

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Setelah melaksanakan penelitian ini, dari hasil uji korelasi dengan *Independent Sample T-test*, peneliti mendapatkan hasil yang menunjukkan tidak ada perbedaan *coping stress* secara signifikan pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di lingkungan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Peneliti melakukan uji kategorisasi tingkat *coping stress* mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya baik yang bekerja maupun tidak dan menunjukkan mayoritas berada pada tingkat sedang atau cukup baik.
3. Berdasarkan kategori jenis kelamin dan status mahasiswa yang bekerja maupun tidak bekerja tidak ada aspek *coping stress* yang dominan.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji korelasi dengan variabel yang lebih variatif atau berbeda selain *coping stress*, serta tidak hanya satu variabel.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian kepada kelompok subjek yang berbeda selain mahasiswa, sehingga mampu menghasilkan hasil penelitian yang beragam dan lebih baik dibanding hasil penelitian ini.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti lebih teliti dalam menyeleksi pemilihan responden penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Mahasiswa diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan wawasan mengenai strategi *coping stress* yang sesuai dengan kebutuhan diri, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan mengelola stres dengan mencari tahu macam-macam strategi *coping stress* melalui seminar, buku, jurnal atau artikel ilmiah.
2. Bagi mahasiswa yang memiliki *coping stress* tinggi mampu mempertahankan kemampuan dalam mengatasi stres, sedangkan mahasiswa dengan *coping stress* sedang mampu meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dengan mengatur respon emosional serta mempelajari keterampilan atau cara-cara baru dalam mengatasi stres supaya lebih bijak dalam mengatasi stres dalam perkuliahan maupun pekerjaan, sehingga tidak mengganggu prestasi akademik dan produktivitas sehari-hari.

