

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat strategi *coping* mayoritas mahasiswi Fakultas Psikologi berada dalam taraf *sedang*, baik dalam menggunakan *problem-focused coping*, *emotion focused coping*, maupun *coping berfokus religi*. Hal ini terlihat dari prosentase tingkat *problem-focused coping* 14 mahasiswi (16%) kategori rendah, 60 mahasiswi (68%) kategori sedang, dan 14 mahasiswi (16%) kategori tinggi; prosentase tingkat *emotion focused coping* 14 mahasiswi (16%) kategori rendah, 60 mahasiswi (68%) kategori sedang, dan 14 mahasiswi (16%); dan prosentase tingkat *coping berfokus religi* 21 mahasiswi (24%) kategori rendah, 53 mahasiswi (60%) kategori sedang, dan 14 mahasiswi (16%) kategori tinggi.
2. Tingkat *premenstrual syndrome* mayoritas mahasiswi yang menjadi subjek penelitian berada dalam kategori PMS ringan. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang menunjukkan bahwa 4 mahasiswi (4%) mengalami PMS berat, 19 mahasiswi (22%) mengalami PMS sedang, dan 65 mahasiswi (74%) mengalami PMS ringan.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat *premenstrual syndrome* dengan strategi *coping*. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi tingkat

premenstrual syndrome dengan *problem-focused coping* r_{xy} 0,203 dengan sig. 0,058 > 0,05. Sedangkan koefesien korelasi tingkat *premenstrual syndrome* dengan *emotion focused coping* r_{xy} 0,012 dengan sig. 0,909 > 0,05. Dan koefesien korelasi tingkat *premenstrual syndrome* dengan *coping berfokus religi* r_{xy} 0,014 dengan sig. 0,895 > 0,05.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengembangkan strategi *coping* yang efektif, agar dapat menjaga kesehatan mental dalam menghadapi berbagai permasalahan, baik permasalahan yang bisa diselesaikan maupun yang diluar kemampuan (kematian, bencana alam, dll).
2. Bagi Lembaga Psikologi khususnya Fakultas Psikologi disarankan untuk melakukan kegiatan terkait pengembangan keterampilan strategi *coping* yang efektif, atau penanganan *premenstrual syndrome*, melalui kegiatan-kegiatan yang melibatkan mahasiswa secara menyeluruh. Misalnya, diskusi atau *sharing* untuk berlatih memecahkan problem-problem, pelatihan relaksasi, pelatihan *anger management*, dan lainnya.
3. Bagi peneliti lainnya disarankan untuk mempertimbangkan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan strategi *coping* maupun tingkat *premenstrual syndrome*, atau membentuk desain penelitian yang lebih tepat sehingga pengaruh faktor lain dapat diminimalisir. Misalnya, penelitian seharusnya dilakukan disaat subjek berada dalam masa pramenstruasi.