

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres pada subjek I adalah keyakinan dan padangan positif, pada subjek II adalah keyakinan, keterampilan sosial, kemampuan dalam menyelesaikan suatu masalah, dan dukungan sosial. Pada Subjek III adalah kesehatan fisik, keyakinan, pandangan positif dan dukungan sosial. Pada subjek I strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi stres yang dialaminya adalah cenderung pada *emotional focused coping* dimana upaya subjek I adalah dengan mengatur emosionalnya dengan melakukan *distancing*, *self control* dan *positif reappraisal*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek II untuk mengelola dan mengatasi stres nya lebih cenderung pada *emotional focused coping* yaitu dengan melakukan *distancing*, *positif reappraisal* dan *escape*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek SBH untuk mengelola dan mengatasi stres nya lebih cenderung pada *emotional focused coping* yaitu dengan melakukan *distancing*, *self control* dan *positif reappraisal*.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil peneltiian yang telah dipaparkan, peneliti memberikan saran yang ditujukan kepada Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut dan untuk peneliti selanjutnya :

1. Bagi Dinas Sosial

Strategi *coping* stres sangat penting dilakukan untuk mengatasi dan mengelola dari adanya sumber stres yang dialami oleh karyawan. Jadi, barang kali nanti kepada sesama karyawan untuk saling mengerti dan saling memahami sikap dan pendapat antar karyawan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki keinginan untuk melakukan penelitian terkait judul strategi *coping* stres, agar dapat menambahkan teori-teori dari psikologi islam lainnya sehingga dapat menghasilkan penelitian yang berbeda-beda atau beragam.