

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai strategi penanggulangan stres pada istri prajurit batalyon “X” yang sedang ditinggal bertugas pertama kali, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dalam mengatasi tekanan yang muncul selama ditinggal suami bertugas, para istri prajurit batalyon “X” yang sedang ditinggal bertugas pertama kali lebih sering menggunakan strategi penanggulangan stres berfokus pada masalah. Dimana para istri prajurit ini sudah sekian lama menghadapi masalah yang terjadi selama ditinggal suami bertugas dan adanya dukungan sosial yang didapatkan dan berupa informasi.
2. Dimensi yang lebih sering digunakan istri prajurit batalyon “X” yang sedang ditinggal bertugas pertama kali pada strategi penanggulangan stres berfokus pada masalah adalah dimensi *planful problem solving*. Sumber daya yang dimiliki istri prajurit yang berupa kesehatan dan energi, keyakinan positif, keterampilan sosial, keterampilan menyelesaikan masalah, dukungan sosial, dan sumber-sumber material juga memberi pengaruh untuk menyelesaikan masalah yang dialami selama suami bertugas.

3. Dimensi yang lebih sering digunakan istri prajurit batalyon “X” yang sedang ditinggal bertugas pertama kali pada strategi penanggulangan stres berfokus pada emosi adalah dimensi *accepting responsibility*, *self-control*, *seeking social support*, dan *positif reappraisal*. Istri prajurit yang terkadang mengalami konflik dan merasa tidak dapat berbuat apa-apa demi menjaga karier suami memiliki pengaruh terhadap pemilihan strategi penanggulangan stres berfokus pada emosi.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Teoretis**

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh, beberapa saran teoretis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan :

1. Melakukan penelitian mengenai seberapa kuat hubungan sumber daya terhadap penggunaan strategi penanggulangan stres berfokus pada masalah pada istri prajurit batalyon yang sedang ditinggal bertugas pertama kali.
2. Melakukan penelitian lebih mendalam mengenai strategi penanggulangan stres berfokus pada emosi dengan adanya konflik dan ancaman, beserta sumber penyebab konflik dan ancaman yang dialami istri prajurit selama ditinggal suami bertugas.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh melalui penelitian, diajukan beberapa saran praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan :

1. Sebelum suami berangkat bertugas, Staf Psikologi TNI-AD bekerjasama dengan pengurus Persit dalam memberikan *education* pada seluruh istri prajurit batalyon mengenai gambaran situasi dan masalah-masalah yang biasanya terjadi ketika ditinggal oleh suami, sehingga para istri prajurit yang akan ditinggal dapat mempersiapkan mental dan memikirkan dengan cermat langkah-langkah yang harus dilakukan nantinya.
2. Pengurus Persit mempertahankan dukungan yang biasanya diberikan kepada para istri prajurit dan memfasilitasi para istri prajurit yang membutuhkan informasi baru berkaitan dengan kesulitan yang dihadapi selama suami bertugas agar para istri prajurit dapat menambah wawasan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi selama suami bertugas.