

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sangat berhubungan dengan kecenderungan stress yang dialami mahasiswa tersebut, yang berarti ketika mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* yang tinggi maka mahasiswa akan memiliki kecenderungan stress yang rendah, sebaliknya jika *problem focused coping* mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula kecenderungan stress pada mahasiswa. Dari nilai korelasi diperoleh angka korelasi sebanyak 59,3% yang mengatakan bahwa *problem focused coping* mempengaruhi kecenderungan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan Mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* yang baik akan menghadapi langsung permasalahan-permasalahan yang menimbulkan stres, seperti menyusun target yang harus dicapai, mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan mengerjakan tugas yang lain serta mencari informasi dari berbagai sumber untuk membantu memecahkan permasalahannya. salah satu faktor yang memengaruhi *problem focused coping* adalah keyakinan yang positif. Melihat diri sendiri mahasiswa secara positif dapat dianggap sebagai sumber psikologis yang sangat penting untuk mengatasi stress atau situasi yang menekan mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Keyakinan yang positif menjadi dasar harapan dan mendukung upaya penanggulangan dalam menghadapi kondisi yang paling buruk.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat memahami sumber permasalahan yang menimbulkan stress ketika menghadapi skripsi sehingga dapat segera mengatasi permasalahan mengerjakan skripsi dengan baik dan tidak menimbulkan stress pada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan strategi *problem focused coping* ketika mengerjakan skripsi dengan segera mengerjakan revisi skripsi, mencari jurnal pendukung dan meminimalkan tingkat stres yang dirasakan.

2. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi

Bagi para dosen diharapkan dapat mendorong mahasiswa bimbingan yang sedang melakukan skripsi agar dapat memiliki keyakinan dan menerapkan tehnik *problem focused coping* menghindari terjadi stress pada mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa dapat lulus dengan tepat waktu dan minim mengalami kecenderungan stress. Para dosen diharapkan bisa memberikan seminar perihal mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menerapkan strategi *problem focused coping*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang berasal dari Fakultas Ekonomi, Teknik, Hukum dan berasal dari fakultas yang berbeda dan angkatan berbeda atau mahasiswa yang sudah 2 atau 3 semester menempuh Skripsi. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa sebaiknya melibatkan mahasiswa angkatan semester 7 atau 8 maupun angkatan yang masih aktif melakukan penyusunan skripsi. Hal ini bertujuan agar dapat diperoleh perbedaan stres berdasarkan perbedaan angkatan yang juga memiliki perbedaan lama waktu penyusunan skripsi. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azahra. 2017. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Alvin. 2007. Mengatasi Stres Belajar. Jakarta. Elex Media Komputindo. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/10985>
- Adawiyah, R. (2017). Analisis tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi (studi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta). (Skripsi). Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Astriani, Bakhtiar (2015) Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stress Siswa di SMAN 1. Barru. Jurnal Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 5, 2.
- Broto, H.D.F. (2016). Stres pada mahasiswa penulis skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma). (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148. DOI: 10.29210/119800.
- Darmano, & Ali. H.M. (2002). Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester. PT: Grasindo. Jakarta.
- Darmono & Ani, M.H. (2004). Menyelesaikan skripsi dalam satu semester. Malang:Grasindo.
- Devito, J.A. (2007). The interpersonal communication, 6th ed. Boston: Pearson Education, Inc.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of personality and social psychology, 50(5), 992-1003. Diunduh https://www.researchgate.net/publication/232485259_Dynamics_of_a_Stressful_Encounter_Cognitive_Appraisal_Coping_and_Encounter_Outcomes diakses tanggal 15 September 2018.
- Fitriana, Q. A. (2013). Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problemfocused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas brawijaya. Naskah Tidak Dipublikasikan, Universitas Brawijaya,

- Malang. Diunduh dari <https://www.academia.edu/> diakses tanggal 27 Februasri 2018
- Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Gunawati, R., Hartati S., & Listiara A. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Hawari, Dadang. 2001. Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Istiani, 2010. Hubungan Antara Hope dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maliki Malang.
- Ilustri. (2018). Hubungan antara komunikasi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa kesehatan masyarakat tahun 2017. URECOL. Diunduh dari <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/55> diakses tanggal 28 Oktober 2018.
- Jembarwati, O. (2012). Stres dalam Menyelesaikan Ditinjau dari Optimisme Copying Strategi pada Mahasiswa Universitas Semarang. Skripsi. Semarang: Universitas Semarang
- Kartika, 2018. Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stres) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung. IKIP Siliwangi. IKIP Siliwangi).
- Kartika, R. D., Deria D., Ruhansih D., S. (2018). Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) dengan Keyakinan Diri Mampu (Self Efficacy) pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir di Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung. Jurnal IKIP Siliwangi. Vol. 1(1).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lazarus, R.S & Monat, A. 1991. Stess and coping an anthology. 3rd ed.; Newyork: Columbia University Press. Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Linayaningsih, F. (2007) Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam Mengerjakan, Skripsi. Semarang: Universitas Khatolik Soegijapranata.

- Mayasari & Susilawati (2019). Peran komunikasi interpersonal dan problem focused coping terhadap stres mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
- Misra, & Mc kean (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Rachmah, D. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 1(1), 6-12.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 3(1). Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/24494-ID-pengaruh-diskusi-kelompok-untuk-menurunkan-stres-pada-mahasiswa-yang-sedang-skri.pdf> diakses tanggal 22 Februari 2018.
- Rachmawati Mariana. 2013. Hubungan Antara Optimisme Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi *Jurnal Psikologi*. Universitas Brawijaya.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 3(1). Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/24494-ID-pengaruh-diskusi-kelompok-untuk-menurunkan-stres-pada-mahasiswa-yang-sedang-skri.pdf> diakses tanggal 22 Februari 2018.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. UnitedStates of America: John Wiley & Sons.
- Silvana, L. (2012). Hubungan antara Self Efficacy dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
- Singh, C., Sharma, S., & Sharma, R. K. (2011). Level of Stress and Coping Strategies Used by Nursing Interns. *Nursing and Midwifery Research Journal*. Vol. 7(4), 152-160.
- Sujono. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Problem Focused Coping dalam Proses Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa FMIPA UNMUL. *Journal Psikologi*. Vol. 2(3), 238-248.
- Siswanto. (2013). Faktor-Faktor Penghambat Pengerjaan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Pendidikan Teknik Otomotif. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta.

- Sarafino, E.P. (2006). Health psychology: Biopsychosocial Interaction. Second edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P (2006) Health Psychology. Biopsychosocial Interaction. Amerika: John Willey&Sons;INC.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W.S. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions. 7th ed. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Pasaribu, 2018. Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Fakultas Keperawatan. Universitas Sumatera Utara.
- Widya, N. D. (2011). Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi. Jakarta: Universitas Esa Unggul
- Zakaria, 2017. Tingkat Stres Mahasisa Ketika Menempuh Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. 2017.