

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan diterima. Hasil yang diperoleh antara lain :

- 1) Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* karyawan bank. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin baik penggunaan *problem focused coping*, begitu juga sebaliknya. Sumbangan efektif *self efficacy* dengan *problem focused coping* sebesar 13,76%.
- 2) Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *emotion focused coping* pada karyawan bank. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah penggunaan *emotion focused coping*, begitu juga sebaliknya. Sumbangan efektif *self efficacy* dengan *emotion focused coping* sebesar 16,81%

6.2 Saran

- 1) Bagi Subyek Penelitian

Karyawan bank diharapkan untuk dapat mempertahankan *self efficacy* yang ada pada dirinya. *Self efficacy* sangat penting untuk dimiliki karena seorang karyawan akan selalu memiliki tugas dan tuntutan dalam pekerjaannya. Apabila karyawan ingin menerapkan strategi *coping stress* ketika mengalami stres atau menghadapi permasalahan, jika *self efficacy* sudah tinggi maka strategi *coping stress* tentu semakin baik. Hal ini tentunya akan mengurangi atau bahkan menghilangkan stres.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat berkontribusi terhadap keefektifan penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hal ini dikarenakan 69,43% sumbangan efektif variabel lain selain *self efficacy* yang dapat mempengaruhi keberhasilan penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Selain itu peneliti selanjutnya hendaknya dapat meneliti pada populasi yang lebih luas tidak hanya pada dua bank, sehingga data yang didapat akan lebih luas dan beragam.

