

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi *coping* yang dilakukan masyarakat dalam mengatasi kecemasan seperti yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya maka peneliti menarik kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Sesuai dengan data yang diperoleh saat melakukan penelitian maka peneliti memperoleh hasil bahwa subjek dalam penelitian ini mengalami gangguan kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda. Untuk subjek yang mengalami kecemasan sedang yaitu subjek DW. Subjek yang mengalami kecemasan berat yaitu subjek FA, HH, AR dan LA. Dan subjek yang mengalami kecemasan berat sekali yaitu subjek NI.
2. Strategi *coping* yang dilakukan subjek dalam penelitian ini yaitu ada dua bentuk. Pertama strategi *coping* yang berfokus pada masalah yang muncul yaitu *confrontative coping* dengan melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari bencana yang terjadi, menjauhi pantai ketika gempa bumi kembali terjadi, membuat hunian sementara yang bisa digunakan untuk mengungsi, selalu waspada dan update informasi mengenai gempa yang terjadi serta lebih mendekatkan diri kepada Allah. Dan mendapat dukungan dari teman maupun saudara. Sedangkan strategi *coping* yang berfokus pada emosi yang dilakukan yaitu *positive reappraisal* dengan berfikir positif akan bencana yang terjadi, introspeksi diri, lebih bersabar dalam menghadapi bencana yang terjadi, dan

mengikuti kegiatan sosial seperti mengikuti penggalangan dana untuk korban bencana, mengikuti pengajian dan taklim. Untuk *self controlling* yaitu dengan mengendalikan diri ketika mendengar berita dari tetangga seperti mencari tahu terlebih dahulu apakah berita tersebut benar atau tidak. *Distancing* yaitu dengan menjaga jarak dari hal-hal yang membuat kecemasan yang dirasakan bertambah, meminta petunjuk kepada pihak yang berwenang seperti BPBD setempat. Dan *escape avoidance* yaitu dengan menghindar diri dengan melakukan kegiatan lain yang dapat mengalihkan pikiran.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yang dilakukan subjek dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yang pertama subjek memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah yaitu dengan menyiapkan dari awal segala sesuatu yang penting yang akan dibawa ketika mengungsi seperti menyiapkan baju dan berkas-berkas penting kedalam satu tas sehingga memudahkan untuk dibawa ketika mengungsi, melihat informasi gempa melalui aplikasi BMKG apabila gempa yang terjadi berpotensi tsunami maka subjek mengungsi ketempat yang tinggi. Adanya keyakinan atau pandangan positif terhadap bencana yang terjadi yaitu dengan meyakinkan diri bahwa bencana yang terjadi adalah teguran dari Allah sehingga subjek harus lebih bersabar, mengintropeksi diri dan lebih mendekatkan diri kepada Allah. Adanya keterampilan social khususnya dalam hal komunikasi dengan bercerita kepada teman maupun saudara tentang apa yang dirasakan dan apa yang dialami, menjalin hubungan dan

kerjasama dalam hal mengatasi kecemasan yang dirasakan teman dan saudara. Dan adanya dukungan sosial yang diterima baik dari teman maupun saudara.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk mengerjakan tugas maupun skripsi bagi mahasiswa kedepannya.

2. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek dalam penelitian ini diharapkan dengan adanya hasil penelitian mengenai seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dialami warga yang ada di Desa Babana dan bagaimana strategi *coping* yang dilakukan diharapkan agar warga dapat meningkatkan terus perilaku tersebut sehingga permasalahan yang dihadapi subjek bisa teratasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian yang serupa dengan menambah jumlah dan level subjek yang berbeda dari sebelumnya. Selain itu diharapkan juga agar penelitian yang seperti ini kembali dilakukan dan digali lebih mendalam lagi agar kita bisa mengetahui apakah ada faktor lain yang mempengaruhi strategi *coping* yang dilakukan warga dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan.