

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data statistik, deskripsi, analisis, dan interpretasi data yang telah dilakukan dan diuraikan pada bab-bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian. Pertama, terdapat hubungan negatif antara strategi coping dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ. Semakin tinggi strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Kedua, kecemasan dalam menyusun skripsi adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan dan bercampur aduk yang dialami oleh mahasiswa pada saat menyusun karya ilmiah dalam bentuk skripsi, yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya yang terjadi ketika adanya ketidakpastian akan hasil ujian skripsi yang akan dijalannya dan adanya perasaan takut gagal mempertahankan skripsinya di hadapan dosen penguji skripsi sehingga menimbulkan ancaman-ancaman dan pertentangan-pertentangan dalam dirinya.

Ketiga, strategi coping adalah usaha yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi berbagai tuntutan internal maupun eksternal ketika menyusun skripsi sehingga mahasiswa dapat mengelola, menangani dan

mengatasi sumber-sumber stress dan situasi yang sulit yang dirasakan membebani dirinya.

Kempat, peningkatan strategi coping untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa dapat dilakukan dengan menerapkan dua jenis strategi coping yang tepat, yakni *problem focused-coping* yang berfokus pada pemecahan masalah secara langsung dan *emotion focused-coping* yang melibatkan pengelolaan stres secara emosional. Pada dasarnya tiap mahasiswa memiliki strategi coping bawaan untuk mengurangi kecemasannya, terlebih pada saat mahasiswa tersebut menyusun skripsi. Penyusunan skripsi melibatkan tantangan mental, fisik dan emosional sehingga tiap mahasiswa perlu menemukan dan menerapkan strategi copingnya dengan tepat untuk meredakan berbagai tekanan internal maupun eksternal yang dirasakan membebani dirinya pada saat menyusun skripsi.

Dengan *problem-focused coping*, mahasiswa dapat melakukan penjadwalan skripsi secara ketat, menentukan langkah-langkah positif, berhati-hati dalam menentukan judul skripsi, melakukan evaluasi strategi hingga berdiskusi dengan dosen pembimbing dan teman-temannya demi terselesaikannya tugas akhir skripsi ini sehingga kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa berkurang.

Dengan *emotion-focused coping*, mahasiswa dapat mengontrol secara emosional sumber-sumber stres dan rasa cemas yang melanda dirinya, terlebih ketika mahasiswa sedang memasuki masa-masa krusial penyusunan skripsi yang harus dikejar waktu penyelesaiannya. Pengontrolan *stressor*

secara emosional tersebut dapat dilakukan mahasiswa dengan pelarian dari masalah, meringankan beban masalah skripsi yang dialaminya dan menganggap seolah-olah masalah dan tekanan tersebut tidak ada, serta mencari arti dan makna dibalik masalah ketika mahasiswa mengalami kecemasan menyusun skripsi bahwa skripsi adalah tugas akhir yang positif dan nantinya bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan menulisnya secara ilmiah.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa untuk lebih mengurangi kecemasan pada mahasiswa dapat dilakukan dengan menerapkan strategi coping yang tepat pada mahasiswa tersebut. Strategi coping dapat didefinisikan sebagai sebuah cara yang digunakan untuk menghadapi masalah yang menimbulkan tekanan dengan menggabungkan usaha secara mental dan perilaku dengan sumber-sumber daya yang dimilikinya untuk dapat mengurangi tekanan tersebut. Strategi coping itu sendiri ada beberapa jenis yang dikategorikan dalam *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Mahasiswa yang menerapkan *problem focused coping* dengan tepat dapat menetapkan langkah-langkah penyusunan skripsi secara cermat, giat mengumpulkan buku-buku referensi yang berhubungan dengan skripsinya dan melakukan konsultasi yang rutin dengan dosen pembimbing serta teman-temannya agar proses penyusunan skripsi dapat cepat selesai tepat waktu. Mahasiswa yang menerapkan *emotion-focused coping* dengan tepat dapat

mengatur dirinya agar tidak terlalu stres dalam menghadapi skripsi yaitu dengan membayangkan hal-hal yang positif selama penyusunan skripsi dan menganggap skripsi bukanlah suatu beban melainkan karya ilmiah yang mampu meningkatkan kemampuan menulis seorang mahasiswa setelah lulus kuliah nanti.

Dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ, ditemukan rendahnya penerapan *emotion focused coping* dalam rangka untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa ketika menyusun skripsi. Rendahnya penerapan *emotion-focused coping* pada mahasiswa disebabkan karena jenis strategi coping ini cenderung bersifat negatif dan lebih mengarah pada pelarian masalah yang sedang dihadapinya. Dari persentase rata-rata sub indikator juga ditemukan rendahnya sub indikator meringankan beban masalah sebagai bagian dari *emotion-focused coping*. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ yang sedang menyusun skripsi kurang dapat berpikir positif bahwa tugas akhir skripsi pada dasarnya bukan merupakan sesuatu yang perlu ditakutkan. Rata-rata mahasiswa selalu menganggap bahwa hal-hal yang berhubungan dengan penyusunan skripsi, mulai dari menentukan judul yang efektif, mencari latar belakang masalah, mencari referensi buku yang relevan hingga sistematika dan metodologi penulisan skripsi yang ilmiah, adalah sesuatu yang memberatkan sehingga mahasiswa banyak yang pesimis, dilanda kecemasan yang berlebihan dan pada akhirnya berdampak buruk bagi kondisi psikologis dan fisiologisnya.

Dilihat dari kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ, ditemukan lebih rendahnya aspek psikologis ketimbang aspek lainnya, fisiologis. Rendahnya aspek ini disebabkan karena kecemasan psikologis adalah hal-hal yang tidak bisa dilihat secara langsung atau fisik, melainkan hanya dapat dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi tersebut. Dari rata-rata persentase indikator kecemasan dalam menyusun skripsi juga ditemukan indikator sulit konsentrasi yang merupakan bagian dari aspek psikologis. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ yang sedang menyusun skripsi kurang dapat berkonsentrasi apabila menemui hambatan ketika mencari bahan referensi skripsi dan juga kurang dapat membagi waktunya dengan baik selama masa proses penyusunan skripsi. Sering merasa bingung ketika sedang berkonsultasi dengan dosen pembimbing juga menjadi alasan mengapa mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi ketika dihadapkan dengan hal-hal yang berhubungan dengan skripsi.

Mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik maka dapat mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi sehingga mahasiswa akan lebih mudah untuk dapat menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalis pengaruh dari stressor atau sumber-sumber stres yang dialaminya, khususnya dalam penyusunan karya ilmiah skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki strategi coping yang buruk maka akan semakin meningkatkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tersebut.

Mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi akan selalu takut terhadap sesuatu yang dihadapinya, khawatir, selalu berasumsi negatif dan memiliki pola pikiran yang irasional yang pada akhirnya akan memperburuk kondisi psikologis dan fisiologisnya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain:

1. Bagi mahasiswa, harus menerapkan strategi coping yang tepat dan berimbang untuk meminimalisasi rasa cemas dalam dirinya ketika menyusun skripsi, baik itu dengan prinsip kehati-hatian yang merupakan bagian dari *problem-focused coping* dan mengatasi stress dengan berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengandaikan dirinya berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya saat ini serta mencari makna/hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan yang merupakan bagian dari *emotion-focused coping*. Rendahnya *emotion focused coping* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2009 FE UNJ dapat ditingkatkan dengan mengatur emosionalnya ke arah yang positif, menganggap bahwa skripsi bukanlah hal yang perlu ditakutkan, memberatkan dan tidak sulit untuk dikerjakan sehingga mahasiswa dapat menjadikan skripsi sebagai suatu tantangan kecil yang dapat dilewati

dengan mudah. Caranya dengan membuat perencanaan yang efektif untuk mengerjakan skripsi, membiasakan menulis ilmiah dengan baik dengan mempelajari kaidah/sistematika penulisan ilmiah dan mengevaluasi strateg strategi yang telah diterapkan sebelumnya sehingga dapat mengetahui dimana titik kesalahan dalam penyusunan skripsi selama ini. Rendahnya aspek psikologis pada kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi juga dapat ditingkatkan dengan meminimalisasi perasaan takut, minder, mudah tersinggung, gangguan tidur yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama menyusun skripsi. Meningkatkan konsentrasi juga menjadi kewajiban bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih pada skripsi sehingga mahasiswa dapat selalu berpikir jernih, dapat membagi waktunya dengan baik dan terarah serta konsultasi dengan dosen pembimbing menjadi lebih baik sehingga proses penyusunan skripsi akan cepat selesai dengan baik tepat waktu.

2. Bagi peneliti selanjutnya, agar meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut khususnya yang berkaitan dengan tingkat strategi coping dengan kecemasan dalam menyusun skripsi, diharapkan menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara menambah subjek penelitian maupun variabel lain seperti faktor lingkungan eksternal yang dianggap mengkhawatirkan bagi mahasiswa, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, kesulitan dalam menentukan judul skripsi dengan tepat, kurangnya hubungan interpersonal dengan dosen pembimbing dan keterbatasan dana dan waktu yang dimiliki mahasiswa.