

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *coping* dalam mengurangi stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yaitu: Faktor internal yang terdiri dari, Pola pikir, Kepribadian dan keyakinan. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu, Tekanan untuk berprestasi tinggi, Dorongan status Sosial, Orang tua saling berlomba.
2. Gambaran yang terjadi pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang yaitu, Reaksi fisik: sakit perut, sakit kepala, mudah lelah, denyut jantung meningkat. Reaksi fikiran: merasa bingung, pelupa, sulit konsentrasi. Reaksi perilaku: gugup, malas belajar, tidak disiplin, tidak mengerjakan tugas. Dan Reaksi emosi yang ditampakan seperti, mudah marah, mudah kecewa merasa ketakutan, dan panik.
3. Strategi *Coping* yang dilakukan oleh Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang dalam mengurangi stres akademik yang dialami yaitu dengan Keaktifan diri, Perencanaan, Kontrol diri, Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan yang bersifat emosional, penerimaan, religius.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa strategi *coping* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden fatah Palembang, peneliti memberikan saran:

1. Kepada Pihak Pengurus Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Fatah Palembang untuk membuat kegiatan seperti layanan Konseling, atau mendatangkan konseling untuk membantu mahasiswa agar lebih bersemangat.
2. Untuk Mahasiswa, diharapkan dapat lebih memperhatikan tugas yang telah diberikan untuk dikerjakan semaksimal mungkin, konsentrasi dan menanamkan rasa ingin tahu yang besar pada apa yang sedang dipelajari.
3. Penelitian ini semoga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan dari sudut pandang yang berbeda.