

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian mengenai persepsi remaja tentang strategi coping stres dimasa pandemi covid-19 yang telah dilakukan di beberapa wilayah di Kalimantan Timur yang telah melibatkan informan yang berasal dari beberapa wilayah yang ada di Kalimantan Timur seperti Kota Samarinda, Tenggarong, Penajam Paser telah didapatkan hasil dengan kesimpulan sebagai berikut :

##### a. Pengetahuan Tentang Covid-19

Hasil wawancara mendalam mendapatkan hasil bahwa pengetahuan mereka mengenai covid-19 dapat dikatakan cukup baik dapat dilihat pada bagian hasil wawancara mendalam informan utama dan kunci pun menjawab dengan baik. Pengetahuan informan bahwa covid-19 adalah virus yang menyebar sangat cepat dan mewabah yang menular dari manusia ke manusia dan menyebabkan kematian.

##### b. Pengetahuan stres

Dalam penelitian ini seluruh informan memiliki pengetahuan yang baik dalam mendefinisikan stres, informan mengatakan bahwa stres adalah dimana keadaan seseorang yang mengalami mudah marah, mudah sedih dan sangat mudah tersinggung dan mengalami gangguan mental

serta gangguan psikologi yang menyebabkan terganggunya seluruh aktivitas yang akhirnya menyebabkan mudah putus asa.

c. Persepsi Tentang Strategi penanganan dalam mengurangi stres  
(*Strategi Coping*)

Berdasarkan hasil dari wawancara mendalam yang telah dilakukan kepada informan utama, kunci dan pendukung bahwa persepsi mengenai strategi penanganan dalam mengurangi stres atau yang biasa disebut dengan strategi *coping* adalah perilaku untuk meminimalisir stres yang berlebih saat melakukan karantina atau isolasi dapat disimpulkan bahwa seluruh informan memiliki pengetahuan baik dalam menyimpulkan informasi .

Dalam penelitian informan kunci bahwa persepsi informan kunci mengenai remaja yang telah melakukan strategi penanganan untuk mengurangi stres selama menjalankan karantina atau isolasi mandiri mereka menanggapi bahwa remaja yang telah melakukan strategi untuk dirinya dalam meminimalisir rasa stres dengan kegiatan yang mereka lakukan adalah baik dan sangat bagus untuk mempercepat penyembuhan dari virus covid-19.

Pada penelitian ini remaja yang terkonfirmasi covid-19 melakukan strategi penanganan dalam mengurangi stres dengan menggunakan strategi *Problem Focused Coping* untuk meminimalisir stres yang sedang dirasakan saat menjalani karantina dan isolasi.

d. Gejala Fisik Dan Psikologi Pada Remaja Terkonfirmasi Covid-19.

Informan yang mengalami positif covid-19 merasakan gejala fisik seperti indra penciuman dan indra perasa mulai hilang, demam, sesak nafas serta mengalami ngilu pada sendi-sendi. Remaja mengatasi gejala yang dirasakan dengan melakukan memikirkan hal-hal yang baik tidak berperasangka yang buruk serta mendapatkan dukungan dan semangat dari keluarga dan teman dekat. Memberi dukungan serta support kepada remaja yang terkonfirmasi covid-19 sangat baik dalam menjaga kesehatan mental dikarenakan keluarga paling utama dalam membantu memberikan dukungan serta support agar remaja mudah mengontrol diri mereka selama menjalani isolasi dan karantina.

## B. SARAN

Berdasarkan uraian hasil dari penelitian dan kesimpulan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang mengacu pada penelitian ini yaitu :

### 1. Bagi peneliti

Saran bagi peneliti agar kedepannya lebih mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah di dapatkan selama menempuh pendidikan di program studi S1 Kesehatan Masyarakat dan dapat lebih memahami terkait metode pada penelitian kualitatif dan dapat menjadikan penelitian ini sebagai pengalaman berharga yang telah didapatkan.

### 2. Bagi informan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai strategi penanganan dalam mengurangi stres (*Strategi Coping*). Penting nya untuk mengelola stres di saat keadaan seperti saat ini yaitu pandemi covid-19.

### 3. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian lain dan dapat berguna sebagai penyusunan bagi mahasiswa dan dapat meningkatkan penyelenggara program pendidikan prodi S1 Kesehatan Masyarakat serta dapat memperkenalkan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur kepada masyarakat.