

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai *coping stress* pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali di Fakultas 'X' Universitas 'Y' dengan kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali di Fakultas 'X' Universitas 'Y' mayoritas lebih sering menggunakan *Emotional Focused Form of Coping* sebanyak 73,3 %. Selain itu, 26,7 % Mahasiswa lainnya lebih sering menggunakan *Problem Focused form of Coping*.
2. Mahasiswa yang lebih sering menggunakan *Emotional Focused Form of Coping*, paling sering menggunakan bentuk *Accepting responsibility* sebanyak 40,9 % Mahasiswa. Bentuk *Emotional Focused Form of Coping* lebih sering digunakan selain *Accepting Responsibility* adalah *Escape Avoidance*, yaitu sebanyak 27,3% Mahasiswa. Bentuk-bentuk lain yang juga digunakan oleh mahasiswa yaitu, *Self Control* Sebanyak 13,7% Mahasiswa, *Distancing* sebanyak 9,1% mahasiswa, *Seeking Social Support* sebanyak 4,5% Mahasiswa, dan *Positive Appraisal* Sebanyak 4,5% Mahasiswa
3. Pada Mahasiswa yang lebih sering menggunakan *Problem Focused Form of Coping*, Sebanyak 50% Mahasiswa menggunakan *Planful Problem Solving* dan 50% mahasiswa menggunakan *Confrontive Coping*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis.

Apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang bentuk-bentuk *coping stress*, maka lebih baik dihubungkan dengan variabel *stress* agar informasi yang disajikan lebih banyak. Selain itu, penelitian tentang hubungan kemampuan *problem solving* dengan *coping stress* itu sendiri juga dapat memperdalam informasi mengenai *coping stress*.

5.2.2 Saran Praktis

- 1) Penelitian dapat digunakan sebagai informasi bagi mahasiswa Fakultas 'X' Universitas 'Y' agar dapat membantu mereka untuk fokus menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Dalam hal ini masalah yang mereka hadapi adalah penyelesaian rancangan Usulan Penelitian. Contohnya dengan jangan ragu untuk bertemu dosen pembimbing, konsultasi dengan dosen wali, melihat bahan-bahan penelitian yang ada perpustakaan, dan mencoba mengerjakan rancangan Usulan Penelitian sesuai dengan arahan dosen pembimbing. Selain itu mahasiswa disarankan membuat kelompok diskusi dengan mahasiswa yang juga mengambil mata kuliah Usulan Penelitian. Mereka dapat berdiskusi tentang apa saja yang harus dilakukan untuk dapat menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian
- 2) Penelitian ini dapat digunakan Fakultas 'X' Universitas 'Y' untuk menetapkan ketentuan terhadap mahasiswa yang mengambil mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari dua kali untuk lebih cepat menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian mereka. Misalnya dengan memberikan batas frekuensi pengambilan mata kuliah Usulan Penelitian dan memberikan batas maksimal kelulusan mahasiswa sehingga mahasiswa terpacu untuk menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian