

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum sebanyak 55 subjek (49%) calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki tingkat *stress* pada kategori sangat berat dan *self esteem* yang dimiliki calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi secara umum berada pada kategori sedang dengan jumlah 60 subjek (53%). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki tingkat *stress* yang berada pada kategori sangat berat sedangkan tingkat *self esteem* berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Self esteem merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stres sehingga untuk mengurangi stres, calon siswa TNI yang gagal disarankan untuk lebih meningkatkan *self esteem* yang lebih tinggi dengan cara belajar untuk menerima setiap kegagalan, kekecewaan, kesedihan, percaya pada kelebihan yang dimiliki, berpikir positif dan optimis serta tidak memandang diri sendiri negatif.

2. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan stres. Sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa *self esteem* dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan terkait dengan stress terutama pada calon siswa yang gagal seleksi. Keluarga dapat memberikannya dengan cara memberi dukungan serta apresiasi pada calon siswa TNI yang gagal seleksi atas usaha dan kerja keras yang sudah dilakukan, tidak menyalahkan calon siswa karena gagal seleksi, tidak membandingkan calon siswa dengan orang lain, mendengarkan keluhan, kesedihan dan kekecewaan yang dirasakan oleh calon siswa TNI yang gagal serta mengajak calon siswa untuk belajar berpikir positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik dan berminat untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk dapat memilih faktor lain yang mempengaruhi stres seperti faktor protektif *coping stress*, *assessing coping* (menilai strategi koping), dan *social support* (dukungan sosial). Karena *self esteem* hanya menyumbangkan kontribusi sebesar 11,6% terhadap variabel stres, dan sisanya sebesar 88,4% dipengaruhi oleh faktor lain.