

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *coping stress* pada karyawan di masa pandemi. Hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan korelasi positif, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* semakin tinggi pula *coping stress* pada karyawan.

6.2 Saran

Saran bagi karyawan adalah terus meningkatkan *self-efficacy* agar dapat memilih perilaku yang tepat dalam mengelola stresor yang terus muncul selama masa pandemi ini, karena terbukti bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap *coping stress*.

Bagi peneliti selanjutnya, akan lebih baik jika menentukan secara lebih spesifik terkait subjek penelitian, agar mampu memberikan gambaran yang lebih representatif terkait kondisi karyawan pada pandemi ini di seluruh wilayah Indonesia, terutama terkait variabel *self-efficacy* dan *coping stress*. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti *coping stress* berdasarkan masing-masing strateginya, sehingga memungkinkan hasil yang lebih akurat terhadap masing-masing *coping*. Selain itu, perlu dicantumkan data demografis karyawan dalam sektor industri apa saja, sehingga dapat memberikan bukti bahwa mereka merupakan karyawan.