BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang ingin diungkap penelitian ini adalah:

1. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas mahasiswa baru Fakultas Psikologi menggunakan strategi *Problem Focused Coping*..
2. Dari hasil penelitian bahwa mayoritas bentuk stres mahasiswa baru Fakultas Psikologi termasuk dalam bentuk *Too Little Stres* dan *Optimum Stres.*
3. Hubungan strategi *Coping* (Koping) stres dengan bentuk stres Mahasiswa baru Fakultas Psikologi baik itu *Problem Focused Coping* maupun *Emotional Focused Coping*, yaitu pada strategi *Problem Focused Coping* tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Little Stres*. Tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Optimum stres*. Tidak ada hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan *Too Much Stres*. Dan adanya hubungan negatif antara *Problem Focused Coping* dengan *Breakdown Stres*. Pada strategi *Emotional Focused Coping* yaitu tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Little Stres*. Adanya hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Optimum Stres*. Tidak ada hubungan antara *Emotional Focused Coping* dengan *Too Much Stres*. Dan tidak ada

hubungan negatif antara *Emotional Focused Coping* dengan *Breakdown Stres* terutama pada strategi *Positive Reaprraisal* yaitu individu menilai kembali masalah yang mereka alami dari sisi yang positif dan individu berusaha menemukan makna atau situasi yang tidak menyenangkan dengan cara berusaha menemukan keyakinan baru yang dapat membantu pertumbuhan pribadinya.

B. Saran

1. Teoritis

a. Secara teori pria dan wanita mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi masalah. Wanita lebih memperlihatkan reaksi emosional dibandingkan dengan pria. Maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk dibedakan antara pria dan wanita ketika mengetahui strategi koping dalam menghadapi masalah.

b. Alat ukur dalam penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan Uji Validitas Isi pada skala sebelum melakukan penelitian.

2. Praktis

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa baru Fakultas Psikologi disarankan:

a. Untuk mahasiswa khususnya mahasiswa baru Fakultas Psikologi disarankan untuk bisa menerapkan strategi *Problem Focused Coping* dalam menghadapi masalah, karena ketika penggunaan strategi

Problem Focused Coping berada pada tingkat tinggi maka itu akan menurunkan *Breakdown Stres.*

b. Untuk mahasiswa khususnya mahasiswa baru Fakultas Psikologi dalam menghadapi masalah ketika menggunakan strategi *Emotional Focused Coping* disarankan untuk bisa menggunakan strategi *Positive Reaprraisal* yaitu mencari hikmah dibalik masalah yang di alami, sehingga mahasiswa ketika menggunakan strategi ini tidak sampai pada *Breakdown Stres.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN