

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai “Kemampuan Mengelola Stress Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus)” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.

Berdasarkan data yang dikumpulkan peneliti, baik itu dari hasil wawancara maupun pengamatan, faktor yang mempengaruhi stress atau hal-hal yang menjadi sumber stress mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi yaitu:

- a. Sumber stress yang berkaitan langsung dengan skripsi
 - 1) Kesulitan menentukan lokasi penelitian.
 - 2) Terbatasnya referensi di perpustakaan kampus.
 - 3) Pedoman penulisan skripsi yang baru.
 - 4) Revisi berulang-ulang.
 - 5) Kesulitan dalam proses penelitian.
- b. Sumber stress yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi
 - 1) Pertanyaan berulang-ulang mengenai skripsi.
 - 2) Takut tidak lulus sesuai target.

- 3) Kesibukan di luar akademik, (kerja atau organisasi).
- 4) Sibuk membantu usaha orang tua.
- 5) Laptop yang tiba-tiba *error*.

Stress ini terjadi apabila individu tidak mampu mengatasi tekanan yang diterima dengan baik. Untuk itu perlu adanya pengelolaan stress agar mahasiswa dapat mengendalikan diri dengan baik. Peneliti menemukan beberapa hal yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stress, yaitu:

2. Pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi.
 - a. *Coping* positif
 - 1) Mendekatkan diri pada Allah.
 - 2) *Refreshing* atau mencari hal baru.
 - 3) Menyibukkan diri dengan hobi.
 - 4) Istirahat sejenak.
 - b. *Coping* negatif
 - 1) Menghancurkan barang.
 - 2) Mengabaikan tanggung jawab.
 - 3) Melakukan hal yang berbahaya.

B. Saran

Berdasarkan data yang telah terkumpul selama proses penelitian dan didukung dari teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli, peneliti dapat memberi saran mengenai kemampuan mengelola stress sebagai pengendalian diri mahasiswa mengerjakan tugas skripsi, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi, hendaknya lebih peka dengan sumber stress yang diterima, agar dapat menemukan jalan keluar yang tepat. Serta dalam menentukan pengalihan untuk mengurangi stress, hendaknya jangan terlalu berlebihan, karena

hal-hal yang berlebihan sering kali merujuk ke hal-hal negatif.

2. Bagi Istansi

Bagi institusi, diharapkan institusi sejak dini memperkenalkan dan menjelaskan secara detail bagaimana proses dalam pengerjaan skripsi, agar mahasiswa bisa siap, saat akan mengerjakan skripsi sehingga stres pada saat mengerjakan skripsi bisa diminimalkan.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar memperhatikan faktor tingkat stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi, karena dalam penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada faktor-faktor yang menimbulkan stress. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperkaya hasil penelitian dengan memperluas orientasi kancah penelitian, tidak hanya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam tetapi juga pada Program Studi lain atau Fakultas lain maupun Universitas lain. sehingga semakin komprehensif dan banyak mengungkap wacana baru yang semakin luas.