

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan menjadi sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- b. Arah hubungan yang didapatkan antar variabel ialah positif dengan kekuatan yang dinilai kuat, artinya adalah semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh para mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat *problem focused coping*. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi tingkat *problem focused coping* maka semakin tinggi pula tingkat *self efficacy* yang dimiliki.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Penelitian

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang tertarik dalam meneliti *problem focused coping*. Namun diharapkan agar peneliti dapat menemukan faktor lainnya dari *problem focused coping*.
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menemukan hubungan antara kedua variabel dengan lebih spesifik. Dan mampu membuat aitem skala yang lebih spesifik.

5.2.2 Saran Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk para mahasiswa agar lebih yakin kepada dirinya dalam menyelesaikan masalah secara langsung dan menghindari emosi yang muncul saat adanya suatu masalah.
- b. Apabila individu merasa emosi muncul saat terdapat masalah, disarankan agar lebih berusaha dalam mengontrol emosinya agar masalah dapat terselesaikan dengan baik.
- c. Diharapkan agar individu terutama para mahasiswa merasa lebih yakin jika kemampuan dalam dirinya dapat membuat diri merasa lebih mampu dalam menyelesaikan masalah. Mengikuti workshop serta pelatihan bagaimana cara melakukan pengembangan diri dengan baik.
- d. Saran untuk prodi yaitu untuk memberikan arahan dan penguatan dengan menyelenggarakan pelatihan untuk meningkatkan *problem focused coping* pada mahasiswa.