

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang stres pada perempuan Bali yang menikah dalam sistem adat/budaya patrilineal di Bali. Faktor internal dalam penelitian ini adalah *emotional focus coping* yang terdiri dari lima aspek yaitu *distancing*, *escape* atau *avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *self control*. Sedangkan faktor eksternal yang digunakan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, yang terdiri dari empat aspek yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi dari faktor yang dapat mempengaruhi stres pada perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal yaitu *emotional focus coping* dan dukungan sosial yang kemudian menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi antara *emotional focus coping* dan dukungan sosial dengan stres signifikan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dua variabel bebas, baik *emotional focus coping* dan dukungan sosial memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres.
2. Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara *emotional focus coping* dengan stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi *emotional focus coping* berkorelasi negatif dengan stres sangat signifikan. Asumsinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres sangat signifikan. Asumsinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres yang dirasakan oleh perempuan Bali dalam pernikahan budaya patrilineal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut.

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Penelitian ini membuktikan bahwa *emotional focused coping* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres. Oleh karena itu, perempuan Bali yang menikah dalam sistem adat/budaya patrilineal dapat menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, terutama pada sumber-sumber stresor yang didapat dapat dikendalikan atau diubah. Selain itu perempuan Bali yang telah menikah dalam sistem adat/budaya patrilineal juga disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial dengan cara mau terbuka dengan orang lain terutama pada keluarga, tidak menutupi permasalahan yang dialami serta mau bercerita orang lain seperti teman, sahabat ataupun kerabat.

2. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi mahasiswa atau peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian pustaka dalam melakukan penelitian-penelitian terkait, dan dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel-variabel lain, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lain dalam rangka untuk mengetahui faktor lain yang memiliki korelasi dengan stres selain *emotional focus coping* dan dukungan sosial, seperti *problem focus coping*.
- b. Bagi universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan serta sumber ajar pada mata kuliah tertentu, serta dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam memperkaya kajian Pustaka penelitian lain yang sejenis.