

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Strategi *Coping* Stres dari Model Masalah**

Mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) untuk menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Strategi ini mencakup perencanaan, pengorganisasian langkah-langkah penyelesaian skripsi, mengambil tindakan konfrontatif terhadap hambatan, dan mencari dukungan sosial dari dosen atau teman sebaya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* model masalah ini bersifat bertahap, mulai dari kesadaran akan adanya tekanan akademik hingga kemampuan mahasiswa mengambil langkah konkret untuk mengatasi hambatan yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pandangan Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *coping problem-focused* bertujuan untuk mengubah atau mengelola sumber stres melalui penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan tindakan yang tepat.

##### **2. Strategi *Coping* Stres dari Model Emosi**

Mahasiswa juga menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*), seperti *self-controlling*, *distancing*, *escape-avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*. Strategi ini digunakan untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan menjaga keseimbangan emosional saat menghadapi

tekanan skripsi yang tinggi. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menyesuaikan strategi *coping* emosi sesuai intensitas stres yang dirasakan, dan dukungan sosial dari teman serta bimbingan dosen memperkuat efektivitas strategi ini. Pandangan Lazarus & Folkman (1984) menekankan bahwa *coping* emosi bersifat adaptif dan kontekstual, membantu individu mengelola reaksi emosional terhadap situasi yang menekan agar dapat berfungsi secara optimal.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Mahasiswa**

- Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan strategi *coping* stres yang lebih konsisten, baik dari aspek masalah maupun emosi, dengan memanfaatkan dukungan sosial dan bimbingan dosen.
- Mahasiswa dianjurkan untuk memperkuat pengelolaan emosi melalui *self-reflection*, doa, dan pendekatan spiritual agar mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan produktif.

### **2. Bagi Dosen dan Pihak Akademik**

- Dosen pembimbing perlu memberikan arahan dan dukungan yang sistematis, baik melalui konsultasi rutin maupun motivasi akademik, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih terstruktur dan percaya diri.
- Program bimbingan akademik berbasis Islami dapat dikembangkan, misalnya melalui *workshop* manajemen stres, konseling kelompok, dan

- Pendamping ke agamaan, untuk memperkuat keterampilan *coping* mahasiswa.

### 3. Bagi Lembaga/Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Lembaga BKI disarankan menyediakan layanan konseling Islami yang beragam, seperti konseling individual, kelompok, mediasi, dan advokasi, agar mahasiswa memiliki akses untuk menangani stres akademik secara komprehensif.

- Layanan ini perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa, memadukan prinsip psikologis dengan nilai-nilai Islami, sehingga mampu membangun kepribadian Islami yang konsisten, mandiri, dan berkelanjutan.

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

- Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel, mencakup mahasiswa dari berbagai jurusan atau universitas, sehingga hasil temuan dapat digeneralisasi lebih luas.
- Penelitian juga disarankan untuk mengeksplorasi hubungan jangka panjang antara strategi *coping* stres dan prestasi akademik, serta pengaruh lingkungan sosial dan religius terhadap pengembangan *coping* mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping* stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Arisanti, R. (2018). *Smart Mom Secret*. Serambi Ilmu Semesta.
- Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Azahra, J. S. (2018). *Hubungan antara stres akademik dengan Coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Azizah, L. M., Kotijah, S., & Wulandari, A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Coping pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat.
- Darmansyah, A. (2023). *Problematisa Mahasiswa Semester Akhir dalam Menyelesaikan Tugas Akhir KKKU Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry*. UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Dayana, I., & Marbun, J. (2018). *Motivasi kehidupan*. Guepedia.
- E.P.Gintings. (2021). *Mengantisipasi Stress dan Penanggulangannya*. Penerbit Buku dan Majalah Rohani.
- Ekawarna, M. P. (2020). *Manajemen konflik dan stress*.
- Ekawarna. (2022). *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara.
- Ekawati, Y., & Wiyani, N. A. (2020). Kreativitas Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Musim Pandemi Covid-19 di MI Maarif NU Karangasem Purbalingga. *Jurnal Kependidikan*, 8(2), 264–279.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas

- Nusantara PGRI Kediri. Prosiding Semdikjar (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran), 6, 755–765.
- Fitriani, A. (2021). Dukungan sosial dan *coping* stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 89–101
- Gala, J. C., & Token, Y. G. I. N. (2019). *Hubungan Mekanisme Coping dengan Ketahanan Psikologis Remaja Korban Bullying di Smp Negeri 8 Makassar. Stik Stella Maris.*
- Hanum, M. A. (2022). *Strategi Coping Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto.* UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Hasan, A. M. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester.* Grasindo.
- Hidayah, K. W., & Kholilurrohman, K. (2022). *Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 di Uin Raden Mas Said Surakarta. Fud/Bki.*
- Hasanah, U. (2019). Implementasi layanan bimbingan konseling Islam dalam mengatasi masalah mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 203–220.
- Jonaedi Efendi, S. H. I., Johnny Ibrahim, S. H., & Se, M. M. (2018). Metode penelitian hukum: normatif dan empiris. Prenada Media.
- Hasanah, U. (2019). Implementasi layanan bimbingan konseling Islam dalam mengatasi masalah mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*, 10(2), 203–220.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi *coping* mahasiswa tugas akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52–61.
- Lubis, N. H. (2021). *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.*
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mardiyah, I. (2022). *Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung. Uin Raden Intan Lampung.*

- Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). *Konseling Kelompok dalam Menghadapi Stress Akademik dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa*. 9, 17–31. <https://doi.org/10.29408/jkp>
- Nurmaningtyasih, I. (2015). *Analisis faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rahman, A., & Mulyadi. (2020). Peran konseling Islami dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 45–60.
- Rahman, A., & Mulyadi. (2020). Peran konseling Islami dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 45–60.
- Rasak, Y. A. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin= *The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Stress Levels, Depression Levels and Anxiety Levels in* . Universitas Hasanuddin.
- Rialmi, Z. (2021). *Manajemen Konflik dan Stres*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Rukmana, I. (2019). *Pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014) *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Subandi, S. K. (n.d.). *Kecemasan Akademik dan Digital: Analisis Stress Remaja dengan Pendekatan Psikoedukasi*.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2019). *Desain dan Jenis Penelitian Jenis dan Sumber Data*. 31–40.
- Sutjiato, M. (2015). *Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Jikmu, 5(1).
- Sutoyo, A. (2016). Bimbingan dan konseling Islami: Konsep dan aplikasinya. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 1–15.

- Sutoyo, A. (2016). Bimbingan dan konseling Islami: Konsep dan aplikasinya. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 1–15.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Thahir, A. (2014). *Psikologi belajar buku pengantar dalam memahami psikologi belajar*. LP2M UIN Raden Intan Lampung.
- Valent, P., & De La Serna, J. M. (2021). *Stres dan Trauma di Masa Pandemi*. Litres.
- Widiyono, S. K., Aryani, A., Indriyati, S. K., Sutrisno, S. K., Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.