

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Mengacu pada pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, yaitu strategi coping stress mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir, serta mengacu pada tiga fokus penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Jenis-jenis reaksi strategi *coping* stress mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

Dari 6 (enam) mahasiswi yang menjadi informan mereka memberikan deskripsi yang jelas mengenai macam-macam strategi *coping* yaitu berupa jenis reaksi yang dilakukan dalam merespon stress. Beberapa macam reaksi tersebut meliputi coping psikologis dan *coping* psikososial. Seluruh mahasiswi informan melakukan kedua reaksi tersebut. Dalam reaksi coping yang mengarah pada jenis psikologis, mahasiswi melakukan reaksi coping dengan respon mengelola psikologis untuk mengatasi stress yaitu dengan mencoba tenang dan sabar serta selalu berfikiran positif. Sedangkan dalam *coping* psikososial mahasiswi melakukan strategi coping dengan tindakan untuk melawan dan mengelola ego untuk mengatasi stress. Reaksi yang ditunjukkan dengan marah, menangis dan menyalahkan subyek lain yang dianggap menjadi sumber munculnya stress.

2. Bentuk-bentuk tindakan strategi *coping* stress mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

Bentuk-bentuk strategi *coping* stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir yang didapat oleh peneliti terdapat dua bentuk sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Perilaku yang dilakukan oleh mahasiswi informan yang mengarah pada *problem focused coping* hal ini ada tiga bentuk. Yaitu: (1) komitmen dalam membuat jadwal dan mengelola waktu untuk mengerjakan tugas akhir. (2) Fokus kepada salah satu tugas dan memprioritaskan salah satu tugas agar tugas yang dikerjakan dapat diselesaikan satu-persatu. (3) Mencari bantuan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Bentuk strategi *coping* yang selanjutnya adalah *emotion focused coping*. Dalam hal ini ada tiga bentuk tindakan yang dilakukan oleh mahasiswi informan yaitu. (1) Melakukan hal-hal yang menyenangkan perilaku yang ditunjukkan adalah dengan menonton televisi atau film, jalan-jalan dengan suami atau teman. (2) mencurahkan isi hati. Tindakan yang dilakukan dengan curhat kepada teman, suami, dan orang tua. Selain itu juga mencurahkan hati kepada Tuhan. (3) mengontrol diri agar tetap bersikap tenang saat menghadapi stress.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* stress mahasiswi STAIN Kediri yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* stress mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir adalah kepribadian, konteks lingkungan, dan dukungan sosial. Kepribadian menentukan bagaimana pemilihan strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswi dalam menulis tugas akhir. Hal ini ditunjukkan pada mahasiswi yang memiliki kepribadian tertutup akan lebih banyak fokus untuk mengelola emosinya agar tidak stress atau menggunakan strategi *emotional focus coping*, sedangkan pada mahasiswi yang memiliki sifat terbuka cenderung terlihat melakukan tindakan-tindakan dan mencari cara agar sumber stress dapat terselesaikan.

Faktor yang mempengaruhi strategi *coping* stress mahasiswi informan yang selanjutnya adalah konteks lingkungan, yaitu bagaimana mahasiswi dalam melakukan *coping* atau mengatasi stress melihat orang lain atau pengalaman dari orang lain dalam menangani permasalahan dan menirukannya. Dalam hal ini mahasiswi informan meniru dari kedua orang tuanya.

Terakhir adalah faktor dari dukungan sosial. Strategi *coping* stress yang dilakukan oleh mahasiswi informan terlihat banyak dipengaruhi oleh dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Dengan dukungan sosial ini akan menentukan bagaimana mahasiswi informan bertindak dalam mengatasi stressnya. Seperti adanya pengaruh nasehat, pertolongan, dan bantuan dari orang lain.

B. Saran

1. Bagi informan penelitian

Saran bagi informan penelitian dalam hal ini adalah mahasiswi yang telah menikah dan sedang menulis tugas akhir adalah mahasiswi diharapkan dapat mengutamakan strategi *coping* yang positif dalam mengatasi stress. Mahasiswi hendaknya menjadikan stress sebagai motivasi sehingga dapat mendorong diri untuk segera menyelesaikan tugas akhir. Dalam menghadapi stress diharapkan untuk selalu terbuka menerima saran dan nasehat dari orang lain, serta tidak malu untuk meminta bantuan kepada orang lain dalam menghadapi permasalahan yang menjadikan stress.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, namun dalam pembahasan aspek yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan subyek dan metode penelitian yang berbeda agar didapatkan hasil dan pembahasan yang lebih luas mengenai strategi coping stress. Saran ini ditulis untuk menambahkan wawasan, perbandingan dan penyempurnaan bagi peneliti sebelumnya dan penelitian berikutnya.