

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari strategi penanggulangan stres yang ada, Istri Paskhas paling banyak menggunakan strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah. Selanjutnya strategi penanggulangan stres terfokus pada emosi dan strategi penanggulangan stres kedua-duanya.
2. Dari strategi penanggulangan stres yang terfokus pada masalah Istri Paskhas menggunakan *confrontative coping* dan *planful problem solving* secara merata.
3. Dari strategi penanggulangan stres yang terfokus pada emosi yang paling banyak digunakan bentuk *positive reappraisal*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu :

5.2.1 Saran Penelitian Lanjutan

1. Bila penelitian yang serupa dilakukan baik di kota Bandung maupun di kota lain agar menggunakan teknik yang berbeda sehingga dapat diperoleh hasil

yang lebih mendalam tentang strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh Istri Angkatan Udara Pasukan Khas (Paskhas) di komplek “X” yang ditinggal oleh suami.

2. Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi strategi penanggulangan stres.

5.2.2 Saran Guna Laksana

1. Bagi organisasi PIA (Persatuan Istri Angkatan) agar lebih mendukung Istri Paskhas dalam memberikan perhatian moril dan materil untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan melihat atau mengacu pada strategi penanggulangan stres yang digunakan Istri Paskhas.
2. Bagi Istri Paskhas harus mampu untuk mengenal sumber daya diri yang dimilikinya dan menelaah suatu masalah yang sedang dihadapi agar mampu menggunakan strategi penanggulangan stres yang paling efektif untuk dirinya.