

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari paparan data dan analisis data dapat disimpulkan bahwa E memiliki banyak stresor yang menumpuk seperti putus cinta, tidak naik kelas, perasaan terbuang, bengkel yang mengalami kehancuran sehingga membuatnya menjadi pengangguran, beberapa kali mengetahui istrinya tengah berselingkuh tanpa ada *coping* yang jelas. semua yang ia lakukan hanyalah reaksi-reaksi pelarian bukan penyelesaian sehingga semakin lama semakin banyak stresor dalam diri E.

Pada tahun 2006 E diketahui tengah terinfeksi HIV. Sejak saat itu ia menganggap bahwa mengkonsumsi subtek adalah jalan terbaik. Setelah mengalami masa stress berkepanjangan selama 6 bulan, kemudian di masa ini ia banyak menggunakan *Emotional focused Coping*, seperti Mencari dukungan social secara emosional (*seeking social support for emotional reason*), Reinterpretasi positif (*positive reinterpretation*) dan Penerimaan diri (*acceptance*).

Sejak E memiliki keinginan untuk berubah, ia mulai melakukan *coping* yang berbeda dari sebelumnya yaitu *problem focused coping* seperti melakukan perencanaan (*planning*), Perilaku aktif (*active coping*), Untuk penundaan terhadap aktivitas lain yang saling bersaing (*Suppresion of Competing*), Pengekangan diri (*restraint coping*), Mencari dukungan social secara instrumental (*seeking social support for instrumental reasons*). Namun E juga menggunakan *Emotional focused coping* yaitu Mencari dukungan social

secara emosional (*seeking social support for emotional reason*), Reinterpretasi positif (*positive reinterpretation*) dan Kembali kepada ajaran agama (*turning to religion*).

B. Saran

Tiada gading yang tak retak sebagaimana dalam penelitian ini juga memiliki banyak kekurangan karena berbagai faktor baik dari peneliti maupun dari responden penelitian.

Kekurangan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

- a. Untuk subjek penelitian disarankan untuk selalu meningkatkan keimanan dan pengetahuan agama, karena dalam prosesnya religiusitas berperan sangat penting bagi pengembangan diri dan pribadinya
- b. Tidak didapatkan data yang mendalam mengenai proses psikis yang ada pada ODHA dalam memutuskan bentuk *coping* yang akan dilakukannya sehingga tidak diketahui dengan jelas tahapan-tahapan secara rinci bagaimana seorang ODHA sebelum melakukan *coping* tertentu. Dari kekurangan tersebut maka disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menggali lebih dalam proses psikis yang terjadi sebelum melakukan suatu *coping* tertentu.
- c. Dalam penelitian ini mengungkap secara dangkal proses rehabilitasi yang dijalani subjek padahal kunci dari perubahan subjek hingga hari ini adalah karena proses rehabilitasi yang dijalannya, namun karena keterbatasan waktu dan biaya sehingga peneliti tidak dapat melakukan penelitian ditempat rehabilitasi tersebut sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya agar mengungkap secara mendalam tentang proses *coping* yang dilakukan.

- d. Dalam penelitian ini tidak didapatkan informasi mengenai tingkatan stres ODHA sehingga tidak bisa dikelompokkan dan dianalisa kecenderungan *coping* yang diambil dalam berbagai situasi.

