

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul "bentuk *Coping Stress* mahasiswa prodi psikologi islam IAIN Kediri angkatan 2016 dalam menyusun skripsi" didapat hasil bahwa secara keseluruhan aubyek yang diteliti menggunakan kedua bentuk *coping stress*. Dalam menanggulangi rasa berat dan tertekan dalam menyelesaikan skripsi. Para mahasiswa menggunakan bentuk *problem focused coping* dengan indikator mencari dukungan dan perencanaan pemecahan masalah berupa tindakan langsung untuk mengurangi situasi yang berat. Diantaranya, mahasiswa bercerita (*sharing*) dengan lingkungan sekitar baik keluarga maupun teman serta menganalisa kesulitan yang dialami kemudian menyusun rencana untuk mengatasi kesulitan tersebut. Disamping tindakan langsung, para mahasiswa juga menggunakan bentuk *emotional focused coping* dengan indikator kontrol diri, menerima tanggung jawab, dan menilai kembali secara positif untuk menanggulangi stres berupa menjaga keseimbangan diri dan berpikir positif. Diantaranya, mahasiswa menyegarkan pikiran dengan beristirahat atau melakukan kegiatan lain seperti hobi atau sekedar jalan-jalan, mengingat kembali komitmen dan tujuan kuliah serta berusaha untuk menerima kesulitan yang dialami.

B. Saran

Berikut dikemukakan beberapa hal bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

- a. Ada baiknya seorang mahasiswa yang sedang menempuh skripsi tidak terlalu lama memberi jeda untuk berhenti mengerjakan skripsi sebab jika itu terjadi akan timbul rasa malas untuk memulai skripsi lagi.
- b. Stres dalam menyusun skripsi bisa dihindari jika kita aktif bertemu dosen dan mengungkapkan segala kesulitan yang ditemui.
- c. Melakukan diskusi kelompok atau bimbingan kelompok bagi mereka yang stres dalam menyusun skripsi, supaya mereka tidak merasa sendiri dalam menjalani kesulitannya.
- d. Ada baiknya berkeluarga setelah skripsi selesai sampai tuntas, sebab jika tidak waktu untuk menyelesaikan skripsi akan terbatas dan beban yang diterima semakin berat.