

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang penulis dapatkan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Gambaran bentuk-bentuk stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah; Pusing, bingung, gugup ketika harus bertemu langsung dengan dosen, konsentrasi menurun tidak bisa fokus, mudah menangis, sulit menuangkan ide-ide untuk ditulis, tidak bisa fokus mengerjakan skripsi, kurang faham ketika disuruh merevisi, banyak tidur. Sedangkan dampak stres yang dialami adalah kognisi emosi terdiri dari beban pikiran, cemas, iri, malu, stres, perubahan emosi, mudah tersinggung, proses yang lama menjadikan jenuh. merasa bodoh atau ketidakmampuan, perilaku malas dan pesimis. Adapun dampak fisik muncul antara lain tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, dan lain-lain. Dampak psikis antara lain merasa takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, hilang kepercayaan diri, dan lain-lain. Sedangkan hambatan-hambatan mengerjakan skripsi yang berhasil didapatkan dari penelitian ini terdiri dari dua faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal antara lain, dari dosen pembimbing, sistem penunjang, sedangkan faktor internal antara lain, kemampuan akademik, sulit menentukan judul, kemampuan menulis, kurang percaya diri, sulit menerima kritikan, sifat malas, dan perbedaan gender.

- 2) Perilaku *Coping* yang dilakukan sebagian mahasiswa dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi meliputi bermain musik, karaokean, main game, nonton televisi, makan, ada yang cara mengatasinya dengan berkumpul dengan teman-temannya, shopping pernak-pernik, pergi jalan-jalan dan ada juga yang lebih suka menyendiri adalah *coping* jangka pendek yang efektif untuk sementara waktu saja, dan akan memunculkan stres lagi di lain kesempatan. Beberapa dari mahasiswa yang mengalami stres ada juga yang memilih menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stres yang dihadapi, diantaranya *active coping* yang dilakukan adalah dengan berikhtiar lebih giat lagi mendatangi perpustakaan untuk mencari materi, silaturahmi ke tempat dosen untuk bimbingan menanyakan hal yang jelas, Selain itu juga tawakkal kepada Allah SWT., dengan melakukan pendekatan amalan sholat sunnah, puasa senin-kamis dan memperbanyak dzikir sebagai bentuk perilaku *coping* setelah berikhtiar agar mendapat ketenangan batin terhindar dari stres serta diberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi .

B. Saran - Saran

- 1) Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi hendaknya tetap berpikir positif bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang direncanakannya, sehingga tidak perlu merasa stres dalam proses pengerjaan skripsi. Selain itu juga diharapkan dapat

menyikapi permasalahan dengan cara yang lebih adaptif.

- 2) Dosen pembimbing, diharapkan dapat berkomunikasi dengan baik pada mahasiswa yang dibimbing.
- 3) Bagi keluarga, diharapkan menjaga hubungan komunikasi dengan baik kepada mahasiswa, selalu mendukung dan memotivasi mahasiswa dalam penyusunan skripsi karena subjek mengharapkan dukungan terbesar dari keluarga, dan diharapkan orang tua tidak terlalu menuntut secara berlebihan, memberikan kepercayaan kepada mahasiswa yang ingin segera lulus sarjana.
- 4) Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang, diharapkan lebih memperluas tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini.

C. Penutup

Puji syukur dan terimakasih yang tulus penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang Maha Rahman dan Rahim atas segala nikmat dan karunia-Nya kepada penulis. Terutama anugrah otak yang mampu memproduksi pikiran dan kecerdasan pada penulis, dengannya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya dan seoptimal mungkin. Meskipun demikian, penulis sadar betul apabila dalam penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak terdapat kekurangan. Karena itu, kritik dan saran yang konstruktif akan sangat membantu penulis untuk lebih baik dalam penelitian-penelitian berikutnya. Selanjutnya ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini.

Kepada bapak dan ibu terkasih dan dikasihi Allah SWT. Kepada dosen-dosen di Institut Agama Islam Negeri Walisongo. Kepada teman-temanku semua yang telah memberikan motivasi kepada penulis. Besar harapan penulis, semoga karya sederhana ini menjadi sebuah karya yang penuh makna dan nilai baik bagi diri penulis maupun bagi orang lain. Tercatat sebagai amal saleh dihadapan Allah SWT. Menjadi sebuah pemikiran yang tak akan pernah mati, yang senantiasa dikenang dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Amiiin.....