

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV dapat disimpulkan tentang bagaimana gambaran strategi koping stres berfokus emosi pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Strategi koping stres berfokus emosi yang dilakukan oleh remaja dengan orangtua yang bercerai adalah dengan melakukan *positive reinterpretation and growth* (penafsiran ulang yang positif), *acceptance* (penerimaan), *denial* (penyangkalan), *turning to religion* (kembali pada ajaran agama), serta melakukan *seeking emotional social support* (menerima dukungan sosial secara emosional).

Remaja dengan orangtua yang bercerai cenderung melakukan koping stres berfokus emosi. Strategi ini mereka lakukan dengan memandang perceraian orangtua melalui sudut pandang yang lebih positif untuk bisa mengambil hikmah dari perceraian orangtuanya. Remaja dengan orangtua yang bercerai menerima kondisi perceraian orangtuanya secara ikhlas, karena perpisahan orangtuanya merupakan cara yang terbaik. Setelah keikhlasan dan penerimaan terwujud, kemudian timbul *denial* sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang membantu untuk menghindari perasaan stres yang dialaminya. Selanjutnya didukung dengan meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dengan mendekati diri terhadap agama untuk menuntun sifat dan sikap individu ketika menghadapi permasalahan perceraian orangtua, dengan tetap menerima dukungan sosial secara emosional untuk tetap menjaga moral dan bertujuan untuk mengurangi perasaan stres yang dialami oleh individu.

B. Saran

1. Bagi Partisipan

Para partisipan mampu untuk mengatasi stres yang dialaminya, dan para partisipan mampu untuk menghadapi situasi-situasi dilingkungan sekitar yang dinilai tidak menyenangkan menurut partisipan, sekaligus menerima semua kenyataan yang ada. Para partisipan sebaiknya tidak mempertahankan kekecewaan akibat perceraian orangtuanya, dan sebisa mungkin untuk tetap semangat dalam menghadapi kehidupan ini. Para partisipan tidak bisa menyerah begitu saja dengan keadaan yang ada dan harus berusaha menggunakan coping yang efektif agar tujuan dari strategi coping dapat terwujud, sehingga para partisipan akan mampu untuk menghadapi kondisi pasca perceraian orangtua dengan baik dan benar agar tingkat stres bisa dikendalikan.

2. Bagi Penelitian Lanjutan

Sejalan dengan partisipan penelitian, untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang gambaran emosi pada remaja dengan orangtua yang bercerai, atau tentang gambaran pola asuh pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Penelitian tersebut bisa dikembangkan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif sehingga partisipan yang diteliti bisa lebih dari 3 orang dan hasilnya bisa digeneralisasikan kepada para remaja lain dengan orangtua yang bercerai. Jadi, tidak hanya mengerti tentang strategi coping stres pada remaja dengan orangtua bercerai saja, namun juga bisa memahami terkait gambaran pola asuh yang diberikan orangtua *single parent* kepada anak remajanya, dan gambaran secara mendalam terkait emosi remaja dengan orangtua yang bercerai.