yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menerapkan beragam strategi coping stress yang secara umum terbagi ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Strategi *problem-focused coping* yang digunakan mahasiswa meliputi pengaturan manajemen waktu, upaya mencari bantuan akademik, serta modifikasi strategi belajar agar lebih efektif. Strategi ini menunjukkan adanya upaya aktif mahasiswa dalam mengatasi sumber permasalahan akademik secara langsung. Sementara itu, strategi *emotion-focused coping* dilakukan melalui pendekatan spiritual seperti ibadah dan doa, relaksasi serta pengalihan aktivitas, dan pemanfaatan dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Pendekatan ini berfungsi untuk mengelola emosi dan tekanan psikologis yang muncul akibat stres akademik.

Berdasarkan perspektif dosen pembimbing akademik, bentuk-bentuk problema akademik yang sering dialami mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin meliputi kesulitan dalam penyusunan Kartu Rencana Studi (KRS),

kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kendala dalam pembayaran Uang Kuliah Tunggal (UKT), minimnya komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, fenomena penghindaran terhadap masalah akademik, serta kurangnya keterbukaan mahasiswa dalam menyampaikan kendala yang dihadapi. Problema-problema tersebut menjadi faktor pemicu munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Stres akademik yang dialami mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Dampak tersebut meliputi aspek psikologis seperti kecemasan dan tekanan emosional, aspek akademik berupa penurunan konsentrasi dan prestasi belajar, serta aspek kesejahteraan fisik yang ditandai dengan kelelahan dan gangguan kesehatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan, maka saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan mampu mengenali dan mengelola stres akademik dengan menerapkan strategi *coping* yang *adaptif*, seperti pengaturan waktu, mencari bantuan akademik, serta menjaga komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa perlu menjaga keseimbangan antara akademik, kesehatan mental, dan spiritual agar tekanan akademik dapat diminimalkan.

2. Dosen pembimbing akademik diharapkan dapat meningkatkan pendampingan dan komunikasi dengan mahasiswa, serta menciptakan suasana bimbingan yang terbuka dan *suportif* guna membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik dan stres yang dialami.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek dan menggunakan metode penelitian yang beragam agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif terkait stres akademik mahasiswa.