

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Mahasiswa semester akhir di Tribakti, seperti di banyak tempat lain, mengalami stres yang terkait dengan tuntutan akademik dan persiapan masa depan. Strategi coping yang mereka pilih dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin. Strategi coping dalam mengatasi stres ada dua strategi yang digunakan. Pertama, *problem focused coping* yaitu upaya untuk mengatasi stres yang berfokus pada masalah. Kedua, *emotional focused coping* yaitu upaya untuk mengatasi stres yang berfokus pada emosi. Laki-laki biasanya lebih cenderung menggunakan strategi coping yang bersifat aktif dan *problem-focused coping*, seperti menyelesaikan tugas atau mencari solusi praktis. Mereka mungkin lebih banyak mengandalkan dukungan sosial dari teman-teman sebaya atau keluarga. Sedangkan perempuan lebih sering menggunakan strategi coping yang bersifat emosional (*emotional focused coping*), seperti berbicara tentang perasaan mereka dengan orang lain, mencari dukungan sosial, atau menggunakan teknik relaksasi. Wanita juga cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan stres dan mencari bantuan.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Saran untuk mahasiswa UIT Lirboyo Kediri

Bagi mahasiswa harus menerapkan strategi coping yang tepat dan berimbang untuk meminimalisasi stres dalam dirinya ketika menyusun skripsi, baik itu dengan prinsip kehati-hatian yang merupakan bagian dari *problem-focused coping* dan mengatasi stress dengan berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengandaikan dirinya berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya saat ini serta mencari makna/hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan yang merupakan bagian dari *emotion-focused coping*.

2. Saran untuk peneliti sebelumnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama, dapat mengembangkan penelitian ini terhadap tujuan yang akan diteliti dan lebih memfokuskan terhadap apa yang akan diteliti kemudian meningkatkan lagi ketelitian dalam segi kelengkapan data yang diperoleh.