

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait gambaran strategi *coping* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Andalas, diperoleh bahwa strategi yang banyak digunakan mahasiswa skripsi di program studi psikologi adalah *emotion focused coping*. Penggunaan *emotion focused coping* yang dominan pada mahasiswa skripsi dapat diartikan bahwa banyak mahasiswa yang mengatur kondisi emosionalnya untuk mengurangi tekanan atau mengelola stres saat skripsi, dibandingkan menerapkan *problem focused coping*, untuk melakukan suatu tindakan dengan cara segera menyelesaikan skripsinya. Untuk mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, dapat dikatakan mahasiswa memiliki *self control* dan *positive reappraisal* yang baik.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran metodologis

Untuk penelitian dengan topik yang sama disarankan menggunakan pendekatan *mixed-methods*, yaitu melakukan pengumpulan data dengan cara melalui wawancara dan menggunakan kuesioner. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Untuk topik yang sama, disarankan memakai kuisisioner *COPE Inventory* yang memiliki klasifikasi yang

lebih terperinci dibandingkan teori yang dipakai oleh peneliti. Diikuti oleh wawancara untuk mengetahui alasan mahasiswa *menggunakan problem focused coping, emotion focused coping*, atau strategi *coping* lainnya.

### 5.2.2 Saran Praktis

Saran praktis dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi mahasiswa yang memiliki strategi *emotion focused coping* selama mengerjakan skripsi, diharapkan dapat lebih selektif dalam menerapkan strategi *coping* yang sesuai, seperti memiliki *self-control* yang baik. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat memilih strategi yang tepat untuk mengatur kondisi emosinya dan dapat menyelesaikan skripsinya.

2. Bagi mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* selama menyelesaikan skripsi, diharapkan dapat mempertahankan strategi yang digunakan dengan tetap fokus untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

3. Bagi perguruan tinggi, dapat menyediakan layanan konseling untuk membantu mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi untuk mengatasi rasa takut atau malu saat menghadapi masalah, khususnya saat mengerjakan skripsi.