

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab empat sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan:

1. Gambaran Strategi *Coping Stress* dengan Menonton Drama Korea pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Antasari Banjarmasin

Strategi coping dengan menonton drama Korea ialah bentuk dari *coping stress* berfokus emosi yang memiliki 5 aspek yakni: menghindar, membuat jarak, bertanggung jawab dan penilaian positif. Dalam hal ini ketiga subjek yakni subjek NH, subjek Y, subjek A mengatasi stres dengan menghindar dan memilih kegiatan lain diluar skripsi seperti menonton drama Korea, bersantai hingga berkumpul dengan teman. subjek membuat jarak dengan menonton drama Korea dengan menonton drama Korea yang memberikan perasaan tenang hingga melupakan masalah walupun hanya bersifat sementara. Ketiga subjek mengontrol diri dengan membagi waktu antara pengerjaan skripsi dan menonton drama Korea. Subjek bertanggung jawab dengan perannya sebagai mahasiswa tingkat Akhir dengan tetap mengerjakan skripsi semaksimal mungkin. Subjek mampu menerapkan dan mengambil nilai positif dari lika-liku pengerjaan skripsi sebagai proses yang bisa subjek lalui serta belajar dari kesalahan yang dilakukan.

2. Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa Tingkat Akhir yang menonton drama Korea sebagai strategi *coping stress*, sebagai berikut

Para Subjek mengaku memilih drama Korea sebagai strategi *coping stress* dikarenakan 2 faktor yakni hiburan dan pelarian. Drama Korea mampu membuat subjek terhibur dan merasa lebih bersemangat, subjek juga mengaku tidak tertarik untuk menonton drama lainnya karena dinilai kurang menarik. Selanjutnya subjek menganggap drama Korea sebagai media pelarian karena mampu mengalihkan rasa suntuk dan stres setelah mengerjakan skripsi. Sehingga setelah menonton drama Korea, subjek mampu berpikir lebih jernih.

Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa subjek NH dan Subjek Y bukan hanya menggunakan *coping stress* berfokus emosi tetapi juga *coping stress* berfokus masalah. Kedua subjek dapat lulus tepat waktu dan menjadikan drama Korea sebagai media yang mampu membuat *mood* pengerjaan skripsi menjadi lebih baik hal ini termasuk dalam aspek (*planful problem solving*) serta mencari dukungan sosial (*seeking social support*) dengan meminta saran dari teman dan dosen pembimbing dalam membantu pengerjaan skripsinya. Selain itu stres akademik yang tinggi tidak menjadi alasan yang membuat kedua subjek lalai akan kewajibannya melainkan lebih gigih dan mampu menyeimbangkan waktu antara mengerjakan skripsi dan menonton drama Korea.

## **B. Rekomendasi**

Ada beberapa saran peneliti yang ditujukan kepada pihak-pihak dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Agar dapat mempertahankan dan mengupayakan strategi *coping stress* juga mengontrol diri antara waktu pengerjaan skripsi dan waktu menonton drama Korea.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan keberagaman subjek, dimana membandingkan antara *coping stress* dengan menonton drama Korea pada laki-laki dan perempuan. Serta lebih memfokuskan drama Korea pada genre tertentu.