

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peran kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* terhadap stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga semakin tinggi kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka akan semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* menyumbang sebesar 15,4 terhadap stres dalam menyusun skripsi dan 84,6% dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Ada hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga semakin tinggi kepribadian *hardiness* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka akan semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.
3. Ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga secara tidak langsung *problem focused coping* tidak secara langsung mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa.
4. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan hasil bahwa mahasiswa mengalami stres dengan kategori sedang dengan kepribadian *hardiness* dan *problem focused coping* kategori tinggi.

B. Saran

1. Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
 - a. Bagi mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang diharapkan mempertahankan tingkat kepribadian *hardiness* dengan cara menjadikan skripsi sebagai sebuah tantangan dan memiliki target untuk mengerjakan skripsi agar skripsi cepat terselesaikan.
 - b. Bagi mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang diharapkan memiliki strategi *coping* yang baik yaitu *problem focused coping* dengan cara bertanya langsung mengenai kesulitan yang dihadapi saat skripsi kepada dosen pembimbing atau teman-teman dan tidak menunda mengerjakan skripsi.
2. Peneliti Selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres yang dapat dijadikan sebagai variabel bebas seperti strategi coping dengan *emotional focused coping* atau karakteristik kepribadian yang lain.
 - b. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti variabel *problem focused coping* yang ditinjau dari perbedaan gender.