

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil ulasan pengisian angket responden dan wawancara hasil analisis data maka pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres yang dialami mahasiswa PGMI UIN Antasari angkatan 2014 dalam menyusun skripsi ada terdapat 1 orang yang berada pada tingkat stres ringan, ada 1 orang yang berada pada tingkat stres sedang, ada 2 orang yang berada pada tingkat stres berat, dan ada 4 orang yang berada pada tingkat stres sangat berat.
2. *Coping* stres yang dilakukan oleh mahasiswa PGMI UIN Antasari angkatan 2014 dalam menyusun skripsi.
 - a. *Coping* stres berfokus pada pemecahan masalah (*Problem focused coping*) adalah 1) *Confrontative focused coping* yaitu semua responden telah melakukan usaha untuk mengubah keadaan yang mulanya enggan untuk merivisi skripsi dengan kebut semalam. 2) *Planful problem solving* yaitu sebagian besar dari responden ketika mengerjakan skripsi kekurangan referensi maka responden terlebih dahulu untuk mencatat bahan apa yang masih kurang. 3) *Seeking sosial support* yaitu R, NL, NH dan RI dapat dukungan dari teman-

teman terdekat sedangkan ZR, F, AI, RA dapat dukungan dari suami-suami dan istri mereka.

- b. *Coping* stres berfokus pada emosi (*Emotion focused coping*) adalah
- 1) *Distancing* yaitu semua responden mereka tidak melakukan tahapan ini maupun melarikan diri dari masalah.
 - 2) *Self control* yaitu ZA, R dan NL mereka merasakan perasaan marah ketika ditanyakan tentang skripsi yang belum kunjung selesai tetapi berusaha untuk tidak mengalihkan pembicaraan tersebut.
 - 3) *Accepting responsibility* yaitu semua responden sadar akan perannya sebagai mahasiswa.
 - 4) *Escape avoidance* yaitu semua responden selalu menghayalkan kelulusannya tepat pada waktunya.
 - 5) *Positive reappraisal* yaitu semua responden berusaha untuk percaya diri dan selalu berfikir positif bahwasanya setiap kesusahan selalu ada kemudahan.

B. Saran-Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa jurusan PGMI UIN Antasari Banjarmasin mampu/mempertahankan dan mampu meningkatkan kemampuan *coping* agar dapat menghadapi stres, hal ini dapat dilakukan dengan memfokuskan diri untuk dapat meningkatkan usaha peka terhadap suatu masalah yang tengah dihadapi dalam berbagai kondisi.

2. Bagi Pihak Jurusan PGMI

Diharapkan untuk dapat memberikan pendampingan khusus dalam pemberian bimbingan skripsi kepada seluruh mahasiswa PGMI UIN Antasari Banjarmasin terutama kepada seluruh mahasiswa angkatan 2014 yang masih berstatus aktif agar mahasiswa lebih termotivasi untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan dan menggali lebih dalam lagi mengenai *coping* stres mahasiswa dalam menyusun skripsi agar selama masa menyusun skripsi mahasiswa dapat menyelesaikan dengan efektif dan tepat pada waktunya.