

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dapat disimpulkan dan diketahui bahwa $r = - 0,109$, $p = 0,409$, $p > 0,05$, karena taraf signifikansi p lebih besar dari $0,05$, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat *Problem-Focused Coping* dengan Tingkat Stres. Koefisien korelasi negatif menunjukkan hubungan berlawanan yang artinya, semakin tinggi tingkat *problem-focused coping*, maka semakin rendah tingkat stres. Dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *problem-focused coping*, maka semakin tinggi tingkat stresnya.

B. Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh dari frekuensi jawaban responden terhadap item-item pernyataan dalam variabel tingkat *problem-focused coping* dan variabel tingkat stres. Beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Bagi Mahasiswa Skripsi Universitas Muhammadiyah Gresik

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa item pada variabel tingkat *problem-focused coping* yang cenderung sedikit dipilih berada pada indikator / kategori *Restrain coping* dimana individu menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak, dan tidak memunculkan aksi sebelum waktu yang dirasakan

benar-benar tepat itu tiba. Jadi, memang sudah seharusnya bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik hendaknya ketika mengerjakan skripsi tidak menunggu adanya kesempatan yang tepat untuk bertindak terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa item pada variabel tingkat stres yang cenderung banyak dipilih yaitu berada pada indikator / kategori *Breakdown stress* (Munculnya Psikosomatis) diantaranya yaitu sering merasa flu dan sakit kepala bahkan tidak bisa tidur hingga larut malam karena memikirkan skripsi. Jadi, bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik hendaknya tetap menjaga kesehatan badan ketika periode pengerjaan skripsi, karena kalau kesehatan terganggu maka akan kesulitan untuk mengerjakan skripsi.

2. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi Universitas Muhammadiyah Gresik

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa item pada variabel tingkat *problem-focused coping* yang cenderung sedikit di pilih berada pada indikator / kategori *Restrain coping* dimana individu menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak, dan tidak memunculkan aksi sebelum waktu yang dirasakan benar-benar tepat itu tiba. Jadi, bagi dosen pembimbing skripsi hendaknya tetap meningkatkan motivasi atau memberikan dorongan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi agar lebih giat lagi untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa item pada variabel tingkat stres terdapat pernyataan yang paling banyak terpilih yaitu berusaha merevisi sebaik mungkin namun masih ada kesalahan. Jadi, bagi dosen pembimbing skripsi

hendaknya tetap memotivasi mahasiswa untuk melakukan bimbingan meskipun mengalami revisi berkali-kali sehingga mahasiswa tidak merasa stres atau jenuh.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang tingkat stres disarankan untuk meneliti variabel lain yang berpengaruh pada stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti halnya faktor internal (jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian mahasiswa, suku dan budaya, intelegensi) dan faktor eksternal (tuntutan pekerjaan dan hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial), serta dapat melakukan penelitian tentang model *coping* yang lain seperti hubungan *emotion-focused coping* dengan tingkat stres.