

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Artinya “Ada hubungan antara *emotion focused coping* terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada saat masa pandemi Covid-19”.
2. Terdapat hubungan negatif antara *emotion focused coping* terhadap kejenuhan belajar pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada saat masa pandemi Covid-19. Artinya semakin tinggi *emotion focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin rendah kejenuhan belajar.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

1. Bagi mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
Bagi mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan penerapan *emotion focused coping* untuk lebih meminimalisir kejenuhan belajar yang dialami oleh mahasiswa selama masa pandemi Covid-19.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika tertarik untuk membahas topik yang sama, diharapkan dapat menggunakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kejenuhan belajar. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memperhatikan populasi yang akan digunakan untuk memperluas populasi penelitian.

### 5.2.2 Saran Teoritis

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam fenomena untuk menghasilkan data yang lebih baik lagi.

