

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan *problem-focused coping* pada pedagang Sunmor. Hal ini berarti semakin tinggi resiliensi pada pedagang semakin tinggi pula penggunaan *problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah resiliensi pada pedagang semakin rendah pula penggunaan *problem focused coping*. Individu dengan resiliensi tinggi, yaitu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, mengontrol impuls, menganalisis penyebab masalah, yakin pada kemampuan diri, percaya bahwa sesuatu akan menjadi lebih baik, berempati, serta meningkatkan aspek positif sehingga dapat mempertahankan kestabilan emosi atau pulih dari suatu keadaan yang penuh tekanan tanpa putus asa akan cenderung menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah. Individu tersebut dapat mengatasi masalah secara langsung yang menjadi penyebab timbulnya stres dengan mempertimbangkan secara matang alternatif pemecahan masalah, merencanakan langkah-langkah yang akan dilakukan, serta bernegosiasi dengan pihak tertentu yang bermasalah.

Resiliensi dalam penelitian ini memberikan sumbangsan sebesar 47,33% terhadap *problem-focused coping* pada pedagang Sunmor, sedangkan sisanya

sebesar 52,67% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian.

B. Saran

1. Bagi pedagang Sunmor

Disarankan bagi pedagang Sunmor dengan *problem-focused coping* rendah untuk meningkatkan *problem-focused coping* yang dimiliki, karena dengan *problem-focused coping* yang tinggi dapat membantu pedagang mencari solusi dari masalah yang dihadapi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya hendaknya dikembangkan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *problem-focused coping* seperti jenis kelamin, dukungan sosial, tingkat kecemasan, keterampilan sosial, penilaian terhadap situasi, tingkat pendidikan, dan keterampilan dalam memecahkan masalah.