

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beberapa mahasiswa semester 7 jurusan Bimbingan dan Konseling Islam juga merasakan stres ketika sedang menyusun skripsi, adapun penyebab terjadinya stres yang dialami mahasiswa semester 7 adalah tekanan dari dalam diri dan dari luar, yang mana beberapa mahasiswa merasa kesulitan ketika akan menentukan judul apa yang akan mereka teliti, selain itu juga mereka melihat beberapa temannya yang sudah melaksanakan seminar proposal hingga sudah ada yang sedang menyusun skripsi, kondisi tersebut membuat beberapa mahasiswa semester 7 merasa tertekan sehingga menyebabkan mereka stres.
2. Dampak stres yang dialami oleh beberapa mahasiswa semester 7 adalah tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri, selain itu juga merasakan beberapa hal seperti gelisah, bosan, depresi hingga ada salah satu mahasiswa yang sampai menyakiti dirinya sendiri karena kurangnya dukungan dan pengaruh positif dari keluarga dan lingkungan disekitarnya sehingga mereka merasakan berbagai dampak dari stres tersebut.
3. Strategi yang sering dilakukan oleh mahasiswa semester 7 dalam menangani stres selama penyusunan skripsi sangat beragam, ada yang dengan cara mendengarkan musik, bermain, hingga jalan jalan, strategi itu dilakukan sesuai dengan kebiasaan apa yang mereka lakukan ketika mereka sedang merasakan stres. Selain sesuai dengan kebiasaan juga bagaimana mahasiswa tersebut biasa menangani stresnya.

B. Saran

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki supaya penelitian yang dilakukan selanjutnya bisa menjadi lebih baik lagi.

Dari penelitian yang dilakukan di kampus IAIN Syekh Nurjati Cirebon terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa smester 7 agar lebih semangat dan bisa menyelesaikan tugas skripsinya hingga selesai tepat pada waktunya.
2. Bagi Orang Tua
Orang tua memberikan bimbingan dan pembinaan agama, moral, kedisiplinan, dan menjadi suri tauladan.
3. Bagi Para Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar lebih mengetahui tentang fenomena kenakalan remaja.

