

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V berisi kesimpulan dan rekomendasi, yang didalamnya akan dipaparkan kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian serta rekomendasi dan keterbatasan penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

1. Hasil penelitian mengenai kecenderungan umum strategi *coping* stress pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan kecenderungan yang tinggi pada masing-masing aspek, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia dapat dikatakan memiliki kecenderungan yang tinggi pada kedua aspek, oleh karena itu dapat dikatakan sudah memiliki strategi *coping* yang optimal.
2. Implikasi dari hasil penelitian mengenai kecenderungan strategi *coping* stres pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia pada layanan bimbingan dan konseling akan berupa rancangan layanan bimbingan mencakup layanan dasar dalam bidang pribadi dengan menggunakan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yang disajikan secara sistematis mengenai efektivitas dan adaptabilitas *coping* untuk membangun strategi *coping* stres yang optimal.

#### **5.2 Rekomendasi**

##### **5.2.1 Rekomendasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi**

Dengan mengetahui deskripsi kecenderungan strategi coping stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan hasil penelitian maupaun rancangan layanan bimbingan maka pelaksana layanan bimbingan dan konseling di Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu Badan Bimbingan Konseling dan Perencanaan Karier (BKPK),

layanan kemahasiswaan, dan Dosen Pembimbing Akademik dapat mengembangkan strategi layanan yang lebih optimal untuk membangun strategi coping stres pada jenjang S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Hal ini cukup penting dilakukan dikarenakan Program Studi Bimbingan dan Konseling merupakan lembaga pendidikan calon konselor yang seharusnya mampu mengembangkan strategi coping stres yang optimal pada konselor di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling itu sendiri.

### **5.2.2 Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya**

1. Hasil penelitian mengenai kecenderungan strategi *coping* stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan diharapkan akan bermanfaat baik bagi peneliti yang meneliti isu strategi *coping* stres pada mahasiswa maupun bagi peneliti yang meneliti permasalahan berkaitan dengan strategi *coping* stres pada mahasiswa.
2. Peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian mengenai isu strategi *coping* stres pada mahasiswa agar dapat meningkatkan cakupan penelitiannya dengan melakukan perancangan dan pengembangan instrumen penelitian untuk mengungkap strategi *coping* stres pada mahasiswa yang lebih relevan khususnya dari segi pertimbangan budaya dan nilai masyarakat Indonesia.
3. Peneliti selanjutnya juga dapat meningkatkan cakupan pengambilan data mahasiswa secara lebih luas, tidak hanya dari satu program studi namun bisa dari beberapa program studi baik dalam satu fakultas maupun berbagai fakultas di satu perguruan tinggi.
4. Peneliti selanjutnya dapat meningkatkan variasi dalam variabel penelitian, tidak hanya terfokus pada satu variabel yaitu strategi *coping* stres pada penelitian selanjutnya.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa terdapat kekurangan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penggunaan instrumen penelitian yang diadaptasi langsung dari teori utama dan studi yang dirasa kurang relevan dari segi pertimbangan nilai dan budaya Indonesia.
2. Terbatasnya sampel penelitian yang terfokus hanya pada satu program studi di salah satu perguruan tinggi yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu strategi *coping* stres untuk melihat gambaran umum kecenderungan strategi *coping* stres pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.