

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis *independent sample t-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan strategi *coping* stres (dalam bentuk PFC dan EFC) yang signifikan berdasarkan keikutsertaan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam organisasi di masa pandemi covid-19.

strategi *coping* stres dalam bentuk *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti organisasi di masa pandemi covid-19 lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak mengikuti organisasi dimasa pandemi covid-19.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disarankan:

1. Bagi mahasiswa
  - a. Diharapkan agar mahasiswa untuk tidak takut atau ragu-ragu dalam mencoba kegiatan lain yang berasal dari luar kuliah dengan syarat merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif, karena semakin banyak dalam menerima tantangan dari luar maka pengalaman dalam menyelesaikan tantangan akan semakin bervariasi dan lebih cepat ketika menyelesaikan tantangan yang sama, pada kasus penelitian ini maka dengan banyaknya ikut kegiatan luar kampus

pada masa pandemi covid maka strategi *coping* stres yang digunakan akan semakin tepat.

- b. Bagi mahasiswa diharapkan untuk selalu aktif dan terus menambah pengalaman, dengan bertambahnya pengalaman maka strategi yang digunakan untuk menyelesaikan sesuatu akan semakin banyak.

1. Bagi penelitian Selanjutnya

- a. Bagi penelitian selajutnya, hendaknya peneliti menggali lagi mengenai sejumlah faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.
- b. Apabila ingin melakukan penelitian mengenai *coping* stres dan ingin lebih mendalami lagi hendaknya penelitian menggunakan metode kualitatif agar mendapat data secara rinci.