

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini, serta juga di dalam pembahasan yang telah disampaikan oleh peneliti, Hal tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan penelitian yaitu:

1. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2016 di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam penyusunan tugas akhir skripsi sebesar 77,56% dalam kategori tingkat sedang yang bermakna bahwa sebagian mahasiswa mampu mengatasi tekanan yang dimunculkan dari penyusunan tugas akhir skripsi yang mereka lakukan.
2. Adanya kecenderungan *coping style* mahasiswa angkatan 2016 yang mengarah kepada penggunaan *coping cognitive* sebesar 47,39% dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah yang ada pada penyusunan tugas akhir skripsi. Dalam *coping cognitive* yang bermakna bahwa mahasiswa angkatan 2016 lebih cenderung menggunakan pemikiran dan analisisnya dalam menyelesaikan dan mengatasi masalah yang terjadi pada dalam penyusunan tugas akhir skripsi yang sedang mereka lakukan.

3. Adanya hubungan korelasi positif dengan nilai *pearson correlation* 0,329, yang bermakna hubungan antara variabel *coping style* dan variabel stres akademik dalam penyusunan skripsi memiliki derajat hubungan lemah. Sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwa di dalam mengatasi stres akademik pada penyusunan skripsi tidak hanya berfokus pada *coping style* yang digunakan oleh setiap individu, tetapi terdapat faktor-faktor lain yang menjadi pendukung dalam mengatasi stres akademik pada penyusunan skripsi.
4. Adanya pengaruh signifikan antara *coping style* terhadap stres akademik, serta memiliki hasil pengaruh sebesar R_{square} 0,108 atau 10,8%, yang bermakna bahwa hasil data variabel *coping style* hanya 10,8% saja dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
5. Adanya faktor-faktor mahasiswa *coping style* mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi yang terdiri dari faktor eksternal seperti dukungan dan motivasi orang tua, teman, saudara serta orang yang berpengaruh dalam dirinya. Kemudian juga adanya faktor internal seperti komitmen, kepercayaan diri yang kuat, kepribadian positif, serta motivasi yang tinggi dalam diri sendiri.

B. Saran

1. Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, peneliti harapkan untuk para mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi dapat mengatasi sumber stres yang dihadapi. Selain itu juga, peneliti mengharapkan agar mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi juga bisa mengurangi dan mengatasi stres akademik yang dirasakan dengan menggunakan *coping style* yang tepat.

2. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Merujuk pada hasil penelitian tentang tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi memiliki hasil dominan berada dalam kategori sedang, maka dari hal tersebut perlu adanya perhatian dari instansi (kampus) agar dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi stres yang ada pada dirinya, misalnya dengan menyediakan fasilitas layanan psikologi secara gratis bagi mahasiswa yang menunjukkan gejala stres dalam menyusun skripsi. Sehingga hal tersebut bisa berupaya untuk mempreventif (bersifat mencegah) masalah yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengalami stres. Kemudian juga hal lain bisa dilakukan dengan mengadakan kegiatan berupa seminar psikologi yang nantinya juga dapat memberikan memotivasi mahasiswa tingkat akhir agar memiliki pengetahuan dan pengalaman mengenai cara mengatasi stres yang efektif (*style coping*).

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi buku dan jurnal yang banyak lagi atau temuan-temuan baru yang berkaitan dengan tema penelitian ini. Peneliti juga menyarankan kepada penelitian selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini dengan meneliti lebih lanjut mengenai *coping style* dalam menghadapi stres secara efektif dengan subyek mahasiswa *fresh graduate* (alumni) dan faktor yang mempengaruhi *coping style* tersebut. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya lebih menyoroti bagaimana aspek religiusitas berperan dalam *coping/ coping style* pada mahasiswa yang sedang mengalami stres secara umum, dan secara khusus yang menunjukkan kepada stres di dalam penyusunan skripsi.