

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *neuroticism* dan *disengagement coping stress*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dan *disengagement coping stress* diterima.

B. Saran

1. Individu

Individu hendaknya mampu melakukan pengendalian terhadap *disengagement coping* yang dilakukan, terutama pada individu dengan tipe kepribadian *neuroticism*. Individu diharapkan dapat mengubah kepribadian *neuroticism*-nya dengan memperhatikan faset-faset kepribadian tipe N. Hal ini dapat dilakukan individu misalnya dengan melakukan penyaluran emosi atau katarsis untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan. Teknik ini dapat dilakukan dengan menuliskan apa yang dirasa oleh individu di sebuah buku pribadi atau menceritakannya kepada orang lain agar kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang. Individu juga dapat mengingat kembali keberhasilannya dalam menghadapi sebuah tantangan agar muncul rasa optimis,

kepercayaan diri, dan dengan demikian menekan faset *depression* dalam dirinya. Selain itu, individu juga dapat mencari dukungan sosial dari orang-orang didekatnya, misalnya dengan menceritakan hal yang dialami atau dirasakan dan mencari saran atau solusi yang dapat dilakukan. Dengan demikian, faset-faset *neuroticism* individu dapat dikurangi dan membuat individu lebih berorientasi terhadap *engagement coping* dibanding *disengagement coping*.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan:

- a. Menguji validitas butir-butir *item* dalam skala *disengagement coping* secara empirik.
- b. Melakukan penelitian dengan kelompok subjek yang berbeda dan memiliki tingkat kognitif yang lebih rendah dibanding mahasiswa agar hubungan antara variabel kepribadian *neuroticism* dan *disengagement coping*-nya semakin terlihat.
- c. Mengembangkan penelitian dengan meneliti lebih dari satu tipe kepribadian dan strategi *coping* sehingga mendapat gambaran yang lebih komprehensif mengenai berbagai tipe kepribadian dan kecenderungan *coping*-nya.
- d. Melakukan penelitian mengenai kecenderungan *coping* berdasarkan perspektif kepribadian psikoanalisis agar diperoleh gambaran mengenai dinamika *coping* berdasarkan konflik-konflik intrapersonal individu.