

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan mengenai kesimpulan dari hasil dan pembahasan penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, serta saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *coping strategy* dan *self-efficacy* dengan kecemasan karyawan usia produktif pada 234 sampel dengan menggunakan metode korelasional dan teknik analisis data korelasi ganda, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *coping strategy* dan *self-efficacy* dengan kecemasan karyawan usia produktif. Selain itu, hasil penelitian antara kedua variabel menunjukkan hal yang sama. *Coping strategy* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan karyawan usia produktif. Hubungan pada dimensi *coping strategy* yaitu *less useful coping* dengan kecemasan karyawan usia produktif, menunjukkan hubungan yang rendah dan bersifat positif. Lain halnya pada dimensi *problem-focused coping*, dimana pada dimensi ini hubungannya dengan kecemasan karyawan usia produktif bersifat negatif. Sama halnya dengan hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan karyawan usia produktif yang bersifat negatif pula. Sedangkan untuk dimensi *coping strategy*, yaitu *emotion-focused coping*, dengan kecemasan karyawan usia produktif tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan variabel lain, karena kontribusi yang diberikan oleh variabel *coping strategy* dan *self efficacy* tidak terlalu besar dan banyak variabel lain yang dapat menjadi faktor dari kecemasan karyawan usia produktif.

- b. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan perbandingan antar karakteristik sampel yang bekerja di *setting* pekerjaan yang berbeda, agar dapat tergambar sampel mana atau pekerjaan yang seperti apa yang cenderung menyebabkan karyawannya mengalami kecemasan.
 - c. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan alat ukur yang tidak memiliki banyak item agar sampel tidak jenuh dalam mengerjakan, sehingga mengurangi kesalahan dalam penelitian.
2. Bagi karyawan
- a. Peneliti menyarankan agar karyawan pada umumnya menampilkan upaya yang adaptif dan mengurangi upaya yang tidak berfokus pada masalah dan malah menghindari masalah tersebut. Hal ini dilakukan agar mereka dapat terhindari dari emosi-emosi negatif seperti kecemasan.
 - b. Peneliti menyarankan agar karyawan pada umumnya lebih yakin dan percaya diri akan kemampuannya menyelesaikan pekerjaan, karena keyakinan inilah yang akan mendorong mereka untuk menyelesaikan pekerjaan yang ada.

3. Bagi perusahaan

Perusahaan hendaknya menyusun program-program yang dapat membantu karyawan dalam meningkatkan keyakinannya mengenai kemampuan mereka. Perusahaan diharapkan dapat membantu karyawannya untuk mengelola respon yang tepat ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres di pekerjaan, hal ini bisa dilakukan dengan memberikan pelatihan motivasi, mengapresiasi kinerja yang mereka lakukan, dan mengadakan konseling bagi mereka.