

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping* dan *Less Useful Coping* berpengaruh terhadap Kecemasan mahasiswa baru luar Pulau Jawa yang merantau di Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa *Coping Mechanism* secara keseluruhan memiliki peran dalam menuntukan tingkat kecemasan mahasiswa.

Secara spesifik, hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh dari jenis *Coping Mechanism*. *Problem Focused Coping* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan, yang berarti semakin tinggi penggunaan *Problem Focused Coping*, maka tingkat kecemasan menurun. Sebaliknya, *Less Useful Coping* berpengaruh positif signifikan terhadap kecemasan, artinya semakin sering mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang kurang adaptif seperti menghindar atau menunda penyelesaian masalah, maka kecemasan yang dialami semakin tinggi. Sedangkan *Emotion Focused Coping* berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap kecemasan, sehingga meskipun terdapat kecenderungan peningkatan kecemasan saat strategi ini digunakan, pengaruhnya lemah sehingga tidak memberikan perbedaan yang berarti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh dari setiap jenis *Coping Mechanism* terhadap kecemasan mahasiswa baru luar Pulau Jawa yang merantau di Jawa Barat. Hasil ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin meneliti secara spesifik perbedaan peran *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, dan *Less Useful Coping* terhadap tingkat kecemasan.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Perguruan Tinggi**

Bagi seluruh perguruan tinggi di Indonesia, membuat program yang di khsususkan untuk mahasiswa yang merantau agar para mahasiswa tidak mengalami kecemasan dan dapat nyaman untuk menimba ilmu di kampus tersebut.

### 5.2.2 Layanan Konseling Kampus

Bagi Layanan Konseling kampus seperti Biro, diharapkan dapat memonitor dan memantau mahasiswa baik pria atau wanita agar dapat memiliki strategi koping yang baik, seperti melalui pelatihan atau seminar di kampus yang di khususkan untuk para mahasiswa

### 5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian lain seperti dukungan sosial, faktor kepribadian, maupun kondisi akademik. Selain itu, karena responden penelitian ini relatif homogen, pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel dengan karakteristik yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan. Instrumen penelitian yang digunakan pun bersifat *self-report* yang bergantung pada kejujuran dan persepsi responden, sehingga bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambah metode pengukutan lain seperti observasi agar meminimalisir potensi bias.