

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Koping Stres Mahasiswa di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Sebelum di Berikan Intervensi, disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase : menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa sebelum diberikan intervensi, mayoritas menggunakan *Emotional Focused Coping* (EFC) sebanyak 38 orang (95 %) dan *Problem Focused Coping* (PFC) sebanyak 2 orang 5 %.
2. Koping Stres Mahasiswa di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Setelah di Berikan Intervensi, disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase : menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa setelah diberikan intervensi, mayoritas menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) sebanyak 22 orang (55 %) dan *Emotional Focused Coping* (EFC) sebanyak 18 orang 45 %.
3. Pengujian menggunakan uji statistik *Mc. Nemar* menunjukkan nilai $p=0,000$, dimana nilai $p<0,05$ ($0,000<0,05$). Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ada pengaruh yang signifikan antar sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada mahasiswa di Univeristas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Saran

Penelitian ini memberikan saran berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebagai beriku :

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan masukan agar sivitas akademik kampus selalu memperhatikan atau memberikan bimbingan bagi mahasiwa yang memiliki masalah namun sulit untuk memecahkan masalah yang dimiliki agar tidak berdampak negatif pada individu tersebut.

2. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini bisa dijadikan informasi dan data tambahan untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa. Peneliti

selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang serupa dengan variabel lain dan sampel yang lebih besar mentor yang memadai.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan responden mampu mencari informasi aktif dalam memanfaatkan sumber kekuatan yang dimiliki sehingga responden mampu memberikan koping yang bagus meskipun dalam bentuk koping PFC atau EFC.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA