

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian mengenai strategi coping stres terhadap mahasiswa Semester IX dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses penyusunan skripsi menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi pada mahasiswa semester IX Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, dengan tingkat stres yang bervariasi dari ringan hingga sedang. Stres ini memunculkan berbagai gejala fisik dan emosional seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, kecemasan, dan mudah marah. Stres dipicu oleh tekanan akademik, hubungan dengan dosen pembimbing, dan ketakutan terhadap kegagalan. Mahasiswa merespon stres dengan berbagai strategi coping, baik biologis, psikologis, maupun perilaku. Persepsi terhadap stres dan kemampuan mengelola emosi berpengaruh besar terhadap kesejahteraan dan kinerja akademik mereka.
2. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres antara lain tuntutan akademik, kesulitan dalam mengatur waktu, keterbatasan sumber daya literatur, serta tingkat kemandirian yang diperlukan. Namun, tingkat stres yang dirasakan mahasiswa bervariasi tergantung pada pengalaman dan kemampuan individu.
3. Mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping untuk mengatasi stres, baik yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) seperti penyusunan rencana dan manajemen waktu, maupun yang berorientasi pada pengaturan emosi (*emotion-focused coping*), seperti menjauh sementara dari tugas atau mencari dukungan sosial. Efektivitas strategi coping yang digunakan dirasakan cukup membantu oleh sebagian besar mahasiswa, meskipun ada yang mengakui bahwa strategi yang

digunakan perlu terus diperbaiki. Sumber dukungan seperti keluarga dan teman memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi stres. Selain itu, refleksi terhadap pengalaman coping membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

## **B. Implikasi**

Implikasi dari penerapan strategi coping yang tepat bagi mahasiswa semester IX dalam menyusun skripsi antara lain mencakup beberapa hal sebagai berikut:

1. Peningkatan Kualitas Akademik: Implementasi strategi coping yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, yang berdampak pada peningkatan produktivitas dan kualitas skripsi yang dihasilkan.
2. Pengurangan Tingkat Stres: Program yang dirancang untuk membantu mahasiswa mengelola stres dapat mengurangi tingkat stres akademik secara keseluruhan, sehingga mahasiswa bisa lebih fokus dan tenang dalam menyusun skripsi.
3. Pengembangan Soft Skills: Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki soft skills yang lebih kuat, seperti kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi, yang bermanfaat dalam karier mereka di masa depan.
4. Lingkungan Kampus yang Lebih Mendukung: Penerapan saran ini dapat menciptakan budaya kampus yang lebih suportif dan empatik, yang mendukung keseimbangan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

## **C. Rekomendasi**

Rekomendasi mengenai pengembangan dan implementasi strategi coping yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, memperbaiki kinerja akademik, dan memfasilitasi keberhasilan dalam menyusun skripsi. Rekomendasi dari penulis untuk pengembangan dan implementasi strategi coping pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan Program Pelatihan Manajemen Stres: Fakultas sebaiknya mengadakan program pelatihan manajemen stres dan pelatihan strategi coping secara berkala untuk mahasiswa semester akhir. Program ini bisa mencakup teknik relaksasi, meditasi, dan manajemen waktu yang efektif.
2. Layanan Konseling Psikologis: Pihak kampus disarankan untuk memperkuat layanan konseling psikologis agar mahasiswa yang menghadapi stres berlebihan dapat memperoleh bantuan profesional. Layanan ini bisa berupa sesi konsultasi individu atau kelompok.
3. Membangun Komunitas Pendukung Mahasiswa: Kampus dapat memfasilitasi pembentukan kelompok diskusi atau komunitas pendukung yang memungkinkan mahasiswa berbagi pengalaman dan saran terkait penyusunan skripsi, mengurangi rasa isolasi, dan memperkuat motivasi.
4. Peningkatan Peran Dosen Pembimbing: Dosen pembimbing disarankan untuk memberikan perhatian lebih terhadap kondisi mental mahasiswa yang dibimbing. Mereka bisa mengadopsi pendekatan yang empatik dan fleksibel, termasuk memberikan panduan secara bertahap sesuai kebutuhan mahasiswa.
5. Evaluasi dan Pengembangan Berkelanjutan: Kampus dapat mengadakan evaluasi berkala mengenai efektivitas strategi coping yang digunakan mahasiswa melalui survei atau wawancara. Hasil evaluasi ini bisa menjadi dasar untuk perbaikan program dukungan yang ada.