

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap aktivis di Gereja “X” Jakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar aktivis di Gereja “X” Jakarta, yaitu sebesar 60.5% menggunakan strategi penanggulangan stres secara seimbang. Bentuk yang paling sering digunakan adalah *planfull problem solving*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*. Sebagian lainnya, yaitu sebesar 34,2% aktivis menggunakan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada masalah. Bentuk yang paling sering digunakan adalah *planfull problem solving*. Sisanya 5,3% aktivis menggunakan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada emosi. Bentuk yang paling sering digunakan adalah *distancing*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*.
2. 66,7% aktivis yang mengalami derajat stres yang rendah dan 57,1% aktivis yang mengalami derajat stres yang moderat, menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stres secara seimbang. Dalam penelitian ini tidak ditemukan aktivis yang mengalami derajat stres yang tinggi.

3. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penggunaan strategi penanggulangan stres adalah keterampilan pemecahan masalah, dukungan sosial, dan usia. Sebanyak 60% aktivis yang memiliki keterampilan pemecahan masalah, 75% aktivis yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat, menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stres secara seimbang. Pada 69,6% aktivis yang berusia 20-40 tahun (masa dewasa awal) menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stres secara seimbang, sedangkan pada 46,6% aktivis yang berusia 41-55 tahun (masa dewasa madya) menggunakan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada masalah.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna, yaitu:

5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan

1. Disarankan untuk meneliti mengenai keefektifan dari strategi penanggulangan stres sehingga diperoleh gambaran mengenai strategi penanggulangan stres yang efektif bagi aktivis gereja.
2. Disarankan untuk meneliti seberapa kuat kontribusi derajat stres, keterampilan pemecahan masalah, dukungan sosial, dan usia terhadap penggunaan strategi penanggulangan stres, sehingga diperoleh gambaran yang jelas tentang

kontribusi faktor-faktor tersebut terhadap penggunaan strategi penanggulangan stres

3. Disarankan untuk meneliti aktivis gereja dengan bidang pelayanan yang lebih spesifik, sehingga diperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai strategi penanggulangan stres.

5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi aktivis gereja, sehingga aktivis gereja dapat lebih memahami mengenai strategi penanggulangan stres yang digunakan
2. Diharapkan Gembala Sidang di Gereja "X" Jakarta dapat memberikan pembinaan kepada aktivis gereja agar aktivis gereja yang menggunakan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada masalah dapat meningkatkan penggunaan strategi penanggulangan stres yang dominan berpusat pada emosi, dan sebaliknya.