**BAB V**

**PENUTUP**

1. **KESIMIPULAN**

Dari hasil pengelolahan data dan pembahasan yang dilakukan, penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa :

1. Bentuk-bentuk stres mahasiswa yang sedang menulis skripsi adalah eustress dan distress.

Eustress adalah stres dalam bentuk positif. Ini adalah stres yang baik yang dapat merangsang seseorang untuk melakukan berbagai hal dengan lebih baik. Seseorang dapat merasakan situasi tertentu, seperti pekerjaan baru, atau bertemu dengan idolanya. Jenis stres ini disebut sebagai eustress, dan secara fisik dan psikologis tidak berbahaya. Sebaliknya, stres jenis ini dapat memiliki efek positif pada kesehatan dan kinerja individu, setidaknya dalam jangka pendek.distress, atau apa yang biasa kita sebut sebagai stres, adalah jenis stres yang memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan emosional. Distress sering menghasilkan emosi yang intens, seperti kemarahan, rasa takut, dan kecemasan atau panik. Terkadang, tekanan juga dapat terwujud dalam gejala fisik, seperti palpitasi, sesak napas, dan peningkatan tekanan darah.

1. Bentuk koping yang di gunakan mahasiswa adalah Tindakan Langsung (Direct Action) adalah suatu usaha tingkah laku yang di jalankan individu untuk menghadapi kesakitan atau luka. Dan adapun strategi koping yang dilakukan mahasiswa yang sedang menulis skripsi adalah Problem focused coping (PFC) dan Emotion focused coping (EFC)

Problem focused coping (PFC) merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi coping berbentuk PFC dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Adapun cara mahasiswa dalam mengatasi masalahnya adalah mencari referensi buku keberbagai macam tempat seperti toko buku, perpustakaan, gramedia dan lain sebagainya, mencari nara sumber yang lain ketika salah satu nara sumber sulit untuk ditemui, memiliki target dan motivasi yang besar untuk melawan rasa malas, konsultasi ke ketua jurusan jika ada masalah dengan dosen pembimbing.

Emotion focused coping (EFC) merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Emotion focused coping memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara . adapun cara yang dapat dilakukan adalah berfikir positif , dan mendekatkan diri dengan sang pencipta seperti sholat, berdo’a dan membaca Al-Qur’an.

1. **Saran**

Untuk perkembangan lebih lanjut maka penulis memberikan saran :

1. Untuk mahasiswa :
2. Mahasiswa harus membudayakan membaca buku dan diskusi agar tidak merasa kesulitan dalam membuat kalimat pada skripsi.
3. Mahasiswa memiliki motivasi dari diri sendiri, sehingga dapat mencapai target dengan tepat.
4. Saran untuk dosen pembimbing :
5. Dosen pembimbing dapat mengetahui psikologis mahasiswa yang sedang menulis skripsi agar bisa mengantisipasi stres yang dialami oleh mahasiswa.
6. Dosen pembimbing mampu memberikan alternative masalah mahasiswa yang sedang menulis skripsi, agar dosen pembimbing tidak menjadi faktor yang menyebabkan stres mahasiswa.