

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa strategi koping memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Maksud dari hubungan negatif ialah bahwa semakin tinggi penggunaan strategi koping maka gagasan ide bunuh diri pada mahasiswa cenderung rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah penggunaan strategi koping maka gagasan ide bunuh diri mahasiswa cenderung tinggi. Usaha penanganan stres yang berfokus pada masalah (PFC) terbukti lebih efektif untuk menurunkan prevalensi ide bunuh diri pada mahasiswa ($R^2=0,0345$; Sumbangan Efektif sebesar 3,45%) dibandingkan usaha penyelesaian stres yang berfokus pada emosi (EFC) dengan ($R^2=0,0176$; Sumbangan efektif sebesar 1,76%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, peneliti menyarankan agar meningkatkan penggunaan strategi koping ketika dihadapkan dengan permasalahan atau tekanan. Namun, sangat disarankan untuk menggunakan *problem focused coping* daripada *emotional focused coping*. Sebab *problem focused coping*

terbukti berkorelasi dan memiliki pengaruh secara negatif terhadap peningkatan ide bunuh diri mahasiswa. Penggunaan *problem focused coping* bisa dilakukan dengan mengutamakan penyelesaian masalah secara praktis dan efektif, seperti mencari strategi penyelesaian masalah serta mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor ide bunuh diri lainnya yang mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap ide bunuh diri khususnya pada mahasiswa. Jika ingin meneliti topik yang sama, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil subjek yang lebih beragam daripada yang telah didapatkan oleh peneliti serta menganalisis data menggunakan uji komparasi seperti Uji-T atau ANOVA bila menggunakan variabel strategi coping. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji topik ide bunuh diri melalui pendekatan yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan agar lebih hati-hati dalam mengkaji teori agar mencegah terjadinya kesalahan teoritis.