

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pelatihan strategi *emotion-focused coping* terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi negatif seperti cemas, tertekan, dan marah, sehingga berdampak pada penurunan tingkat stres akademik yang signifikan.
2. Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata stres akademik yang lebih rendah ($M = 72.60$; $SD = 12.898$) dibandingkan kelompok kontrol ($M = 75.40$; $SD = 6.747$) dengan nilai signifikansi $p = 0.001 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan dampak positif yang nyata dibandingkan tidak adanya perlakuan.
3. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen. Rata-rata skor menurun dari ($M = 72.60$) menjadi $M = (54,45)$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000 < 0.05$. Ini menunjukkan bahwa strategi *emotion-focused coping* yang diberikan melalui pelatihan berhasil meningkatkan kemampuan coping emosional mahasiswa secara signifikan.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka penulis mengajukan beberapa saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya dan implementasi praktis. Adapun saran sebagai berikut:

1. Saran Teoretis

- a. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen yang tidak melibatkan pembagian kelompok secara acak, sehingga berpotensi menimbulkan bias. Untuk itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain true experiment dengan metode RCT. Pelatihan juga sebaiknya dilakukan dalam beberapa sesi agar lebih efektif, serta disertai follow-up untuk mengetahui keberlanjutan hasil intervensi.
- b. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *emotion-focused coping* dan stres akademik dengan subjek mahasiswa.
- c. Untuk penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas cakupan partisipan dari berbagai jurusan dan angkatan yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas pada populasi mahasiswa.

2. Saran Praktis

- a. Bagi Kampus
Kampus dapat mengadakan pelatihan strategi *emotion-focused coping* secara rutin melalui layanan konseling kampus atau unit kegiatan mahasiswa. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola emosi negatif seperti cemas, marah, dan tertekan akibat beban akademik, serta meningkatkan kemampuan adaptif menghadapi tekanan kuliah.
- b. Kampus diharapkan juga menyediakan waktu pelaksanaan pelatihan yang tidak berbenturan dengan jadwal akademik seperti ujian atau tugas besar. Dengan demikian, pelatihan dapat berjalan lebih efektif dan mahasiswa dapat fokus mengikuti setiap sesi dengan optimal.
- c. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa disarankan untuk terus mempraktikkan keterampilan *emotion-focused coping* yang telah dipelajari di luar sesi pelatihan, seperti teknik *mindfulness*, relaksasi, *self-talk positif*, dan penerimaan emosi. Dengan menerapkan strategi tersebut secara mandiri, mahasiswa

akan lebih siap menghadapi stres akademik secara berkelanjutan. Mahasiswa juga diharapkan tidak ragu untuk mencari bantuan profesional seperti konselor kampus ketika mengalami tekanan yang dirasa tidak dapat ditangani sendiri. Hal ini penting agar stres tidak menumpuk dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik.