

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian tentang pengaruh stresor terhadap proaktif koping mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2013, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemetaan stresor pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013 mayoritas dalam tingkatan sedang dengan prosentase 81,7% sebanyak 58 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru rata-rata mengalami stresor dalam tingkatan sedang (bukan merupakan suatu *high pressure*, namun juga bukan hal yang diremehkan). Pada masing-masing tipe stresor yakni stresor terkait perubahan fisiologis, permasalahan akademik, perubahan identitas diri dan sosial rata-rata berada dalam tingkatan sedang kecuali stresor keberagamaan berada dalam tingkatan rendah.
2. Tingkat proaktif koping mahasiswa baru mayoritas berada pada kategori tinggi dengan prosentase 73,2% (52 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan proaktif koping pada mahasiswa baru adalah baik.
3. Tipe stresor terkait perubahan fisiologis, permasalahan akademik, perubahan identitas diri dan agama mempunyai pengaruh signifikan terhadap proaktif koping mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang. Sedangkan stresor sosial tidak mempunyai pengaruh signifikan

terhadap proaktif koping. Dari hasil penelitian ini didapatkan persamaan regresi dengan hasil; semakin tinggi stresor terkait perubahan fisiologis dan perubahan identitas diri maka semakin tinggi proaktif koping. Sedangkan pada stresor akademik dan stresor beragama, semakin tinggi stresor tersebut maka semakin rendah proaktif koping.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak:

1. Penggunaan alat ukur tipe stresor setidaknya dapat mengetahui stresor-stresor yang dialami mahasiswa, karena alat ukur ini didasarkan pada stresor yang telah, sedang dan mungkin dialami kembali oleh mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stresor dalam tingkat sedang, sehingga saran bagi pihak Fakultas Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam memberikan program atau layanan konseling yang didasarkan pada aspek-aspek proaktif koping. Selain itu, perlu adanya psikoedukasi terkait dengan stresor apa saja yang mempengaruhi mahasiswa baru yang sekiranya berpotensi mengganggu keadaan diri mereka.
2. Bagi mahasiswa agar kiranya dapat mengasah kemampuan proaktif koping yang dimiliki, karena berdasarkan penelitian ini, terdapat dua stresor mempunyai pengaruh yang cukup signifikan dalam menurunkan

kemampuan proaktif koping individu yakni terkait permasalahan akademik dan beragama. Proaktif koping dapat ditingkatkan dengan cara mencari dukungan sosial yang dapat meningkatkan *self efficacy* dan optimisme individu dalam menghadapi setiap permasalahan ada.

3. Bagi penelitian selanjutnya agar kiranya dalam melakukan penelitian sejenis (kuantitatif) terkait dengan pembuatan item skala proaktif koping diharapkan lebih banyak melibatkan panel ahli untuk menghindari *social desirability*. Disarankan pula melakukan penelitian eksperimental untuk dapat membentuk individu yang proaktif, karena proaktif koping dapat berkembang maksimal ketika individu tersebut memiliki karakteristik proaktif. Sedangkan pada penelitian ini hanya melihat kecenderungan umum sampel saja.