BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V. 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab terdahulu, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Sastra atau 65,62% mahasiswa, yang terdiri atas 42,18% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan 23,44% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang Universitas 'X' Bandung yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi.
2. Sebagian mahasiswa Fakultas Sastra atau 34,38% mahasiswa, yang terdiri atas 18,75% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan 15,63% mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Jepang Universitas 'X' Bandung yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah.
3. Persentase pemilihan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dan berpusat pada masalah pada mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung yang sedang mengerjakan skripsi cenderung berbeda.

V. 2. Saran

Dengan memperhatikan data yang diperoleh dari hasil penelitian, maka saran-saran yang dapat diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Untuk mahasiswa Fakultas Sastra Jurusan Bahasa Inggris dan Jepang Universitas 'X' Bandung yang sedang mengerjakan skripsi, disarankan mahasiswa menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang terdapat dalam mengerjakan skripsi. Mau menganalisis situasi yang dihadapi dengan cermat, mencari solusi untuk menghadapi masalah, mencari informasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya mencari alternatif tindakan, untuk mempertimbangkan, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah yang muncul selama mengerjakan skripsi, dan mau menggunakan pengalaman, pengetahuan yang dimiliki, dan kemampuan intelektual atau kognitif yang dimiliki. Ditambah, memiliki kapasitas untuk mengendalikan diri, dan berfokus pada pengerjaan skripsi. Selain itu, diharapkan mahasiswa dari awal mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum menghadapi tugas pengerjaan skripsi, misalnya dengan membiasakan diri dan rajin mencari, serta membaca buku-buku yang tidak hanya berhubungan dengan kuliah, tetapi juga buku-buku yang menambah wawasan; atau membiasakan diri berinteraksi dengan dosen-dosen pada saat di dalam kelas maupun di luar kelas, karena pembiasaan ini sangat berguna pada saat dalam bimbingan skripsi nantinya.

2. Untuk pihak Fakultas, bila memungkinkan disarankan memberikan bantuan yang dapat meringankan, bila ada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam hal dana yang menghambat pengerjaan skripsi mereka. Selain itu, khususnya untuk dosen pembimbing, melalui penelitian ini, diharapkan untuk memberikan dukungan dan bimbingan terhadap kebutuhan mahasiswa, yang tidak hanya dari segi akademis, tetapi juga dari segi emosional.
3. Untuk peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan ataupun mengembangkan penelitian ini, disarankan melakukan penelitian pada mahasiswa Jurusan lain atau Fakultas lain. Karena ternyata stres pada saat mengerjakan skripsi dialami oleh semua mahasiswa yang sedang mengerjakannya. Di samping itu, sangat disarankan melengkapi penelitian dengan data derajat stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut.