

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stres* pada kelima informan cukup baik dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Strategi *coping* yang digunakanpun bervariasi antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, keduanya berperan penting dalam membantu informan mengatasi tekanan akademik, emosional, maupun sosial yang muncul selama menjalani proses tersebut.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *coping stres* pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Informan Penelitian

Diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dalam memahami dan mengelola stres selama proses penyusunan tugas akhir. Penelitian ini dapat digunakan untuk panduan dalam menerapkan strategi *coping stres* yang *fleksibel*, seperti meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, mengatur emosi secara efektif, serta membangun dukungan sosial yang positif.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan acuan untuk merancang program pendampingan psikologis atau pelatihan manajemen stres bagi mahasiswi. Hal ini dapat

membantu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan kondusif bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya dengan optimal, baik secara akademik maupun psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik meneliti topik serupa mengenai *coping stres* mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meninjau faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik.

