

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran lagu Tenanglah Kini Hatiku bagi mahasiswa semester akhir yang mengalami stres akademik di IAKN Toraja, dapat disimpulkan bahwa lagu Tenanglah Kini Hatiku memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

Lagu Tenanglah Kini Hatiku berperan sebagai media yang memberikan ketenangan emosional melalui melodi yang lembut serta lirik yang mengandung pesan penghiburan, pengharapan, dan penyerahan diri kepada Tuhan. Kehadiran lagu tersebut membantu mahasiswa mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, serta memulihkan kondisi emosional sehingga lebih siap melanjutkan proses penyusunan skripsi.

Lagu Tenanglah Kini Hatiku juga berperan dalam membangun pengharapan, meningkatkan motivasi, dan memperkuat spiritualitas mahasiswa. Lirik lagu yang menekankan keyakinan akan penyertaan Tuhan memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk tetap optimis, tidak mudah menyerah, serta memandang setiap tantangan akademik sebagai bagian dari proses yang dapat dilalui dengan pertolongan Tuhan. Dengan demikian, lagu tersebut tidak hanya memberikan dampak pada aspek psikologis, tetapi

juga memperkuat aspek spiritual mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

B. Saran

Bagi Program Studi Psikologi Kristen dan IAKN Toraja, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program pendampingan bagi mahasiswa semester akhir, seperti kegiatan konseling, pembinaan spiritual, maupun seminar mengenai manajemen stres akademik. Pendampingan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual diharapkan mampu membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif.