

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Masyarakat kelurahan balarua di pengungsian terpadu balarua sebagian besar memiliki mekanisme koping adaptif.
2. Masyarakat kelurahan balarua di pengungsian terpadu balarua sebagian besar memiliki tingkat stres sedang.
3. Ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pasca bencana gempa bumi pada masyarakat kelurahan balarua.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pasca bencana gempa bumi pada masyarakat kelurahan balarua, maka perlu kiranya:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi pembaca untuk dapat dijadikan acuan, bahwa sebenarnya dampak dari bencana tidak hanya korban yang mengalami luka fisik melainkan juga dampak psikologis yang perlu diperhatikan.

2. Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pada masyarakat agar penelitian ini menjadi pengetahuan bagi masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan perhatian terhadap kesehatan jiwa mengenai mekanisme koping dan tingkat stres dengan cara mengelolah stres dengan baik seperti menghindari hal – hal yang menyebabkan stres, merubah situasi, lakukan pola hidup sehat, berkompromi, beradaptasi dengan penyebab datangnya stres, menyelesaikan masalah penyebab

stress, mempertahankan citra diri yang positif, mengontrol emosi, dan ciptakan lingkungan yang baik pada masing-masing individu khususnya pasca kejadian bencana gempa bumi.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih mengembangkan penelitian dengan variabel seperti konsep diri, depresi, cemas, dukungan keluarga dengan objek penelitian yang berbeda dan memperbanyak subjek penelitian agar mendapatkan data yang lebih banyak dengan menggunakan metode kuesioner.