

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang di dapatkan melalui observasi dan wawancara dalam pembahasan coping stress orangtua terhadap pendampingan anak dalam belajar di rumah pasca Covid-19 (di SDN Muncul 1). Dikatakan orangtua murid SDN Muncul 1 mengalami stress selama mendampingi anak belajar dirumah namun tidak ada orangtua yang memasuki kategori stress berat maka dalam penelitian ini strategi coping yang dilakukan orangtua sangat efektif sehingga dapat meminimalisir terjadinya stress yang berlebihan.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) coping stress dibagi menjadi dua yaitu strategi coping yang berpusat pada masalah dan strategi coping yang berpusat pada emosi.

Pada penelitian ini dari kelima informan menggunakan strategi *coping* yang berpusat pada masalah dengan melakukan *planful problem solving*, *confrontative coping* dan *seeking social support*. Sedangkan pada strategi *coping* yang berpusat pada emosi melakukan *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *self controlling* untuk meringankan beban yang dialaminya.

Strategi coping yang digunakan sesuai permasalahan yang dialami. Namun pada penelitian ini menggunakan strategi coping yang berbeda yaitu kelima informan melakukan strategi coping berpusat pada masalah dengan cara melakukan perubahan atau kebiasaan dalam hidupnya, mencari bantuan serta dukungan dengan pihak yang profesional. Selain itu juga keempat informan melakukan strategi coping yang berpusat pada emosi dengan cara mereka mempasrahkan ini semua dan menerima situasi ini sehingga orangtua dapat mengontrol diri nya masing-masing agar tidak menjadi stress yang berlebihan dan selalu menjadi orangtua terbaik untuk anak nya.

Maka orangtua lebih banyak menggunakan coping berpusat pada masalah untuk dapat meringankan bebannya yaitu ⁵⁵ n cara melakukan perubahan atau kebiasaan dalam

hidupnya dalam mencari bantuan serta dukungan dengan pihak yang profesional.

6.2 Saran

- a. Kepada informan. Untuk orangtua yang mengalami stres sehingga sangat butuh strategi coping stress agar selalu semangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sebagai orangtua, selalu menjaga kesehatan dan pola hidup yang sehat, informan juga harus tetap istiqomah dan terus beradaptasi dengan situasi pandemi Covid-19.
- b. Kepada guru SDN Muncul 1. Sebagai tempat anak sekolah dasar mencari ilmu, mohon ketika sedang melaksanakan pelajaran online agar tidak terlalu banyak memberikan pekerjaan rumah dikarenakan banyak orangtua yang tidak mengerti pelajaran tersebut yang menjadikan sebagian orangtua kewalahan dalam mendampingi anak belajar.
- c. Bagi peneliti selanjutnya. Peneliti sangat menyadari akan banyaknya kekurangan dari hasil penelitian ini, selain itu peneliti juga menyadari terdapat banyak kekurangan dalam menyusun sistematika skripsi ini dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait coping stress orangtua untuk lebih memperhatikan dalam mengumpulkan informasi, sehingga dapat bermanfaat dalam membantu orang lain yang ingin mengetahui lebih jauh mengenai coping stress orangtua.