

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pengungsi Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Terdapat 3 strategi *coping stress*, pada penelitian ini kebanyakan pengungsi yang berada di area relokasi Siosar, yaitu sebesar 75% menggunakan jenis strategi coping stress yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*). Bentuk yang paling sering dilakukan adalah *planful problem solving*.
- Sebanyak 23% pengungsi menggunakan strategi *coping stress* yang terfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Bentuk yang paling sering dilakukan adalah *accepting responsibility*.
- Sebagian kecil 2% pengungsi menggunakan kedua strategi coping (*emotion dan problem focused coping*).
- Faktor-faktor yang berkaitan dengan pemilihan strategi penanggulangan stress yang dihadapi adalah problem solving dan ketrampilan sosial.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

- Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi ilmu psikologi, terutama pada kajian Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial yaitu dengan memberikan informasi khususnya yang berkaitan dengan *coping stress* pada pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara.
- Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian ini, disarankan untuk menggali hubungan antara Variabel *Coping Stress* dengan faktor-faktor yang mempengaruhi.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi Pengungsi Gunung Sinabung di area relokasi Siosar dapat dijadikan sumber informasi, sehingga dapat lebih memahami serta mengetahui mengenai strategi *coping stress* yang saat ini digunakan.
- Bagi Pengungsi Gunung Sinabung di area relokasi Siosar, melalui gambaran penggunaan strategi *coping stress*, dapat dijadikan sebagai masukan, sehingga dapat belajar memahami situasi dan menggunakan *coping stress* yang sesuai ketika mengalami bencana.