

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan dalam penelitian ini memiliki kendala dalam mengatur waktunya selama menempuh skripsi sambil bekerja. Partisipan juga memiliki caranya masing-masing dalam menerapkan *coping stress* untuk mengatasi tekanan dari permasalahannya selama menempuh skripsi sambil bekerja. Seluruh partisipan menerapkan *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. *Problem focused coping* memiliki indikator konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan penyelesaian secara terencana. Kemudian *emotion focused coping* memiliki indikator pengendalian diri, lari atau menghindar, menjaga jarak, bertanggung jawab, dan penilaian kembali secara positif.

Pada aspek *problem focused coping* yaitu indikator konfrontasi, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya seluruh partisipan ketika mendapatkan permasalahan cenderung memilih untuk menghadapinya secara langsung agar dapat diselesaikan. Kemudian pada indikator mencari dukungan sosial, seluruh partisipan memiliki hubungan yang cukup baik dengan orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun pasangan. Terdapat partisipan yang cukup sering menceritakan permasalahannya kepada orang terdekat, namun ada pula partisipan yang lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Beberapa partisipan mengakui bahwa mereka kembali bersemangat setelah mendapatkan *feedback* atau solusi dari orang terdekat atas

permasalahan yang dialami. Kemudian pada indikator penyelesaian secara terencana dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan ketika mendapatkan masalah baik itu dari urusan skripsi maupun pekerjaan, mereka cenderung memiliki rencana agar masalah tersebut dapat diselesaikan dengan baik dalam artian mereka cenderung berhati-hati dalam mengatasi masalah.

Pada aspek *emotion focused coping* yaitu indikator pengendalian diri, beberapa partisipan mengakui bahwa mereka mengalami perasaan negatif seperti sedih, marah, putus asa, terpuruk, bahkan hingga keinginan untuk mengakhiri hidup ketika mereka sedang tertekan pada masalahnya tetapi mereka secara emosional dapat mengendalikan dirinya sehingga mereka tetap dapat menjalankan kewajibannya dengan baik. Kemudian pada indikator lari atau menghindar, beberapa partisipan mengakui bahwa ketika mereka sedang merasa sangat lelah atas tekanan yang dialami maka mereka memilih untuk menghentikan rutinitasnya terlebih dahulu dengan maksud untuk menghindar dari permasalahan tanpa bermaksud untuk melarikan diri dari tanggung jawab. Kemudian pada indikator menjaga jarak, seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka juga melakukan beberapa kegiatan yang menyenangkan di sela-sela rutinitasnya untuk menjaga agar perasaan mereka tidak begitu tertekan dengan permasalahannya. Kemudian pada indikator bertanggung jawab, seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka menyadari konsekuensi selama menempuh skripsi sambil bekerja dan mereka tetap berkomitmen untuk menyelesaikannya meskipun banyak kendala yang dialami. Kemudian pada indikator penilaian kembali secara positif, dapat disimpulkan bahwa partisipan

merasakan hikmah dan peluang untuk meningkatkan kualitas dirinya serta beberapa partisipan juga lebih mendekatkan diri kepada Tuhan selama mereka menempuh skripsi sambil bekerja.

B. Saran

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan hambatan yang menjadikan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti perlu memberikan beberapa saran untuk pengembangan yang lebih baik lagi dalam penelitian dengan topik yang sama diantaranya yaitu :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Agar dapat lebih melakukan upaya untuk mengatasi permasalahan berupa keterbatasan waktu selama melakukan penelitian sehingga hasil penelitian diharapkan dapat lebih baik.
- b) Agar dapat lebih melakukan upaya seperti mempersiapkan pendekatan yang lebih baik terhadap subjek untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan kendala dari subjek penelitian selama proses wawancara berlangsung.
- c) Agar dapat lebih mempersiapkan perangkat yang dibutuhkan untuk mendukung kelancaran selama melakukan penelitian sehingga tidak menghambat proses penelitian.
- d) Agar dapat lebih mengembangkan karakteristik dari subjek seperti misalkan mahasiswa yang sedang menempuh skripsi sambil bekerja dengan jenis pekerjaan yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih bervariasi.

- e) Agar dapat lebih mengembangkan variabel lain mengenai topik *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sambil bekerja paruh waktu.

2. Bagi Mahasiswa

- a) Bagi mahasiswa yang memiliki tanggung jawab lain seperti bekerja diharapkan agar dapat mengatur waktunya dengan lebih baik lagi sehingga tugasnya baik dalam perkuliahan maupun pekerjaan dapat diselesaikan dengan baik tanpa harus mengorbankan salah satu tanggung jawab.
- b) Bagi mahasiswa diharapkan agar dapat menerapkan *coping stress* dengan baik untuk mengurangi stress yang dirasakan selama menempuh skripsi sambil bekerja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA
ACHMAD YAN