

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan:

1. Berbagai macam gambaran stres ditunjukkan oleh ketiga subjek berupa stres fisik, emosi dan pikiran. Subjek ANL merasa sakit kepala, badan mudah lelah, sulit tidur, sulit fokus, dan lebih banyak diam. Sedangkan subjek RJ juga merasa sakit kepala, tubuh lemas, kejang dan kebas, suka marah, murung dan banyak diam, serta mudah menangis. Dan subjek FM yang sakit tubuh bagian belakang atau punggung, sembarang mengerjakan tugas kuliah, suka marah dan banyak bicara atau mengoceh. Sedangkan tekanan dari stres ini bagi ketiga subjek tidak mempengaruhi pada hubungan dengan orang-orang terdekat, namun terkadang ketiga subjek tidak sengaja tidak menghiraukan orang-orang sekitar karena masalah yang sedang dihadapi.
2. Faktor penyebab timbulnya stres pada ketiga subjek yaitu kekurangan dari perkuliahan daring itu sendiri serta kendala internet dan tugas kuliah yang banyak. Adapun faktor lain diluar perkuliahan seperti subjek RJ yang memiliki masalah keluarga dan subjek FM dengan organisasinya.
3. Setiap subjek memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek cenderung memilih untuk menghindari masalah dan pengalihan emosi (*emotion focused coping*). Berikut

coping stres dalam bentuk *emotion focused coping* atau pengalihan emosi yang dilakukan ketiga subjek yaitu subjek ANL yang mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan-kegiatan lain, meminum air es untuk mendinginkan kepala, mandi, dan olahraga, sedangkan subjek RJ memilih meninggalkan tugas kuliah untuk sementara, mengerjakan pekerjaan rumah, bermain handphone, bermain dengan keponakan-keponakan kecil, dan sibuk melakukan hal-hal yang mengasyikkan diri, serta subjek FM yang memilih pergi ke tempat-tempat dengan pemandangan hijau, jalan-jalan, memakan makanan manis dan olahraga. Adapun bentuk *problem focused coping* yang dilakukan ketiga subjek antara lain subjek ANL yang mencari sinyal di tempat yang lebih mudah akses internetnya seperti ke jembatan, dan meminjam *handphone* teman agar bisa menghubungi dosen pengampu mata kuliah untuk meminta keringanan, subjek FM yang pergi ke persawahan dan ke rumah kerabat, serta subjek RJ yang mempunyai dua kartu SIM internet sebagai cadangan jika salah satunya terkendala.

Selain itu juga ada *coping religious* yang dilakukan, yang mana solat dan dzikir merupakan coping yang dilakukan oleh ketiga subjek. Adapun *coping religious* lainnya yaitu subjek ANL melaksanakan solat tahajud, menjaga wudhu dan berdoa. Sedangkan subjek RJ melakukan shalat, sabar dan tawakkal. Serta subjek FM yang memperbanyak bacaan Al-Qur'an, beristighfar, dan mendengarkan ceramah agama.

B. Saran

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar memperkaya referensi dari banyak buku dan jurnal penelitian. Diharapkan pula agar peneliti selanjutnya dapat memahami metode penelitian lebih dalam dan mempunyai keterampilan wawancara dengan baik. Serta perlunya kemampuan membangun *rapport* bagi peneliti agar subjek penelitian dapat lebih terbuka.

2. Untuk Subjek Penelitian/Mahasiswa

.Mahasiswa disarankan agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres lebih baik lagi dan memperkaya pengetahuan mengenai pentingnya coping stres. Mahasiswa juga diharapkan dapat berkonsentrasi dan fokus dalam upaya yang dilakukan untuk menghadapi stres dalam bermacam emosi dan kondisi sehingga dapat mengurangi dampak buruk dari stres yang dialami.

3. Universitas/Kampus

Pihak kampus disarankan agar memberikan bimbingan lebih lanjut pada mahasiswa mengenai pentingnya mengelola stres dan diharapkan agar pihak kampus dapat memberikan fasilitas bagi mahasiswa yang terkendala internet ketika harus menjalani perkuliahan daring.

4. Pemerintah

Bagi pemerintah daerah setempat disarankan untuk memperhatikan desa-desa atau daerah-daerah yang masih terkendala internet serta dapat memberikan fasilitas dan akses internet yang merata keseluruh kabupaten sehingga memudahkan siswa dan

mahasiswa yang tinggal di daerah yang sulit jangkauan internet menjadi lebih mudah dalam mengikuti perkuliahan maupun kegiatan belajar mengajar lainnya secara daring. Hal tersebut dilakukan agar dapat mengurangi timbulnya dampak buruk stres pada siswa/mahasiswa yang menjalani belajar/kuliah daring di tempat tinggal mereka yang masih terkendala internet. Serta memberikan himbauan dan penyuluhan betapa pentingnya melakukan coping stres dalam upaya untuk mengatasi masalah yang dihadapi di masyarakat.