

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian pada subjek BS dan subjek AH yang meliputi aspek stres, strategi *coping stress* yang digunakan, dan faktor yang mempengaruhi strategi *coping stress*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

1. Gambaran stres saat belajar dari rumah

Gejala stres yang dialami kedua subjek adalah gejala biologis yaitu mengalami gangguan pola makan, gejala psikologis yaitu menjadi mudah marah, dan gejala perilaku sosial yaitu BS dan AH lebih memilih menyendiri di kamar untuk menyelesaikan tugas. Terdapat perbedaan dari kedua subjek yaitu, BS mengalami perubahan pola tidur karena harus mengerjakan tugas-tugas selama belajar dari rumah.

2. Strategi *coping stress* yang digunakan

Kedua subjek sama-sama melakukan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*), maupun yang berorientasi kepada emosi (*Emotional focused coping*).

a. *Problem focused coping*

Persamaan yang dimiliki kedua subjek dalam yaitu kedua subjek sama-sama menggunakan *confrontive coping* dengan keluar rumah untuk mencari koneksi *wifi* jika tidak ada koneksi internet, dan juga sama-sama menggunakan *seeking social support* dengan bertanya kepada teman-teman untuk membantunya menyelesaikan tugas.

b. *Emotional focused coping*

Kedua subjek menggunakan strategi berupa *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, *distancing*, dan *positive reappraisal*. Namun kedua subjek memiliki persamaan dalam strategi *coping escape avoidance* yaitu kedua subjek memilih untuk bermain *handphone* masing-masing untuk terhindar sejenak dari stres yang dirasakan.

3. Faktor yang mempengaruhi strategi *coping stress*

Terdapat kesamaan didalam faktor yang mempengaruhi strategi *coping stress* subjek BS dan AH yaitu sama-sama menjaga kesehatan dan berpikiran bahwa kesehatan itu penting dalam menyelesaikan tugas terutama dalam situasi pandemi seperti saat ini, BS dan AH tidak yakin jika dapat mengerjakan tugasnya secara mandiri karena terbiasa mengerjakan dengan teman-teman, kedua subjek juga mampu berkomunikasi dengan guru jika terdapat ketidakjelasan instruksi tugas yang diberikan.

5.2 Saran

1. Bagi siswa
 - a. Bagi siswa diharapkan untuk tetap berhati-hati saat keluar seperti keluar bersama teman, ke tempat *wifi* karena disana terdapat banyak kumpulan orang-orang dan meningkatkan resiko tertular oleh Covid-19.
 - b. Gunakan waktu sebaik mungkin dan selalu berusaha maksimal dalam pengerjaan tugas yang diberikan oleh guru.
2. Bagi guru
 - a. Yakni disarankan untuk memperkirakan durasi pengerjaan tugas yang akan diberikan.
 - b. Disarankan untuk tetap memberikan perhatian kepada murid yang bertanya.
3. Bagi sekolah
 - a. Bagi sekolah diharapkan tetap memberikan fasilitas yang ada untuk kelancaran dan kesuksesan program belajar dari rumah.
 - b. Disarankan untuk tetap menggunakan protokol kesehatan untuk menjalankan belajar mengajar selama pandemi Covid-19 masih belum berakhir.
4. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengangkat tema penelitian yang sama, disarankan untuk dapat lebih dalam menggali strategi *coping stress* sehingga hal-hal yang belum dapat tergambar dalam penelitian ini dapat diangkat menjadi sebuah isu temuan yang lebih tajam dan lebih menarik.
 - b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk lebih dapat menangkap fenomena yang terjadi pada murid dalam menghadapi belajar dari rumah selain pada tema strategi *coping stress* sehingga terdapat fenomena lain dan unik yang dapat terangkat dan dikaji secara ilmiah.