

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV dapat disimpulkan tentang bagaimana gambaran strategi koping stres pada mahasiswa yang menjalani kuliah di dua universitas dengan jurusan berbeda secara bersamaan. Berdasarkan dari hasil wawancara mendalam dan observasi diolah dalam bentuk verbatim, koding, kategori dan interpretasi, disimpulkan bahwa *stressor* yang dialami oleh ketiga subjek yaitu faktor eksternal banyaknya tugas individu/kelompok yang ada di kedua jurusan, sulitnya mengatur waktu antara kuliah di jurusan yang satu dengan yang lain. Sumber stres karena nilai IPK yang tidak sesuai dengan harapan dan sikap *under estimate* dari orang lain dialami dua dari tiga subjek. Sedangkan sumber stres faktor internal ditunjukkan seperti sifat moody pada subjek SY, dan juga sifat perfeksionis pada subjek FN.

Reaksi atau gejala-gejala stres yang dialami oleh ketiga subjek muncul dalam empat bentuk yaitu gejala fisik, kognitif, emosional dan sosial. Dalam hal ini mahasiswa kuliah ganda telah menerapkan fungsi koping yaitu, *problem focused coping* dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Subjek PR, FN & SY membuat daftar tugas apa saja yang harus dikerjakan beserta waktu pengumpulan tugas dan mengerjakan tugas segera mungkin bila ada waktu senggang sebagai upaya antisipasi tugas kuliah yang menumpuk, ketiga subjek juga berusaha mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain

sebagai upaya mengurangi tekanan stress kuliah ganda. Pada subjek PR cara lain untuk mengurangi kondisi yang penuh tekanan dengan cara mendekatkan diri ke agama yaitu rutin pergi ke gereja untuk sembahyang. Pada subjek FN juga melakukan *seeking social support* kepada seorang konselor sebagai upaya mencari solusi dari masalah yang dihadapi.

Yang kedua yakni *emotional focused coping*, pengaturan ini melalui perilaku individu, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi yang penuh tekanan. Seperti yang dilakukan oleh ketiga subjek mereka mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan melakukan aktifitas yang digemari yang termasuk *escape-avoidance*, seperti pada subjek PR dengan jalan-jalan, kuliner. Pada subjek FN dengan membaca, menggambar. Pada subjek SY dengan cara pergi ke salon atau perawatan wajah. Pada subjek FN menggunakan *escape-avoidance* yaitu dengan cara mengerjakan skripsi sebagai upaya melupakan situasi yang menekan atau *stressful*. Respon atau sikap *under estimate* dari beberapa orang dari lingkungan subjek tentang peran kuliah ganda yang dijalani PR dan SY dihadapi dengan *positive reappraisal*. Partisipan menganggap stres yang mereka alami selama kuliah ganda merupakan suatu hal yang wajar dan merupakan bagian dari proses dalam hidup sehingga cukup dilalui, bersabar dan dinikmati. Dengan melakukan strategi coping tersebut, ketiga subjek dapat bertahan menghadapi stres dampak aktivitas kuliah di dua jurusan bersamaan, serta dapat berhasil lulus setidaknya salah satu dari pilihan jurusan kuliah yang diambil dengan baik.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa kuliah ganda mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan strategi koping menghadapi stress yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memfokuskan diri untuk memperhatikan upaya atau usaha yang dapat dilakukan untuk menghadapi stress dalam berbagai macam emosi dan situasi. Selain itu cara terbaik bagi para mahasiswa untuk mengelola stress adalah dengan mempelajari strategi koping yang sehat baik bersumber dari buku, penelitian, maupun internet, yang dapat membantu mahasiswa menangani stres dalam menjalani aktivitas kuliah ganda di dua universitas dan diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan kuliah di kedua jurusan dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sejalan dengan partisipan penelitian ini, untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang gambaran stres pada mahasiswa yang kuliah ganda, atau tentang upaya penanganan kasus stres dalam menghadapi aktivitas kuliah pada mahasiswa kuliah ganda di dua universitas dalam waktu bersamaan. Penelitian serupa bisa juga menggunakan metode penelitian kuantitatif sehingga partisipan yang diteliti bisa lebih banyak dan hasilnya bisa digeneralisasikan kepada para mahasiswa kuliah ganda di dua universitas.