

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penguraian data hasil penelitian serta pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua partisipan menggunakan teknik *Emotion-Focused Coping* dalam menyelesaikan permasalahan atau ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, hal ini ditunjukkan pada penggunaan aspek-aspek yang menjadi indikator penggunaan teknik *Emotion-Focused Coping* pada kedua partisipan. Partisipan pertama menggunakan aspek-aspek teknik *Emotion-Focused Coping* didasarkan pada menerima keadaan, penilaian secara positif, pengendalian diri, mencari dukungan sosial, sedangkan pada partisipan kedua menggunakan pengendalian diri, menerima keadaan, mencari dukungan sosial, mengabaikan, penilaian secara positif. Kedua partisipan tidak memfokuskan penyelesaian masalah hanya dengan satu aspek-aspek saja, kedua partisipan menggunakan aspek-aspek yang menurut kedua partisipan hal itu akan memberikan pengaruh negatif yang rendah serta kendali terhadap permasalahan. Di sisi lain, diketahui bahwa kedua partisipan tidak menggunakan aspek-aspek yang sama ketika menghadapi atau mengatasi permasalahannya, masing-masing partisipan menggunakan aspek-aspek yang berbeda-beda berdasarkan kondisi permasalahan, dan penggunaan yang dilakukan kedua partisipan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan serta permasalahan yang dihadapi, tetapi juga berdasarkan faktor-faktor yang mendukung penggunaan teknik *Emotion-Focused Coping* tersebut.

B. Saran

1. Bagi Peneliti selanjutnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa selama proses pelaksanaan penelitian tidak semua pengaruh serta faktor-faktor diteliti secara mendalam, dan hanya berfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan aspek-aspek teknik *Emotion-Focused Coping* selama proses penelitian. Maka diharapkan untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk lebih memperdalam berbagai jenis faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan aspek-aspek teknik *Emotion-Focused Coping* pada kalangan pendidik berkebutuhan khusus.

2. Bagi subjek.

Dengan penggunaan teknik penyelesaian masalah yang memfokuskan pada penerimaan seminim mungkin pengaruh negatif, serta pengambilan solusi penyelesaian masalah yang hanya terbatas pada beberapa tindakan saja. Diharapkan partisipan dapat memperluas berbagai cara penyelesaian yang ada serta memahami lebih lanjut langkah dalam penyelesaian masalah lain, sehingga partisipan dapat melakukan penyelesaian masalah atau menghadapi kondisi yang tidak terduga dengan lebih efektif.

3. Pihak Sekolah Luar Biasa (SLB).

Bagi pihak sekolah luar biasa, dengan memahami pentingnya kondisi dari setiap pendidik, diharapkan pihak sekolah dapat memberikan dukungan bagi para pendidiknya selama bertugas dan menjalin komunikasi dengan para pendidik dalam

membagi permasalahan yang dihadapi terutama di sekolah serta anak didiknya. Proses kegiatan atau diskusi bersama dengan sesama pendidik di sekolah serta menerima masukan dari pendidik yang bertugas, dapat memberikan informasi serta dukungan bagi pendidik yang sedang mengalami permasalahan.