

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dikumpulkan dan dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gejala stress yang timbul pada kelima Informan dalam penelitian ini yaitu berupa gangguan psikologis berupa kecemasan yang berlebih, kebingungan, kesulitan mengambil keputusan dan perasaan sedih yang mendalam. Sedangkan pada gejala fisik kelima Informan mengalami gejala yang berbeda-beda diantaranya yaitu, mudah kecapean, tekanan darah tinggi, naiknya asam lambung dan sakit kepala. Selain itu, ada juga gejala perilaku yang timbul dari adanya stress yang dialami oleh kelima Informan berupa adanya perasaan gelisah karena keadaan yang dialami saat ini, adanya perilaku mengkonsumsi alkohol sebagai penenang, kesulitan dalam mengendalikan perilaku marah dan gangguan tidur atau pola tidur yang tidak teratur.
2. Adapun bentuk strategi *Coping Stres* yang dilakukan oleh kelima Informan dalam penelitian ini yaitu menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. *Emotion Focused Coping* berupa penghindaran diri dengan melakukan kegiatan positif serta memberikan penilaian positif atau *Positive Reappraisal* dengan berharap yang terbaik dan berserah diri kepada Tuhan YME. Sedangkan *Problem Focused Coping* berupa *Planful Problem Solving* dengan mencari kerja sampingan, mencari dukungan sosial dan melakukan strategi pemasaran baru dengan berjualan melalui *onlineshop*.
3. Adapun analisis coping stres pada pedagang dalam menghadapi stress akibat kondisi ekonomi pasca pandemi Covid-19, dapat terlihat dari penelitian yang dilakukan peneliti bahwasanya pedagang yang menjadi Informan dalam penelitian ini mengalami stress yang ditandai dengan

gejala fisik, psikis maupun perilaku. Adapun strategi coping stress yang digunakan yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan peneliti uraikan diatas maka peneliti mencoba mengajukan beberapa saran yang mungkin dapat berguna bagi pedagang yang menjadi objek penelitian di Desa Kramat Jaya Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka.

### **1. Bagi Pedagang**

Adapun saran yang peneliti sampaikan dari penelitian yang telah dilakukan ini yaitu kepada pedagang peneliti menyarankan bagi pedagang yang kurang melek teknologi agar berusaha bertransformasi diri merambah ke transaksi online. Dengan begitu hal tersebut menjadi langkah memperluas usaha dan mampu bersaing seiring berkembangnya zaman. Selain itu, peneliti juga memberikan saran agar para pedagang menumbuhkan kesadaran diri dalam menghadapi permasalahan yang dialami serta menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.

### **2. Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian terkait Analisis Coping Stres pada pedagang dalam menghadapi akibat kondisi ekonomi pasca pandemi Covid-19 penulis menyarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang bisa mereduksi tingkat stres Individu seperti dukungan sosial dan motivasi diri.

### **3. Masyarakat**

Adapun saran yang peneliti sampaikan dari penelitian yang dilakukan ini yaitu kepada masyarakat peneliti menyarankan bagi masyarakat untuk kedepannya agar lebih bisa mengelola pola hidup dengan baik, baik secara fisik seperti pola makan yang teratur dan rajin berolahraga maupun rohani seperti mengikuti kajian religius sehingga dapat memperkuat iman dan terhindar dari stress.