

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu gambaran umum mengenai *coping stress* Bintara Seskoad yang akan mengikuti test seleksi SECAPA-AD dengan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Mayoritas Bintara Seskoad menggunakan *emotional focus coping* yaitu sebanyak 12 orang Bintara dan 10 orang Bintara Seskoad lainnya menggunakan *problem focus coping*.
- 2) Dari keenam bentuk *emotional focused coping* (*distancing, escape-avoidance, seeking social support, positive appraisal, self-control, dan accepting responsibility*), bentuk yang banyak digunakan oleh Bintara Seskoad yang akan mengikuti test seleksi SECAPA-AD adalah bentuk *accepting responsibility* sebanyak 5 Bintara , *positive appraisal* 3 orang Bintara, *seeking social support* 2 orang Bintara, *distancing* 1 orang Bintara, dan *self controlling* 1 orang Bintara.
- 3) Untuk bentuk *problem focused coping* yaitu *planful problem solving* dan *confrontative coping*, dari 10 orang Bintara, 5 orang Bintara masing-masing menggunakan kedua bentuk *problem focus coping* tersebut.
- 4) Dari 22 orang Bintara Seskoad, sebagian besar dari mereka memiliki keyakinan yang tinggi untuk dapat lulus seleksi SECAPA-AD yaitu sebanyak 14 orang Bintara.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran bagi penelitian lanjutan

Apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai bentuk-bentuk *coping stress* maka peneliti diharapkan untuk dapat meneliti lebih dalam mengenai hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, peneliti dapat menambahkan pertanyaan yang sudah ada sehingga jumlah itemnya seimbang pada setiap jenis coping stress, serta membuat item negatif atau dapat melakukannya dengan cara kualitatif yaitu dengan menggunakan wawancara agar jawaban yang terjaring dapat lebih mendalam dan tergambar jelas.

### 5.2.2 Saran guna laksana

1. Bagi Bintara Seskoad yang akan mengikuti test seleksi SECAPA-AD

Agar dapat menggunakan informasi mengenai bentuk-bentuk *coping stress* ini untuk dapat merefleksikan diri dan mengembangkan diri menjadi Bintara yang mampu menghadapi beban stress yang ditimbulkan pada saat masa persiapan seleksi SECAPA-AD.

2. Bagi bagian personalia Seskoad

Agar dapat menggunakan informasi yang diperoleh melalui penelitian ini untuk dapat membantu dan membina Bintara Seskoad yang akan mengikuti test seleksi SECAPA-AD untuk lebih menggunakan bentuk-bentuk *problem focused coping* dalam menghadapi tuntutan yang mereka hadapi selama

persiapan test SECAPA-AD dibandingkan dengan memilih untuk menggunakan bentuk-bentuk *emotional focused coping*.