

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi hasil dan pembahasan penelitian tersebut, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil pengolahan data melalui perhitungan statistik diperoleh kesimpulan bahwa terdapat keeratan hubungan yang signifikan antara stres dan strategi penanggulangan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Terdapat keeratan hubungan yang signifikan dan positif antara stres dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah. Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut yaitu 0.584 dan koefisien determinasi sebesar 0.3410. Artinya sebesar kurang dari setengah dari variabel stres dan variabel strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah mengalami perubahan secara bersamaan.
3. Terdapat keeratan hubungan yang signifikan dan positif antara stres dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut yaitu 0.975 dan koefisien determinasi sebesar 0.9506. Artinya sebagian besar dari variabel stres dan variabel strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi mengalami perubahan secara bersamaan.

4. Terdapat keeratan hubungan yang signifikan dan positif antara strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut yaitu 0.482 dan koefisien determinasi sebesar 0.2323. Artinya sebagian kecil dari variabel strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan variabel strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi mengalami perubahan secara bersamaan.

5. Hambatan yang sering ditemui mahasiswa diurutkan dari yang paling sering yaitu faktor diri sendiri, literatur, dosen pembimbing, administrasi dan lain-lain. Apabila hal-hal tersebut dapat diatasi dengan baik atau mahasiswa dapat memilih strategi penanggulangan yang tepat maka akan mengurangi stres. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan sesuai waktu yang ditentukan.

B. REKOMENDASI

Bedasarkan pembahsan dan temuan dalam penelitian maka beberapa rekomendasi yang diberikan antara lain:

1. Instansi

a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi dosen pembimbing agar dapat lebih mengarahkan, meluangkan waktu dan membantu mahasiswanya mengatasi hambatan yang dihadapi selama penyelesaian skripsi agar mereka dapat menyelesaikan skripsi tepat

pada waktunya dan mencapai prestasi yang diharapkan secara optimal.

b. Kepada pihak perpustakaan untuk dapat menambah sumber-sumber informasi atau literatur yang ada dengan informasi dan literatur terbaru.

2. Mahasiswa

Mahasiswa dalam menanggulangi stres menggunakan kedua strategi penanggulangan stres. Namun dalam pelaksanaannya mahasiswa terkadang tidak menyeimbangkan dan berlarut-larut dalam menggunakan salah satu strategi. Sehingga menjadi kurang tepat penggunaannya dan hambatan yang ada tidak cepat teratasi. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi mahasiswa dan menjadi sumber informasi mengenai bagaimana kaitan antara stres dan strategi penanggulangan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sehingga mahasiswa dapat menggunakan strategi penanggulangan stres secara lebih baik, mampu mengatasi hambatan yang dihadapi dan menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya serta mencapai prestasi yang diharapkan secara optimal.