BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa dangan menjadi seorang yang sedang menderita insomnia pastinya masalah yang diterima akan lebih kompleks seperti masalah ekonomi, pola asuh anak, dan masalah emosi, daripada seorang yang tidak menderita insomnia karena segala yang dilakukan dalam menjalani permasalahan hidup subyek sendirian.

Ada beberapa area besar sumber stress yang umumnya dialami oleh penderita insomnia yaitu berada pada keluarga lebih-lebih pada istri dan anaknya, karena masalah istri dan anak masih menjadi PR terbesar dalam hidup subyek.

Sumber stress yang paling intens adalah berasal dari keluarga sendiri karena besarnya harapan keluarganya. Dalam hal ini dalam penyelesaian masalahnya menggunakan kedua strategi coping tersebut, kadang problem focused coping kadang emotion focused coping yang terpakai menyesuaikan masalah apa yang sedang dihadapinya.

Dalam menyelesaikan masalahnya subyek penelitian sering kali menggunakan dua model strategi coping, yakni problem – solving focused coping (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress, dan emotion – focused coping (diam agar tenang, mendekatkan diri panda tuhan, mengaji), dimana individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Namun diantara keduanya strategi focus copinglah yang sering digunakan. Strategi coping maladaptive juga terpakai kalau subyek tidak dapat kontrol emosinya.

Jadi pekerja yang lagi menderita insomnia dalam proses penggunaan copingnya untuk mengatasi sumber stress tidak hanya menggunakan satu strategi coping saja, tapi semuanya dapat terpakai namun menyesuaikan dengan masalah yang dihadapi. Untuk itu seseorang akan tetap memiliki kecenderungan strategi mana yang digunakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diuraikan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan, yaitu:

1. Secara teoritik

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat ditemukan strategi yang tepat untuk mengatasi stress ataupun depresi, serta lebih memperpanjang waktu pengamatan sehingga diperoleh gambaran yang lebih jelas dan lengkap terkait strategi coping. Peneliti selanjutnya hendaknya bisa mengontrol dan lebih bersifat obyektif dalam proses pengumpulan data dan analisis data.

2. Secara praktis

Untuk keluarga, seharusnya dengan keadaan seorang pekerja yang lagi menderita insomnia, keluarga sendiri lebih bersikap lebih menyayangi, bersatu untuk kenyamanan bersama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id