BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas "X" Bandung yang sedang menyelesaikan skripsi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas mahasiswa Universitas "X" Bandung, (56%) menggunakan *coping stress* secara seimbang yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang artinya mahasiswa berusaha untuk memecahkan masalah yang ada dengan mencari dan memilih berbagai alternatif yang dapat digunakan untuk menanggulangi serta menyelesaikan masalah yang dihadapi dan juga mengatur respon emosional terhadap masalah yang dihadapi.
2. Sisanya, sebanyak 23% mahasiswa menggunakan *coping stress* yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan sebanyak 21% mahasiswa menggunakan strategi *coping stress* yang terfokus pada emosi (*emotion problem focused*).
3. Mayoritas mahasiswa yang memilih problem focused menggunakan planful problem coping dan mahasiswa yang memilih emotion focused menggunakan *accepting responsibility*.
4. Seluruh faktor-faktor yang mendukung memiliki kecenderungan keterkaitan yang kuat terhadap *coping stress*, yang terdiri dari kesehatan dan energi, keyakinan diri, keterampilan *problem solving*, sumber-sumber material, dukungan sosial dan keterampilan sosial.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna, yaitu sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoretis

1. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi ilmu psikologi, terutama pada kajian Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan yaitu dengan memberikan informasi khususnya yang berkaitan dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian ini, disarankan untuk meneliti seberapa kuat kontribusi derajat *stress*, dalam pengaruhnya terhadap penggunaan *coping stress* pada mahasiswa Universitas "X" Bandung dalam menyelesaikan skripsi, dan dapat juga diteliti mengenai jenis *coping stress* yang efektif untuk mahasiswa di setiap fakultas.

5.2.2 Saran Praktis

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi mahasiswa Universitas "X" Bandung yang sedang menyelesaikan skripsi sehingga dapat lebih memahami serta mengetahui mengenai *coping stress* yang efektif untuk digunakan.
2. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi dosen wali serta dosen pembimbing skripsi agar dapat mengetahui *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa serta membimbing mahasiswa agar mampu menanggulangi gejala *stress* dengan cara mensosialisaikan gejala-gejala *stress* dan juga faktor-faktor penyebab *stress* dalam mengerjakan skripsi agar mampu menggunakan *coping stress* secara efektif.