

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ditemukan bahwa ketiga subjek memiliki penyebab stress yang sama, namun cara penanganan atau *coping stress* yang mereka lakukan berbeda. Ketiganya merasa *stress* apabila suami tidak bisa dihubungi dan rasa *stress* lainnya yang mereka rasakan adalah saat anak mereka sakit, tidak adanya dampingan dari suami menyebabkan kedua subjek merasa tertekan. Rasa khawatir yang mulai tumbuh menambah beban pikiran ketiga subjek. Cara penanganan *stress* yang dilakukan ketiga subjek beragam, seperti olahraga, memasak, bermain handphone, tidur, berbelanja, bermain bersama anak, dan jalan-jalan bersama anak. Ketiga subjek dapat dikatakan memiliki pengelolaan emosi yang tepat dalam menjalani pernikahan jarak jauh, hal ini dibuktikan dengan ketiga subjek selalu berusaha mendekatkan diri dan mengingat Allah SWT, dengan cara beribadah seperti berdoa, berzikir, dan shalat, agar suami mereka selalu dalam lindungan Allah SWT.

Adapun faktor yang mempengaruhi *coping stress* menunjukkan jika dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam mengurangi tingkat stress. Dukungan dan bantuan baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi *coping stress*. Subjek banyak mendapatkan dukungan berupa nasihat dan bantuan dari orang sekitar saat subjek merasa kesulitan menjalani kehidupan.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Untuk Subjek

Bagi subjek penelitian diharapkan untuk terus sabar dan semangat menjalani pernikahan jarak jauh. Semoga hasil dari kesabaran kalian dilimpahkan keberkahan oleh Allah SWT. Semoga impian dan harapan para subjek dikabulkan tuhan dan dapat memberikan kebahagiaan kepada para subjek.

5.2.2. Saran Untuk Masyarakat

Untuk masyarakat, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat yang sama memiliki permasalahan yang serupa.

Peneliti juga berharap jika penelitian ini bisa memberikan manfaat serta memberikan informasi yang sesuai, yaitu mengenai *coping stress* atau mengenai pernikahan jarak jauh.

5.2.3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti pernikahan jarak jauh. khususnya *coping stress* pada istri yang menjalani *long distance marriage*, disarankan agar mencari lebih banyak referensi yang berhubungan dengan penelitian ini, agar dapat memperkaya hasil dari penelitian anda. Selain itu peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat meneliti juga bagaimana *coping stress* pada suami yang menjalani *long distance marriage*.