

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti dapatkan dan paparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat strategi koping oleh kategori sedang dengan presentase 26% atau sejumlah 13 individu, lalu pada kategori rendah dengan presentase 14% atau sejumlah 7 individu, dan yang terakhir kategori tinggi dengan presentasi 34% atau sejumlah dengan 17 individu.
2. Tingkat kecemasan didominasi oleh kategori tinggi dengan presentase 52% atau sejumlah 9 individu, lalu pada kategori sedang dengan presentase 18% atau sejumlah 26 individu, dan yang terakhir kategori rendah dengan presentase 14% atau sejumlah 7 individu.
3. Terdapat pengaruh yang ditimbulkan oleh pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet didasarkan oleh preolehan nilai signifikasi sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari taraf signifikasi yang telah ditentukan. Pengaruh strategi koping terhadap kecemasan mahasiswa atlet ketika menghadapi kejuaraan dan tugas kampus dalam satu waktu sebanyak 74,9%. Dan pada tiap kenaikan tingkat kecemasan menurun oleh pengaruh strategi koping yang baik sejumlah 25,36%.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian, diantaranya yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian. Peneliti berharap mahasiswa atlet dapat tetap menjaga kecemasannya dengan menggunakan strategi koping dengan baik, sehingga mahasiswa atlet tetap mampu menyelesaikan tantangan yang sedang dihadapi secara akademis maupun non akademis.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya. Peneliti berharap jika kedepannya terdapat topik penelitian yang serupa maka peneliti selanjutnya dapat menggunakan literatur yang lebih baik daripada penelitian ini. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas variabel penelitian yang belum diteliti pada penelitian ini.
3. Bagi pembaca peneliti berharap tulisan ini dapat memberikan pandangan bagaimana strategi koping dapat mempengaruhi kecemasan jika menerapkan strategi koping dengan baik.