

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di lapangan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian mengenai Koping stres pasien Covid-19 yang sedang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala terdiri dari dua aspek yaitu:
 - a. Koping stres *Emotiocon Focused* Koping (Koping yang berorientasi pada emosi), ketiga subjek melakukan hal yang sama yaitu selalu berserah diri kepada Allah Swt. apapun yang telah ditetapkan dan sudah di takdirkan oleh Allah Swt. selama masa karantina berjalan, mereka tetap berusaha dan berikhtiar agar tetap bisa melewati dengan lapang dada dan ikhlas. Selain itu mereka juga masih bisa merasakan rahmat dari Allah Swt, dengan adanya musibah ini mereka bersyukur tetap di beri umur panjang dan menjadikan pribadi yang lebih baik seperti pola hidup yang lebih sehat dan bersih serta mereka beranggapan semua ini hanya sebatas ujian dan juga jalan untuk mulai mendekatkan diri kepada Allah Swt, semoga Allah Swt menghapus dosa serta meninggikan derajat mereka. Cara yang dilakukan setiap subjek dalam melakukan Koping stres yang berorientasi pada emosi berbeda, subjek SA melakukan main game serta berolahraga dengan teman-teman sesama pasien, subjek Z tetap bersantai dan menikmati masa karantina, dan subjek MJ tetap berpikir positif sehingga apapun yang dilakukan di masa karantina tidak mengakibatkan stres.

- b. Koping stres pada aspek *Problem Focused* Koping (Koping yang berorientasi pada tugas yaitu semua subjek melakukan olahraga, bermain game, mengatur pola makan dan tetap selalu menaati protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah serta mencari informasi-informasi seputar Covid-19 dengan menanyakan kepada pihak terkait dan juga diinternet.
2. Beberapa faktor yang mempengaruhi Koping stres ketiga subjek pasien Covid-19 yang sedang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala terdiri dari tiga, yaitu: a) dukungan sosial yang sama besar dari keluarga seperti dukungan dari ayah, ibu dan saudara-saudara lainnya. b) harapan akan *self*, ketiga subjek berharap penyakit ini tidak muncul lagi dan cepat berlalu serta tubuh kembali lebih sehat dari sebelumnya, mereka juga berharap masyarakat tetap menjaga pola makan, rajin berolahraga serta menaati protokol kesehatan. c) ketahanan psikologis, masing-masing subjek memiliki ketahanan psikologis yang berbeda-beda tergantung bagaimana individu masing-masing terlihat dari dirinya masing-masing seberapa kuatkah atau seberapa bisakan mereka melakukan kegiatan tertentu.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang diberikan berikut ini berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan simpulan yang telah dikemukakan oleh peneliti dalam penelitian mengenai Koping stres pada remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

1. Bagi subjek

Disarankan agar melakukan dan memilih berbagai Koping stres yang terbaik dari banyak Koping stres yang dilakukan berdasarkan bertambahnya usia agar lebih fokus ke pemecahan masalah agar tidak larut akan masalah yang dihadapi dan terus berjuang dalam mengatasi stres yang dialami. Hal ini diharapkan subjek mampu memahami kalau fase penyembuhan Covid-19 ini memerlukan waktu dalam penyembuhannya dan akan sembuh dengan sendirinya dengan menjaga pola hidup sehat agar tidak larut dalam kesedihan dan stres yang di alami akibat masa karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat, peneliti menyarankan untuk memberikan dukungan positif pada seseorang yang telah menjalani masa karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala walaupun pernah mengidap penyakit Covid-19 tetapi tetap berikan tanggapan yang menyenangkan serta perlakukan mereka seperti sesama masyarakat yang lain, hal itu sudah cukup membuat hati individu subjek merasa tenang, serta tetap selalu menjaga jarak dan ikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dalam penelitian ini menyarankan pada peneliti lain yang meneliti tentang Koping stres diharapkan mempersiapkan penelitian dengan lebih matang mulai dari persiapan penelitian, pra penelitian, hingga pelaksanaan karena dalam pelaksanaannya kita tidak mengetahui bagaimana dilapangan

sehingga persiapan harus lebih matang supaya informasi yang diinginkan didapat serta menemukan temuan baru yang dapat menjadi pengetahuan baru bagi orang lain dan agar mampu memperdalam masalah apa saja dan faktor-faktor yang mempengaruhi serta jenis apa saja yang terdapat pada Koping stres, termasuk juga hal yang cukup menarik untuk diteliti berupa Koping stres religius yang masih perlu di perdalam.

4. Bagi Instansi Terkait

Instansi terkait dalam hal ini dinas kesehatan dan Satgas Covid-19 agar lebih Humanis dalam melakukan tes SWAB sehingga para pasien tidak menjadi tambah stres, serta lebih mempertimbangkan tempat yang lebih luas dan nyaman untuk para pasien saat karantina.