

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling menggunakan strategi *coping* yang bervariasi dan bersifat adaptif. Hal ini dikarenakan mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan situasi stres, dan mampu mengurangi beban yang dimiliki.

B. Saran

1. Bagi Program Studi

Program Studi diharapkan dapat memperkuat layanan bimbingan akademik dan konseling bagi mahasiswa, khususnya dalam pengembangan strategi coping adaptif selama proses penyelesaian skripsi. Program Studi juga perlu memfasilitasi pelatihan keterampilan perencanaan, manajemen stres, serta pengelolaan waktu agar mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan akademik.

2. Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu menyusun perencanaan penyelesaian skripsi secara terstruktur dengan menetapkan target, jadwal, dan prioritas kerja agar proses pengerjaan lebih terarah. Selain itu, mahasiswa perlu berani menghadapi permasalahan skripsi secara langsung dengan aktif berdiskusi bersama dosen pembimbing dan teman sebaya, serta memanfaatkan dukungan sosial sebagai sumber

motivasi dan solusi atas kendala yang dihadapi.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar dan melibatkan lebih dari satu program studi atau perguruan tinggi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penggunaan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*) dapat dipertimbangkan untuk memperkuat temuan dan mengurangi subjektivitas data.