

BAB V PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis yang disajikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan kontrol kognitif untuk toleransi stres pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Kondisi mental mahasiswa dapat diketahui dari keadaan psikologis, emosional maupun sosial seseorang individu. Kondisi mental dapat memberikan pengaruh kepada individu dalam berpikir, berinteraksi, merasakan, maupun bertindak dengan orang lain. Kondisi mental yang baik, dapat dipahami bahwa individu mampu merasa sejahtera dengan ditandai mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja atau melakukan aktivitas produktif, maupun memberikan kontribusi kepada orang disekitarnya. Kondisi mental yang buruk atau dapat disebut sebagai gangguan mental dapat dipahami bahwa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan bantuan. Dengan memahami akan kemampuan yang dimiliki dan pasrah setelah berusaha semaksimal yang bisa dilakukan, dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Hal ini dikarenakan rasa iman dan takwa kepada Allah yang ditandai dengan upaya selalu merealisasikan keyakinan agama dalam setiap usaha yang dilakukan, maka timbul perasaan bahagia dunia dan akhirat, sehingga mudah dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. *Cognitive control* untuk toleransi terhadap stres pada mahasiswa yang adalah mahasiswa yang dapat diketahui apabila dapat melakukan *coping stress* dengan memfokuskan diri terhadap pengaturan emosi yang baik tetap bersabar, maupun berfokus pada penyelesaian masalah, hal ini dapat dilihat seperti adanya upaya tindakan berupa aktivitas mengobrol ringan dengan dosen atau teman seputar permasalahan yang tengah dihadapi dan menetapkan tujuan dari adanya aktivitas yang dilakukan, sehingga upaya dalam berinteraksi dengan orang disekitar dapat benar membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan.

Selain itu juga individu yang mampu *cognitive control* dengan baik adalah individu yang memiliki harapan berhasil dengan kecakapan yang dimiliki atau percaya diri, tidak mudah putus asa, percaya bahwa bisa menyelesaikan masalah dan ada jalan keluarnya, serta mencari dukungan sosial yang baik, disertai niat ikhlas, bersabar, berdzikir, dan bersyukur dapat menjadikan individu mampu mengatasi stres dengan baik ditandai dengan terselesaikannya tugas akhir dan dapat lulus.

B. IMPLIKASI

Cognitive control untuk toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus angkatan 2018 memiliki implikasi dapat dilakukan dengan usaha seperti penjelasan di bawah ini:

Bertahan atau tawakal dan bangkit terhadap masalah, mempunyai pengaruh positif terhadap kondisi mahasiswa dalam *cognitive control* dengan baik, maka daripada itu upaya untuk bertahan dan bangkit dari masalah yang tengah dihadapi merupakan upaya untuk bertahan merupakan salah satu tanda bahwa seorang individu mencoba untuk dapat tetap bertahan ketika menghadapi suatu masalah yang menambah porsi beban yang berat pada tekanan psikisnya, semakin banyak atau sulitnya suatu masalah maka akan memberikan efek yang lebih terhadap suatu individu, yang berdampak pada kondisi fisiknya.

Rasa kepercayaan diri, memiliki dampak yang signifikan bagi seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, tanpa adanya rasa kepercayaan diri, mahasiswa tidak memiliki semangat untuk berusaha dan mencoba dalam menghadapi setiap permasalahan yang ditemukan selama menyelesaikan tugas akhir. Rasa kepercayaan diri dapat dimulai seperti adanya tindakan semangat, percaya diri dengan melakukan *step by step* apa yang telah direncanakan, berusaha semampunya, tidak menyerah, adanya rasa pengorbanan baik waktu maupun tenaga untuk mewujudkan *planning*.

C. SARAN

Adanya penelitian ini mahasiswa mampu menjadikan penelitian ini sebagai tambahan referensi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai *cognitive control* dan toleransi stres

Bagi peneliti lainnya yang ingin mengkaji bahasan yang kurang lebih sama dengan *cognitive control* maupun toleransi terhadap stres dapat meneliti dengan tingkat pendidikan individu ataupun yang lainnya serta dapat menggunakan teori lain yang lebih spesifik seperti Mackie yang menjelaskan tentang aspek pada kontrol kognitif.

Memberikan tambahan referensi terkait dengan *cognitive control* maupun toleransi terhadap stres kepada para pelajar dengan berbagai jenjang pendidikan.

