

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan:

1. Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik yang cukup berat, yang dipengaruhi oleh tekanan dari diri sendiri, ekspektasi Keluarga, dan kurangnya literatur. Dari wawancara yang dilakukan, peneliti melihat bahwa banyak mahasiswa merasa terbebani dengan target lulus tepat waktu dan takut mengecewakan orang tua. Mereka sering merasa sendirian menghadapi tugas akhir, bingung harus mulai dari mana, dan tidak tahu bagaimana menyelesaikan semua tekanan yang datang bersamaan. Ada juga yang merasa gagal karena tidak bisa memenuhi standar yang mereka tetapkan sendiri. Beberapa dari mereka tampak kehilangan semangat, bahkan merasa jauh dari Tuhan, dan tidak lagi menikmati ibadah seperti sebelumnya. Hal ini membuat stres yang dirasakan semakin dalam dan menyentuh banyak aspek dalam hidup mereka.
2. Pendampingan melalui pendekatan *client centered* yang penuh empati dan penerimaan sangat membantu mahasiswa membuka diri, mengungkapkan beban yang mereka pendam, dan menemukan kembali semangat untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Dalam proses konseling yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa yang dibutuhkan mahasiswa bukanlah nasihat atau solusi instan, tetapi seseorang yang benar-benar mendengarkan dengan tulus dan hadir

sepenuhnya bagi mereka. Ketika mereka merasa diterima dan tidak dihakimi, mereka mulai berani menceritakan apa yang mereka alami, mulai dari rasa takut, malu, marah, sampai kehilangan arah. Dari proses ini, peneliti melihat adanya perubahan kecil namun berarti. Mereka mulai bisa melihat kembali tujuan mereka, merasa tidak sendirian, dan perlahan-lahan berani mengambil langkah untuk menyelesaikan skripsi. Bahkan, beberapa dari mereka mulai kembali membangun hubungan pribadi dengan Tuhan, setelah sebelumnya merasa jauh dan hampa secara spiritual.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi selama proses pendampingan pastoral konseling terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir: Diharapkan agar para mahasiswa lebih berani membuka diri dan mencari bantuan ketika mengalami tekanan akademik. tidak perlu merasa malu atau takut dianggap lemah, sebab setiap orang memiliki batasnya masing-masing. Mencari teman cerita, mengikuti bimbingan konseling, atau memperdalam kehidupan spiritual dapat menjadi langkah awal untuk mengatasi stres. Mengatur waktu dengan lebih disiplin dan tidak menunda pekerjaan juga sangat penting agar tidak semakin tertekan menjelang tenggat waktu.
2. Bagi Konselor atau Pendamping Pastoral: Disarankan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih empatik dan berpusat pada

kebutuhan mahasiswa, bukan sekadar memberikan nasihat. Kehadiran konselor yang tulus, hangat, dan mampu mendengarkan tanpa menghakimi sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang berada di titik terendah emosionalnya. Selain itu, penting juga untuk memberi ruang bagi mahasiswa dalam mengungkapkan aspek spiritual mereka sebagai bagian dari proses pemulihan yang menyeluruh.

3. Bagi Pihak Kampus atau Lembaga Pendidikan: Perlu adanya perhatian lebih terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahap akhir studi. Kampus bisa menyediakan layanan konseling secara rutin dan proaktif, bukan hanya menunggu mahasiswa datang. Selain itu, menciptakan suasana akademik yang suportif, seperti dosen pembimbing yang terbuka dan sabar, akan sangat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan lebih tenang.
4. Bagi Keluarga dan orang tua mahasiswa: Diharapkan Keluarga dapat menjadi tempat yang aman dan penuh dukungan emosional bagi mahasiswa. Hindari memberi tekanan berlebihan terkait kelulusan, pekerjaan, atau perbandingan dengan orang lain. Sebaliknya, berikan penguatan, doa, dan semangat agar anak merasa tidak sendirian dalam perjuangannya. Sikap terbuka dan pengertian dari Keluarga sangat berpengaruh dalam memperkuat kondisi mental mahasiswa.
5. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini masih memiliki keterbatasan, khususnya dalam jumlah partisipan dan ruang lingkup konseling. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jangkauan lebih luas, misalnya melibatkan

mahasiswa dari berbagai fakultas, pendekatan konseling yang berbeda, atau durasi pendampingan yang lebih panjang. penelitian lanjutan juga dapat menggali lebih dalam hubungan antara kondisi spiritual dan ketahanan menghadapi tekanan akademik.