

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2017 di FKIK Unja, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari pembahasan pada Bab sebelumnya, dapat dipahami bahwa dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2017 di FKIK Unja, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan 41,4% (29 responden) mahasiswa angkatan 2017 program studi psikologi memiliki *coping stres* dalam kategori sedang, 18,6% (13 responden) memiliki *coping stres* dalam kategori tinggi dan 8,6% (6 responden) memiliki *coping stres* sangat tinggi. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa penulis skripsi dalam kategori cukup baik dan kemampuan untuk mengelola atau mengontrol emosi cukup baik.
2. Faktor internal yaitu karakteristik individu, seperti jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antar karakteristik dengan *coping stress*. Pada responden penelitian baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan untuk menghadapi *stress* atau tekanan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran yang ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Prodi Psikologi Universitas Jambi

prodi psikologi sebaiknya membuat program kegiatan khusus bagi mahasiswa penulis skripsi guna kesiapan mahasiswa dalam menyusun sebuah karya tulis ilmiah. Kegiatan yang bisa dilakukan oleh prodi seperti mengadakan seminar dalam rangka kesiapan mahasiswa dalam menyusun sebuah karya tulis ilmiah. Kegiatan sebaiknya disusun berdasarkan kondisi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi terutama dalam hal kemampuan melakukan coping saat mengerjakan skripsi.

2. Responden Penelitian

Bagi mahasiswa yang telah diketahui memiliki *coping stress* yang rendah diharapkan untuk menerapkan strategi *coping stres* yang baik agar mampu mencapai coping yang efektif. kemudian untuk para mahasiswa yang memiliki tingkat coping stres yang sedang diharapkan dapat meningkatkan coping tersebut dengan efektif lagi. Dan setiap upaya

yang mahasiswa lakukan untuk menghadapi tekanan dalam menyelesaikan skripsi hendaknya sesuai dengan kebutuhan dan tidak merugikan diri.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas karena hanya meneliti gambaran coping stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi . Dengan demikian masih ada variabel lain yang turut memberikan gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. untuk itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel-variabel lain dan dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai upaya pengembangan penelitian di bidang psikologi pendidikan.