

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Strategi penanggulangan stres (*coping stress*) yang sering digunakan oleh sebagian besar anak-anak panti asuhan “X” adalah strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dengan frekuensi yang seimbang. Dimensi yang paling menonjol pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi adalah *accepting responsibility* (78%), *positif reappraisal* (67%), sedangkan pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dimensi yang paling menonjol adalah *planful problem solving* (56%)
2. Anak-anak panti asuhan juga menggunakan strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Dimensi yang paling menonjol pada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi adalah *Seeking Social Support* (83%) dan *Positif Reappraisal* (83%)
3. Penggunaan strategi penanggulangan stres berhubungan dengan faktor-faktor eksternal yang mendukung penggunaan strategi penanggulangan stres seperti adanya dukungan sosial dan relasi interpersonal yang baik di panti asuhan, dalam hal ini hubungan yang erat maupun dukungan dari teman-teman maupun ibu pengasuh di panti asuhan. Anak panti asuhan yang mampu

menjalin relasi yang baik dan mendapatkan dukungan dari teman-temannya dapat bertahan dan betah untuk tinggal di panti asuhan dan jauh dari orangtua, sedangkan anak panti asuhan yang tidak merasa cocok dan nyaman dengan temannya cenderung merasa tidak betah untuk menetap di panti asuhan. Selain itu nilai-nilai agama yang diterapkan dengan kuat di panti asuhan mendukung pula pada pemilihan strategi penanggulangan stres, dimana anak panti asuhan mampu untuk menanggulangi stresnya dengan cara beribadah maupun mendekati diri pada Tuhan YME sehingga membuat dirinya tenang dan mampu mengambil hikmah positif .

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti merasa perlu untuk memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian lanjutan, adapun saran tersebut adalah sebagai berikut :

### **5.2.1 Saran ilmiah**

1. Melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat meneliti dengan lebih mendalam mengenai penggunaan strategi penanggulangan stres pada anak panti asuhan.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan merevisi atau memperbaiki alat ukur dikarenakan reliabilitas alat ukur yang tergolong sedang.
3. Disarankan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan oleh anak-anak panti asuhan “X”

dengan menggunakan data penunjang berupa faktor-faktor yang mendukung dan mempengaruhi pemilihan strategi penanggulangan stress yaitu kesehatan dan energi, keterampilan untuk memecahkan masalah, keyakinan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial dan sumber-sumber material.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Peneliti menyarankan kepada pengurus panti asuhan “X” untuk menjalin relasi yang lebih dekat kepada anak-anak panti asuhan dan menciptakan suasana di panti yang saling mendukung dan bekerja sama, dengan cara mengajak anak panti asuhan untuk berbincang dan bercerita serta berusaha untuk memahami dan mendukung permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi dimana hal tersebut dapat membantu anak-anak panti asuhan dalam menyelesaikan masalahnya
2. Peneliti juga menyarankan kepada ibu pengasuh dari anak-anak panti asuhan “X” agar tetap menjalin komunikasi dan relasi yang dekat dengan anak-anak panti, serta dapat memberikan arahan dan bantuan kepada anak-anak sehingga dapat memahami masalah yang senantiasa dihadapi anak dan dapat membantu mereka dalam menanggulangi stres yang mereka hadapi.