

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Strategi *coping stress* dengan jenis *emotion focused coping* lebih dominan digunakan oleh subyek I. Subyek menggunakan strategi *coping stress* ketika mengalami insomnia tersebut dengan cara melakukan kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif dan menerima tanggung jawab. Untuk *problem focused coping* memiliki tingkat yang lebih rendah dalam penggunaan penyelesaian masalah untuk subyek I hal yang dilakukannya dengan jenis coping ini adalah merencanakan pemecahan masalah.

Sedangkan untuk Strategi *coping stress* dengan jenis *problem focused coping* lebih dominan digunakan oleh subyek II. Subyek menggunakan strategi *coping stress* tersebut dengan cara konfrontasi dan merencanakan pemecahan masalah. Untuk penggunaan *emotion focused coping* tetap digunakan tetapi dalam skala yang kecil aspek yang digunakannya adalah penilaian kembali secara positif, menghindar, dan menerima tanggung jawab.

Bentuk lainnya dalam upaya menghadapi insomnia, keduanya sama sama melakukan *self healing*. Bentuk *self healing* yang dilakukan oleh subyek I dengan cara merefleksikan diri, lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan memperbanyak berdzikir juga bersholawat, yang dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan akibat yang timbul oleh suatu keadaan yang penuh dengan tekanan. Bentuk *self healing* yang dilakukan oleh subyek II adalah melakukan banyak aktivitas, tidak

terpaku pada masalah, dan mencari solusi dengan meminta pendapat orang lain, yang dimana individu tetap secara aktif mencari cara untuk menyelesaikan masalah agar dampak dari masalah tersebut cepat selesai dan tidak lagi menimbulkan stress.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Dalam menjalani kehidupan sepatutnya manusia biasanya tidak akan terlepas dari adanya permasalahan dalam hidup, hanya saja setiap individu memiliki caranya masing-masing untuk menyelesaikan ataupun membiarkan masalah tersebut. Semoga strategi coping stress yang anda lakukan saat ini lebih bisa di maksimalkan agar dapat menghadapi sumber stressor yang anda alami. Juga diharapkan dengan adanya dukungan keluarga dan orang-orang disekitar anda bisa menjadikan pemicu semangat agar bisa lepas dan sembuh dari insomnia yang anda alami.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menentukan strategi yang tepat dalam menangani stress, juga lebih mengenali, mendalami dan menganalisa mengenai coping stress dan insomnia lebih mendalam lagi, serta diharapkan untuk memperpanjang waktu observasi agar mendapat gambaran dan hasil yang lebih optimal terkait penggunaan strategi coping. Peneliti selanjutnya sebaiknya memilih subyek yang berbeda jenis kelamin agar dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan dalam penggunaan strategi *coping stress*.

