

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil yang telah dianalisis dan dipaparkan dalam pembahasan diatas oleh peneliti mengenai “Komunikasi Suportif Dengan Teman Sebaya Dalam Mengurangi Stres Saat Penyusunan Skripsi Melalui Strategi Koping Stres (Kasus Pada Mahasiswa Aktif Universitas Nasional, Institut Kesenian Jakarta, dan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)” temuan penelitian disimpulkan sebagai berikut:

1. Komunikasi suportif yang diterima oleh informan pada penelitian ini dari teman sebayanya menggunakan teori komunikasi suportif menurut Simonsen dan Reyes (2003) yang menyatakan bahwa terdapat 7 dimensi dalam komunikasi suportif, yaitu empati, praktis, tidak menghakimi, memberdayakan, menghormati, kejujuran, dan kerahasiaan. Informan pada penelitian ini menerima strategi empati, praktis, tidak menghakimi, dan memberdayakan pada komunikasi suportif dengan teman sebaya.
2. Tiap individu memiliki strategi koping stresnya masing-masing, peneliti menyimpulkan dari hasil data mengenai strategi koping stres yang dilakukan oleh para informan saat penyusunan skripsi maka, enam strategi dalam melakukan koping stres yang dikemukakan oleh Santrock (2011) termasuk semua didalamnya, yaitu *problem focused coping*, *social support*, perilaku asertif, *religion*, pikiran optimis, dan program manajemen stres. Ke-enam strategi tersebut digunakan oleh para informan pada penelitian ini.
3. Seluruh informan pada penelitian ini menyepakati bahwa mereka mengalami kendala atau penghambat yang berpengaruh pada progres penyusunan skripsi serta mengalami stres, pertama adalah karena diri sendiri yaitu bermalas-malasan dan suka menunda, lalu

kesulitan menentukan judul serta latar belakangnya untuk diajukan kepada dosen pembimbing, lalu kesulitan mencari data, kesulitan mencari informan, sulit menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, dan server lumpuh dalam beberapa waktu juga menambah *list* faktor penghambat dan pemicu stres saat penyusunan skripsi.

4. Dalam berkomunikasi dengan teman sebaya, para informan menggunakan beberapa media yang dianggapnya sebagai salah satu alat terbaik untuk berkomunikasi, seperti komunikasi melalui media sosial seperti *WhatsApp* dan komunikasi langsung atau tatap muka. Kriteria teman sebaya menurut informan salah satunya yaitu sama-sama sedang menyusun skripsi. Selain itu tidak menjustifikasi atau tidak menghakimi, serta teman yang sudah dikenal lama, dua kriteria tersebut merupakan jawaban yang paling sering disebut oleh informan saat ditanyai kriteria teman sebaya untuk informan.
5. Dari penjelasan diatas, hal ini membuktikan bahwa komunikasi suportif dengan teman sebaya yang dilakukan oleh informan melalui strategi koping stres dalam mengurangi stres saat penyusunan skripsi sangat penting peranannya. Dengan berkomunikasi dengan teman sebaya maka informan akan bertukar pikiran, menambah wawasan, serta menaikkan *mood* dan motivasi karena adanya perilaku yang diterima dari komunikasi atau teman sebaya informan tersebut. Selain itu, sangat penting bagi informan atau mahasiswa yang sedang menjalani pengerjaan skripsi untuk memiliki strategi koping stres agar dapat mengatur dan mengatasi tekanan yang dianggapnya membebani batas kemampuan mahasiswa atau individu tersebut.

Berikut merupakan beberapa poin yang dapat peneliti simpulkan mengenai pembahasan akan permasalahan yang diangkat pada penelitian ini. Diharapkan bagi para pembaca untuk dapat memahami kesimpulan tersebut dengan seksama.

## 5.2 Saran

Bagi para mahasiswa, terkhusus mahasiswa semester akhir yang dalam proses penyusunan skripsi, agar dapat mengetahui serta *aware* akan batasan maksimal diri sendiri dan bagaimana cara penanganannya. Berusaha semampu individu agar bisa menghindari hal – hal yang dapat menghambat seperti yang telah disebutkan diatas maupun hal – hal yang tidak disebutkan sebelumnya, yaitu bisa dengan mempelajari sedari awal poin – poin penting seperti latar belakang dan judul seperti apa yang ingin diangkat pada skripsi pembaca. Dari hasil wawancara yang diberikan oleh para informan dapat dipetik pelajaran bahwa:

- 1) Mahasiswa dapat memikirkan terlebih dahulu permasalahan apa yang ingin diangkat kedalam skripsi, lalu setelahnya tentukan judul skripsi yang paling sesuai.
- 2) Riset data – data sedari dini yang sekiranya diperlukan untuk mendukung penelitian yang ingin diangkat pada kerangka ilmiah mahasiswa kedepannya.
- 3) Untuk menghindari sikap menunda – nunda pekerjaan, maka dapat menggunakan *tips* yang diberikan oleh salah satu informan yaitu membuat *to-do list* agar terlihat pekerjaan apa saja yang harus diselesaikan pada hari itu dan seberapa banyak progres yang telah dilakukan.
- 4) Mahasiswa juga diharapkan untuk selalu rajin dan haus akan bimbingan dengan dosen pembimbing agar mengetahui apakah ada kekurangan, kesalahan, *typo*, atau hal lainnya yang memerlukan perbaikan. Setelah bimbingan diharapkan untuk dapat segera mengerjakan revisi yang telah diberikan.
- 5) Para mahasiswa, terkhusus mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi diharapkan untuk selalu berkomunikasi dengan teman sebaya, terutama yang sama – sama sedang mengerjakan skripsi karena bisa saling lebih mengerti perasaan dan kondisi satu

sama lain. Komunikasi tersebut diharapkan akan membuat mahasiswa menjadi lebih terbuka akan perasaannya dan tidak jenuh karena penyusunan skripsi, diharapkan dengan berkomunikasi dengan teman sebaya maka mahasiswa akan merasa lebih tenang dan saling bertukar pikiran satu sama lain, juga saling memberikan dukungan untuk satu sama lain dalam komunikasi suportif.

Berkomunikasi bersama teman yang juga sedang menyusun skripsi juga penulis anjurkan untuk dilakukan, bukan hanya dapat mengurangi stres, kegiatan komunikasi tersebut juga dapat meningkatkan wawasan karena melakukan diskusi seputar skripsi, serta meningkatkan semangat dan motivasi untuk dapat segera menyelesaikan skripsi.

Selanjutnya, peneliti menyadari bahwa aspek koping stres sangat penting bagi individu atau mahasiswa yang sedang menjalani pengerjaan skripsi untuk memiliki strategi koping stres agar dapat mengatur dan mengatasi tekanan yang dianggapnya membebani batas kemampuan mahasiswa atau individu tersebut.

Tidak bisa dipungkiri bahwa tekanan akademis begitu tinggi bagi sebagian orang yang apalagi jika dirinya memiliki alasan tambahan ataupun hal – hal yang membuatnya berada diposisi atau situasi tertekan. Oleh karena itu peneliti dapat berpendapat bahwa strategi koping stres sangat penting, terutama pada mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi.

Dalam strategi koping stres sendiri terdapat 6 strategi seperti *problem focused coping*, *sosial support*, *religion*, pikiran optimis, perilaku asertif, dan program manajemen stres yang dapat digunakan dan diimplementasikan oleh individu atau mahasiswa ketika sedang merasa tertekan akan suatu situasi. Strategi – strategi inilah yang nantinya diharapkan agar bisa membantu mahasiswa atau individu dalam menemukan cara untuk mengatasi situasi sulit yang sedang dihadapi.

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan agar dapat meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat semester yang lebih tinggi namun tidak kunjung lulus. Selain itu, juga dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya akan ada yang meneliti coping stres yang dilakukan oleh dosen dalam menghadapi mahasiswa skripsi. Sehingga akan dapat dilihat juga strategi coping yang dilakukan dari sudut pandang dosen terhadap mahasiswanya yang sedang menyusun skripsi.

Berikut merupakan penjelasan yang dapat peneliti sampaikan untuk saran mengenai permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, saran – saran diatas juga merupakan masukan yang peneliti dapatkan dari para informan atau sumber data selama sesi wawancara. Pembaca ataupun para mahasiswa diharapkan untuk dapat memahami saran – saran yang telah disampaikan tersebut dengan baik.

