

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi pemaparan simpulan dan temuan dari pembahasan sebelumnya, implikasi dari hasil penelitian, serta rekomendasi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan gaya berpikir dan *coping strategy* dengan resiliensi terhadap 234 usia produktif yang bekerja dengan menggunakan metode penelitian korelasi ganda dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada sebagian besar gaya berpikir dan *coping strategy* dengan resiliensi pada usia produktif.

Hasil korelasi terhadap dua variabel secara terpisah menunjukkan adanya perbedaan hubungan, yaitu sebagian besar gaya berpikir berhubungan secara positif dan signifikan dengan resiliensi, kemudian hubungan resiliensi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, selain itu terdapat hubungan yang positif dan signifikan pada beberapa gaya berpikir dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu menggunakan gaya berpikir dan semakin sering mengatasi masalah dengan *coping strategy*, maka semakin tinggi pula resiliensi atau ketahanan pada usia produktif.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam memprediksi resiliensi pada usia produktif, selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian psikologi mengenai gaya berpikir, *coping strategy*, dan resiliensi.

C. Rekomendasi

1. Rekomendasi bagi usia produktif

- a. Individu usia produktif diharapkan menyadari kesesuaian gaya berpikir yang digunakannya dalam menghadapi pekerjaan.
- b. Individu usia produktif diharapkan memahami jenis *coping strategy* yang dapat menyelesaikan masalah dan menurunkan stress yang dialaminya.
- c. Individu usia produktif diharapkan dapat memaknai pentingnya gaya berpikir dan *coping strategy* untuk meningkatkan resiliensi terhadap suatu masalah.

2. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyebaran data yang lebih luas dan merata, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan populasi yang lebih luas.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah lebih banyak referensi dan melakukan wawancara terhadap beberapa sampel penelitian.