

**GAMBARAN STRES PADA PEMUDA KORBAN PHK
AKIBAT COVID – 19 KECAMATAN KARANG BARU
KABUPATEN ACEH TAMIANG**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

SITI HAJAR
NIM: 3022015064

Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
TAHUN 2023 M / 1445 H**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut
Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial Islam (S. Sos) dalam BimbinganKonseling Islam

Oleh:

Siti Hajar
NIM: 3022015064

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan
BimbinganKonseling Islam

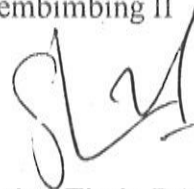
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Muhammad Nasir, MA
NIP: 19730301 200912 1 001

Pembimbing II



Syiva Fitria BA, S.Psi, M.Sc
NIP. 19930228 201903 2 018

ACC 20/1/2022

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Gambaran Stres pada pemuda korban PHK Akibat Covid-19 di Kec. Karang Baru, Kab. Ceh Tamiang” an. SITI HAJAR NIM 3022015064, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam telah dimunaqasahkan dalam sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN LANGSA pada tanggal 16 Februari 2022. Skripsi ini sudah diterima untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Langsa 28 Agustus 2023

Panitia Sidang Munaqasah Skripsi

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN LANGSA

Ketua


Sekretaris


Dr. H. Muhammad Nasir, MA
NIP. 19730301 200912 1 001


Syifa Fitria, BA,S.Psi,M.Sc.
NIP.19930228 201903 2 018

Anggota I

Anggota II


Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP. 19761116 200912 1 002


Sabrida Binti M Ilyas, M.Ed
NIDN. 2005017401

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah IAIN LANGSA


Dr. MAWARDI SIREGAR, MA
NIP.19761116 200912 1 002

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Hajar
Tempat, Tanggal Lahir : 06 september 1996
NIM : 3022015064
Fakultas : Usuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan/prodi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Alamat : Kampung Masjid, Kec. Manyak Payed Kab. Aceh Tamiang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ **Gambaran Stres Pada Pemuda, Korban PHK Akibat Covid-19 di Kec Karang Baru Kab. Aceh Tamiang** ” adalah benar hasil karya sendiri dan sifatnya orisinal. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti hasil plagiasi karya orang lain atau dibuatkan orang lain , maka saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 30 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,




Siti Hajar

ABSTRAK

Siti Hajar ,2022, “Gambaran Stress Pada Pemuda Korban PHK Akibat Covid-19 Di Kec. Karang Baru Kabupaten Aceh Tamiang” Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Berdasarkan dugaan penelitian terdapat keberagaman dalam tingkat stress pada pemuda korban PHK akibat Covid-19. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan stres. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stress pada pemuda korban PHK akibat Covid-19 di Kec. Karang Baru Kabupaten Aceh Tamiang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan teknik sampel quota sampling sebanyak 20 responden dengan skala pengukuran menggunakan skala *perceived stress scale* PSS-10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemuda korban PHK akibat Covid-19 di Kec. Karang Baru memiliki keberagaman dalam stress. Namun secara keseluruhan dengan nilai rata-rata yang diperoleh 22,35 menunjukkan bahwa pemuda korban PHK memiliki tingkat stress dengan kategori stress sedang.

Kata kunci : Stress, Pemuda, PHK

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, yang mana telah memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat bertangkaikan salam penulis hantarkan kepada seorang pemuda pasir yang tidak lain adalah Baginda Nabi Muhammad Saw yang senantiasa mengajarkan kita ajaran islam yang membawa kita dari alam jahiliyyah sampai ke alam islamiyah. Syukur Alhamdulillah dengan izin Allah dan berkat pertolongan-Nya disertai kasih sayang-Nya pula sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul ***“GAMBARAN STRES PADA PEMUDA KORBAN PHK AKIBAT COVID-19 DI KEC. KARANG BARU”***.

Terimakasih sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada ayah tercinta, Mukti dan ibunda tersayang Hamidah yang telah banyak berkorban demi ananda dan juga selalu mendoakan untuk kesuksesan ananda, dan memberikan kesempatan pada peneliti untuk menuntut ilmu. Dan terimakasih juga kepada adik-adik penulis yang senantiasa mendo'akan dan memberikan semangat untuk penulis hingga selesai menyusun skripsi ini.

Dengan berkat rahmat dan hidayah Allah swt dapat menyelesaikan penulisan ini, dalam menulis skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan baik dari segi pengalaman dan dari segi waktu juga. Pada kesempatan yang berbahagia ini perkenankanlah penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. H. Basri Ibrahim, MA selaku Rektor IAIN Langsa yang telah memimpin Perguruan Tinggi ini dimana peneliti menuntut ilmu.
2. Wakil rektor I bidang Akademik, Wakil rektor II Bidang Administrasi, Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan alumni selaku Peminpin Kampus IAIN Langsa.
3. Dr. Muhammad Nasir, MA selaku pinpinan Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Kampus IAIN Langsa.
4. Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, Wakil Dekan III, Para pinpinan di Fakultas Ushuluddin Adab danDakwah kampus IAIN Langsa.
5. Dr. Muhammad Nasir, MA , selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan penelitian dan penyelesaian skripsi ini sebaik mungkin.
6. Syiva Fitriaa B.A, S.Psi, M. Sc, selaku pembimbing yang telah banyak memberi bimbingan penelitian dan penyelesaian skripsi ini sebaik mungkin
7. Dr. MawardiSiregar, MA selaku Ketua jurusan BimbingandanKonseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah kampus IAIN Langsa.
8. Staf Administrasi Fakultas UshuluddinAdabdanDakwah IAIN Langsa yang membantu dalam pengurusan surat penelitian dan sebagainya untuk kelengkapan skripsi penulis.
9. Seluruh Staf Perpustakaan, yang selalu mendukung buku-buku yang penulis butuhkan.

10. Demikian juga terima kasih penulis segenap segenap civitas akademik Institut Agama Islam Negeri Langsa yang telah memberikan motivasi dan juga bimbingan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
11. Ucapan terima kasih yang tiada terhingga kepada kedua orang tua, ayahanda dan ibunda serta abang dan adik-adik yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyelesaian studi di IAIN Langsa.
12. Terima kasih juga kepada teman seperjuangan yang telah membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada IAIN Langsa.

Demikianlah skripsi ini penulis susun dan tentunya masih banyak kekurangan yang perlu dibenahi. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca dan terkait dengan skripsi ini, yang paling bermanfaat bagi penulis skripsi.

Langsa, 25 januari 2022

Penulis

Siti Hajar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBARAN PENGESAHAN	
SURAT PENGESAHAN KARYA SENDIRI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	7
E. Sistematika Pembahasan	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kerangka Teori.....	16
1. Definisi Stres.....	10
2. Aspek-aspek Stres	14
3. Faktor-faktor Stres	16
4. Gejala-gejala Stress.....	18
5. Tingkat Stres	21
6. Dinamika Stres.....	21
B. Penelitian Yang Relevan.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	25

B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Identifikasi Variabel.....	26
D. Definisi Operasional	26
E. Populasi Dan Sampel	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Alat Ukur (Perceived Stres Scale).....	31
H. Pelaksanaan Skoring	33
I. Prosedur Pengumpulan Data.....	33
J. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
1. Karakteristik lokasi penelitian.....	35
2. Karakteristik Objek Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel : 01 variabel penelitian dan definisi operasional.....	27
Tabel : 02 Jumlah Populasi	28
Tabel : 03 Jumlah responden.....	29
Tabel : 04 skala likert.....	31
Tabel: 05 Skor.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar : 01 karakteristik umur responden penelitian	39
Gambar : 02 Di karakteristik jenis kelamin subjek penelitian	40
gambar : 03 karakteristik pendidikan responden	40
Gambar : 04 karakteristik status subjek penelitian	41
Gambar : 05 karakteristi pekerjaan sebelum phk	42
Gambar : 06 karakteristiktingkat stres responden	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Responden.....	55
Lampiran 2 Surat Pernyataan Responden	56
Lampiran 3 Form Kuesioner	57
Lampiran 4	59
Lampiran 5 Hasil Rekapitulasi Kuesioner	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pandemi Covid-19 merupakan wabah yang melanda hampir seluruh negara didunia, hampir seluruh manusia merasakan dahsyatnya dampak adanya Covid-19, baik dari segi kesehatan maupun ekonomi menjadi sektor yang paling banyak terkena dampak pandemi Covid-19.¹Pandemi covid-19 telah terjadi mulai akhir tahun 2019, pada masa pandemi Covid-19 melanda, tidak sedikit pemuda yang kehilangan pekerjaan pada tahun 2020 dan penghasilan mereka dikarenakan PHK besar-besaran yang terjadi di seluruh penjuru indonesia, begitu juga dengan yang dialami oleh beberapa pemuda yang bekerja di karang baru. Mereka harus menerima keadaan dengan terpaksa dan mereka juga merelakan aktivitas mereka di lingkungan kerja, dan harus juga mengiklaskan penghasilan yang biasanya ada dengan nominal yang lumayan besar yuntuk mencukupi kebutuhan mereka namu karna pemutusan hubungan kerja mereka harus rela akan keadaan yang dialami pada masa sekarang dan juga mereka harus tetap menjalankan kehidupan walau dengan hati yang sangat kacau. Karena pencaharian mereka selama ini harus hilang karna Covid-19 yang melanda indonesia dan dunia internasional.

Pemutusan hubungan kerja (PHK) adalah berakhirnya sebuah hubungan kerja antara instansi dan pekerja dengan sebab-sebab dan aturan tertentu baik

¹Ibn.E-Journal.Id/Index.Php/ESENSI/Article/View/218 Diakses agustus, pukul 11.00

kesepakatan (habis kontrak) maupun pemutusan oleh sepihak.² Pada tahun 2020 dimana pandemi Covid-19 melanda hampir 2.56 juta orang yang tercatat dikementrian dan yang terkena PHK. Dan 1.8 juta jiwa yang mengalami penurunan pendapatan.³pekerja seluruh indonesia. Sedangkan yang menjadi objek dari penbeliti adalah 20 orang diantaranya 16 laki-laki dan 4 orang perempuan di Kec. Karang Baru dengan satatus menikah dan belum menikah, tapi mempunyai tanggung jawab dan kewajiban yang harus dipenuhi dalam hidup keluarganya.

Dengan kejadian tersebut, individu yang terkena PHK tetap harus menjalankan kehidupan. Namun dengan kehilangan penghasilan mereka harus mencari kerja atau membuat suatu usaha supaya kebutuhan mereka terpenuhi, dengan keterbatasan ekonomi yang dialami tidak mungkin mendirikan usaha dan untuk mencari kerja ditempat lain membutuhkan waktu yang lama baru bisa kembali seperti sedia kala, dengan demikian dorongan untuk membuat pikiran kacau berpeluang besar untuk membuat mereka stres karna keadaan yang tidak menyenangkan dalam kehidupan.

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita jumpai orang-orang yang mudah terbawa dalam kegelisahan, kebingungan, keputusasaan, takut dan mengucilkan diri dari lingkungan karna khawatir akan terjadi hal-hal negatif bahkan terhadap persoalan yang sepele. Stres merupakan pernak pernik dalam kehidupan akan tetapi harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif,

²Gajimu.com/pekerjaan yang layak/jaminan-kerja-1/pemutusan hubungan kerja, diakses agustus 2020,pukul 10.35

³.[Http//Www.Google.Com/Amp/S/Amp.Kompas.Com/Money/Read/2020/22/24.18145492](http://Www.Google.Com/Amp/S/Amp.Kompas.Com/Money/Read/2020/22/24.18145492)
6. Diakses Pkul 11:28

pada dasarnya stres selalu membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan, mental individu, karena individu yang selalu dilanda stres pasti akan terus menerus merasa tertekan dan jauh dari ketenangan.⁴

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang.⁵ Dalam dunia pekerjaan, apalagi pada individu yang mengalami kehilangan pekerjaan. Pasti mengalami stres didalam kehidupannya, Akan tetapi, bagi individu tertentu stres dapat menghambat aktifitas, pola pikir dan tingkah laku. Khususnya pada pemuda yang kehilangan pekerjaan. Namun stres adalah hal yang normal dalam kehidupan, karena stres juga dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya, atau menghindar dari suatu hal buruk akan terjadi. Akan ketika stres terjadi secara terus menerus akan berbampak negatif dalam hidup individu karena stres adalah gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia.

Dalam keadaan yang penuh, stres individu bisa saja kehilangan akal untuk berfikir hal yang positif dan logis dan dapat saja mereka merugikan diri sendiri dan lingkungan karena kecerobohan dalam mengambil keputusan, sehingga kebanyakan dari mereka lebih menarik dari lingkungan supaya mereka tidak diremehkan orang lain sama hal bagi pemuda yang kehilangan kerja mereka lebih nyaman dalam keadaan yang tidak ramai. Berbeda dengan orang yang masih memikirkan kebutuhan untuk mungkin tidak terlalu membuat mereka khawatir

2. . M. Darwis Hude, *Emosi: Penjajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an* , (Jakarta: Pt. Gelora Askara Pratama, 2006), h.242

⁵Gede Sedayanasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), H.

tapi dalam keadaan orang yang sudah mempunyai tanggung jawab terhadap keluarga kehilangan pekerjaan membuat mereka dilanda kegelisahan yang amat dalam sehingga membuat mereka stres.

Penyebab terjadi stres sukar untuk ditafsirkan dengan tepat hal ini ditandai dengan adanya sifat subjektif dari stres tersebut, yaitu kejadian yang sama belum tentu dirasakan oleh orang lain pula, dengan kata lain, suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dan yang lain.⁶ Itu sendiri membuktikan bahwa tidak semua individu terbawa dalam suasana hati yang tidak menyenangkan.

Manusia diciptakan berbeda dari makhluk lain, manusia adalah salah satu makhluk yang paling sempurna baik dari aspek jasmani maupun rohani dan memiliki akal untuk berfikir yang menjadikan manusia lebih sempurna, manusia memiliki perasaan emosi seperti marah, bahagia, kecewa sedih dan sebagainya, perasaan itu memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia maka dari itu manusia dikatakan makhluk sosial yaitu membutuhkan manusia lain untuk tetap bisa menjalankan kehidupan.⁷

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat ali imran ayat : 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

⁶Johana E Pratiwi, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro Dan Makro*, (Jakarta: Penerbit, Erlangga, 2011)h.266

⁷Hamdan Bakran, Adz-Dzaki, *Psykotherapi & Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*, (Yoigyakarta: Fajar Pustaka Baru.2001).h. 13

Artinya : janganlah kamu bersikap lemah, dan jangan (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.⁸

Keadaan (situasi) dimasa pandemi covid-19 juga perlu dikelola dengan baik, khusus bagi para karyawan atau pemuda yang kehilangan pekerjaan, individu dapat mengalami kekacauan mental dikarenakan ketidak stabilan kondisi sosial, ekonomi, kemiskinan dan pengangguran, stres yang dialami bervariasi ada yang ringan, sedang dan bahkan berat tergantung pada individu mampu tidaknya menanggapi keadaan yang sedang mereka alami. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran atau tingkat stres yang dialami oleh karyawan yang kehilangan pekerjaan (PHK). Maka dari itu berikut adalah stres menurut para ahli.

Menurut Korchin, keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntunan yang luar biasa ataupun terlalu banyak mengancam kesejahteraan ataupun integritas seseorang. Manifestasi stres dan kecemasan di dalam perilaku yang tampak oleh individu adalah sama. Pada saat individu mengalami kedua hal atau salah satunya diantara keduanya yang dominan bekerja adalah susunan saraf simpatetis. Saat itu individu akan berkeringat, dadanya berdebar-debar, ototnya menegang, dan lain sebagainya.⁹

Menurut Selye, dalam stres secara fisiologis ada tiga tahapan setelah terjadinya peristiwa yang mengancam atau membahayakan. *Tahapan pertama*

⁸Al-Qur'an Nul Qarim, (Raja Qur'ani) h. 53

⁹Johana E Pratiwi, *Psikologi Klinis, pengantar terapan mikro dan makro*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011) H 264-265

adalah reaksi tanda bahaya, dalam tahapan ini tubuh menerima tanda bahaya yang disampaikan oleh panca indra, saat itu tubuh siap untuk menerima bahaya yang mengancam, kesiapan tubuh itu diperlihatkan melalui otot yang mengencangkan darah dipompa ke jantung lebih kuat. *Tahap kedua* yaitu penolakan setelah bahaya hilang tubuh menjadi rileks dan kembali ke keadaan semula. *Tahap ketiga* adalah kelelahan, disini penolakan menurun kerusakan fisiologis muncul dan rentan terhadap penyakit.¹⁰

Pada dasarnya hampir setiap orang yang dewasa ingin memiliki pekerjaan yang lebih baik untuk mencukupi segala kebutuhan fisiologis dan finansialnya, didunia pekerjaan bukan hanya untuk mencari uang semata tapi juga social yang amat tinggi dan membuat mereka merasa dihargai dilingkungannya namun karena pandemi covid-19 ini banyak pemuda yang kehilangan kerja dan menyingkirkan diri dari lingkungan karna mempunyai perasaan yang kacau karena kehidupan yang tidak stabil karna kehilangan ekonomi yang menyudutkan mereka mengalami stres karna tidak mampu untuk mengatasi keadaan yang sedang dialami.

Dalam keadaan mental yang tidak stabil, maka berikut adalah Reaksi akibat stres yaitu.: reaksi emosional adalah merasa tertekan dan tidak bisa rileks merasa lelah secara mental terus menerus takut dan khawatir meningkat, menjengkelkan dan keluhan merasa adanya konflik, marah marah, gelisah dan tidak bisa berkonsentrasi. Reaksi fisik merupakan otot- otot tegang, jantung

¹⁰Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro Dan Makro*, (Jakarta : Erlangga, 2011)h. 265.

berdebar debar pernapasan lebih cepat, kehilangan nafsu makan, sulit tidur dan sering merasakan sakit kepala. Reaksi perilaku merupakan dapat berubah secara cepat dan lebih suka merenung dan ada juga yang sebaliknya.¹¹

Berdasarkan penjelasan di atas, hal tersebut melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian mengenai “gambaran stres korban PHK akibat covid-19”

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah yang peneliti ajukan yaitu gambaran stres pada pemuda korban PHK akibat Covid-19 Di Kec. Karang Baru Kabupaten Aceh Tamiang.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dipaparkan dalam penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana gambaran stres pada pemuda korban PHK akibat covid-19...?

D. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran stres pada pemuda korban PHK akibat covid-19.

¹¹Suprpti Slamet, Sumarno Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2005) h.35-36

2. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat secara teoritis dan mamfaat secara praktis sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan konstribusi ilmu pengetahuan dan referensi ilmiah bagi jurusan bimbingan dan konseling islam khususnya mengenai gambaran stres pada pemuda korban PHK akibat covid – 19.

b. Manfaat praktis.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi peneliti pribadi, sebagai menambah wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan gambaran stres pada pemuda korban PHK akibat covid – 19.
2. Bagi mahasiswa, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan pengalaman tentang gambaran stres dan dapat dijadikan pedoman untuk mengurangi stres di kalangan mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, semoga hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi jika ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan gambaran stres .

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Bagian sistematika ini penelitian mencobaaaa untuk merincikan beberapa hal yang dianggap penting agar terhindar dari beberapa kesalahan pemahaman dalam memahami maksud dibalik penyusunan penelitian ini yang dituangkan kedalam lima bab secara terpisah, diantaranya sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan

Bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II : Landasan Teori

Bab ini membahas mengenai landasan teori, penelitian terdahulu, kerangka teoritis

Bab III : Metode Penelitian

Bab ini berisi penjelasan mengenai jenis dan sifat penelitian, lokasi, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, jenis dan sumber data, identifikasi dan operasionalisasi variabel, instrumen penelitian, model analisa data.

Bab VI : Hasil Penelitian

Bab ini berisi tentang gambaran lokasi penelitian, gambaran umum subjek atau responden penelitian, analisis data, dan pembahasan.

Bab V : Penutup

Bab ini memaparkan kesimpulan dan saran dari hasil analisis data pembahasan dalam penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI DATA

Pada bab ini dikemukakan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran stres pada pemuda korban PHK akibat covid-19 di Kec. Karang Baru yang telah dilaksanakan pada pemuda korban PHK yang bertempat tinggal di Kec. Karang Baru pada bulan november 2021.

Berdasarkan verifikasi terhadap data penelitian yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, dapat disimpulkan bahwa semua data layak untuk diolah, yaitu seluruh sampel sebanyak 20 orang yang terkena PHK di Kec. Karang Baru. Data penelitian ini meliputi variabel tunggal yaitu *stres*

1. Karakteristik lokasi penelitian

a. Letak geografis

Kecamatan Karang Baru terletak pada garis Lintang Utara: 04 15'31,00 – 04 23'39,00 dan garis Bujur Timur: 9746'32,00 – 9806'19,00, dengan ketinggian dari permukaan laut \pm 500 - 700 m dan keadaan tanahnya berbukit-bukit, datar dan rendah. Adapun luas wilayah Kecamatan Karang Baru adalah 139,45 km² yang terdiri dari 3 kemukiman, 31 kampung.

b. Batas wilayah

Adapun batas wilayah Kecamatan Karang Baru antara lain:

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Manyak Payed
2. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Bendahara
3. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kota Kuala Simpang
4. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Sekerak

c. Iklim

Iklim di Kecamatan Karang Baru sangat dipengaruhi oleh perubahan angin. Musim kemarau biasanya terjadi pada bulan Maret dan beberapa bulan kedepan. Curah hujan rata-rata setahun berkisar 139,42 mm dengan rata-rata kelembaban udara sekitar 81,17% dan temperatur berkisar antara 27,5° C.

d. Jumlah penduduk

Jumlah penduduk Kecamatan Karang Baru sampai dengan posisi bulan Desember 2020 tercatat 43.200 jiwa, komposisi laki-laki 21.715 jiwa dan perempuan 21.485 jiwa dengan jumlah Kepala Keluarga sebanyak 12.914 KK.

e. Mata pencaharian

Sumber Daya Alam yang dimiliki sebagai karunia Allah SWT merupakan sektor pendukung percepatan pembangunan disamping sektor Sumber Daya Manusia. Sumber Daya Alam Kecamatan Karang Baru adalah di bidang perkebunan dan pertanian. Hal ini dapat dilihat dari mata pencaharian masyarakat Kecamatan Karang Baru yang mayoritasnya adalah petani dan pekebun.

f. Potensi wilayah dan ekonomi

1. Perkebunan

Kecamatan Karang Baru merupakan perkebunan BUMN, Asing dan Swasta dan kebanyakan masyarakat memiliki perkebunan kelapa sawit sehingga yang menjadi komoditi utamanya adalah kelapa sawit.

2. Industri

a. Industri Kerajinan: mebel kayu

b. Industri Rumah Tangga

3. Pertambangan

a. Batu Bata di kampung Tupah

b. Pasir di kampung Air Tenang

4. Pabrik Kelapa Sawit

Di Kecamatan Karang Baru terdapat pabrik kelapa sawit, yaitu:

a. PT. Padang Palma Permai di Kampung Kebun Tanah Terban;

b. PTPN I di Kampung Kebun Tanjung Seumantoh; dan

c. PT. Socfindo di Kampung Kebun Medang Ara.

5. Bidang Pertanian

Pengelolaan tanah sawah masih sederhana dan pola tanam padi belum bisa diefektifkan mengingat sering terjadi banjir, sehingga setiap tahunnya panen padi para petani merosot. Diharapkan untuk masa yang akan datang akan diadakan saluran parit pembuangan/tali air dan pintu air. Untuk mengantisipasi terjadinya banjir juga perlunya peran dari BPP dan BPBD.

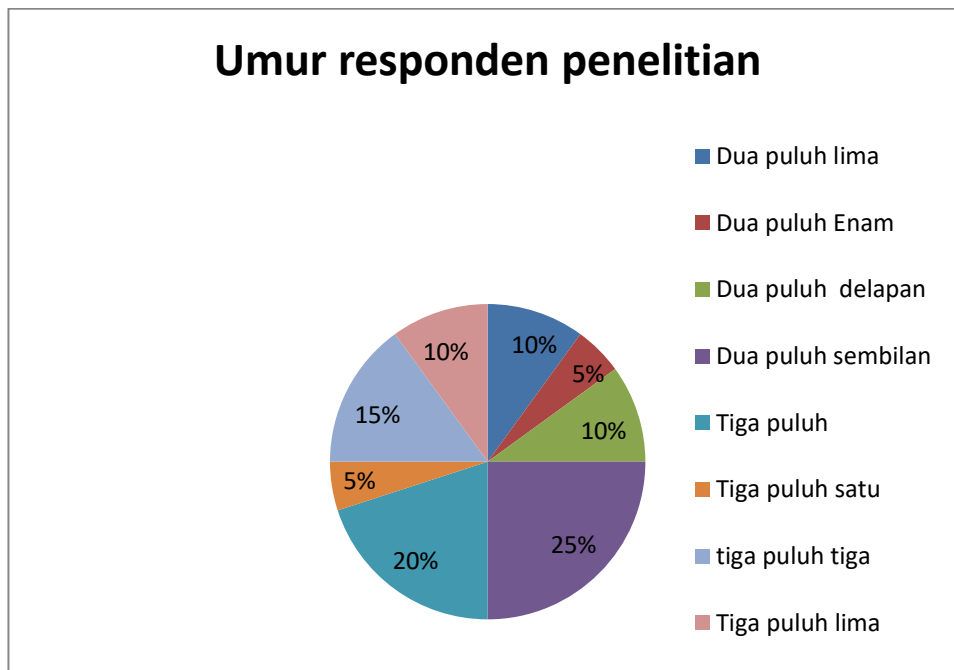
2. Karakteristik Objek Penelitian

Karakteristik responden merupakan ragam latar belakang yang dimiliki responden itu sendiri. Karakteristik bertujuan untuk melihat keberagaman kategori responden berdasarkan hasil yang didapatkan. Total sampel dalam penelitian adalah 20 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan, tingkat pendidikan responden terdiri dari S1, SMA, SMP. Dengan status perkawinan menikah dan belum menikah dan dengan pekerjaan yang berbeda antara lain Pelayan, TKI, PT, Guru, yang menyandang status korban PHK akibat covid-19 yang tinggal di daerah dan yang tersebar di beberapa desa di Kec. Karang Baru, yang menjadi responden dan dengan kategori pekerjaan yang berbeda-beda.

a. Karakteristik berdasarkan umur

Berdasarkan gambar dibawah. penelitian ini menggunakan responden sebanyak 20 orang pemuda yang terkena PHK yang bertempat tinggal di Kec. Karang Baru, jika dilihat dari segi umur keseluruhan responden maka terdapat umur 25 sebanyak 10% responden, 26 sebanyak 5% responden,, 28 sebanyak 10% responden, 29 terdapat 25%, 30 sebanyak 20% responden, 31 sebanyak 5% responden, dan 33 sebanyak 15%. responden dan 35 sebanyak 10% responden yang digunakan berdasarkan dari hasil sampel yang diperoleh. Secara keseluruhan responden yang digunakan lebih banyak pada kategori umur 29 dan yang paling sedikit pada umur 26 dan 31.

Gambar : 01 karakteristik umur responden penelitian



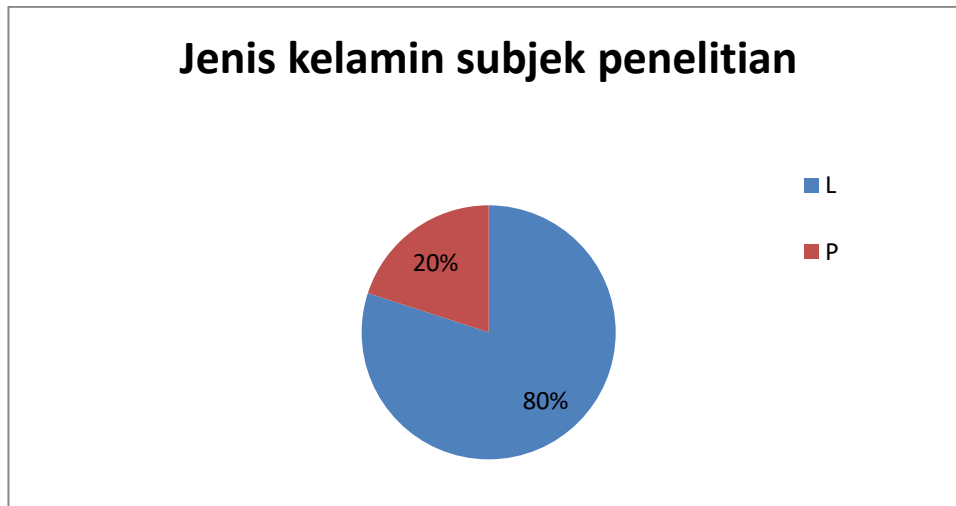
Dalam penelitian ini stres berdasarkan umur yang paling tinggi terdapat pada umur 30 dan 31 dengan persentase 10% kategori stres berat dan sebagian besar responden dari umur 25-33 dengan persentase 90% terdapat dapat kategori stres sedang yang mana hampir mampu mengontrol masalah yang dihadapi.

b.karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan gambar dibawah, peneliti menggunakan responden sebanyak 20 orang penuda korban PHK yang bertempat tinggal di Kec. Karang Baru. Jika dilihat dari segi jenis kelamin dari keseluruhan sampel maka terdapat 80 % sampel laki-laki dan 20% sampel perempuan. Responden yang digunakan berdasarkan dari hasil yang diperoleh. Secara keseluruhan responden yang

digunakan lebih banyak pada kategori laki-laki dibandingkan dengan kategori perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan lebih didominasi oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

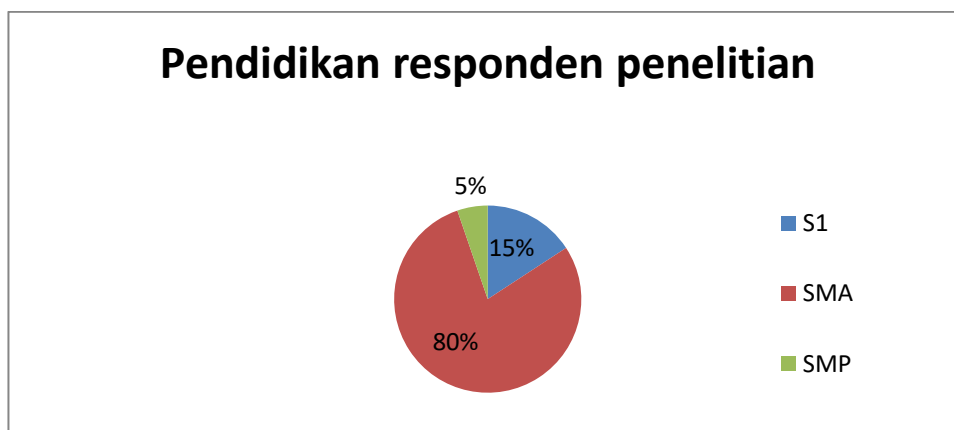
Gambar :02 Di karakteristik jenis kelamin subjek penelitian



Berdasarkan stres menurut jenis kelamin terdapat pada perempuan dengan skor nilai 32 dan 29 dengan kategori stres berat, dan sebagian besar dari responden baik laki-laki maupun perempuan terdapat pada kategori sedang.

c. karakteristik berdasarkan pendidikan

gambar : 03 karakteristik pendidikan responden

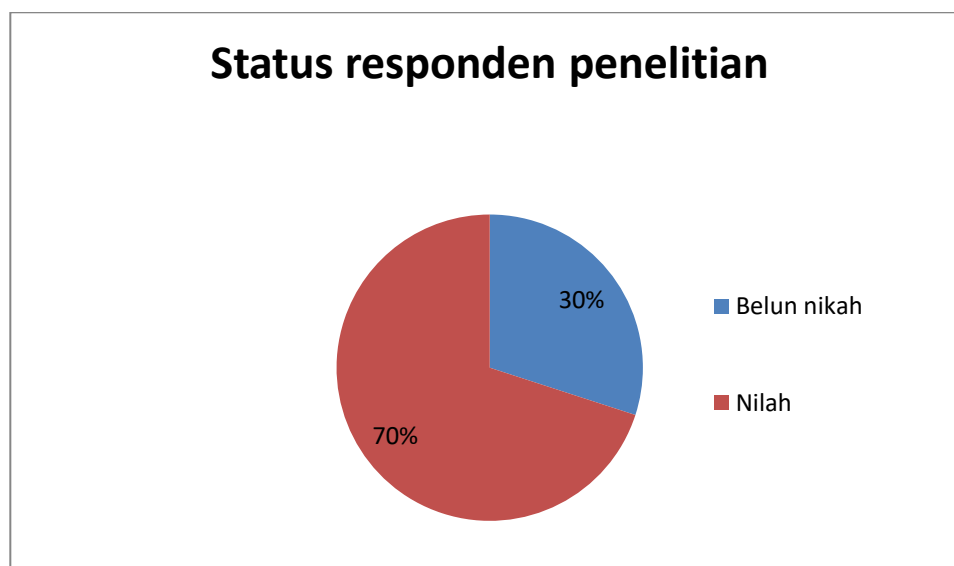


Berdasarkan diagram diatas penelitian menggunakan responden sebanyak 20 orang yang menjadi korban PHK yang bertempat tinggal di Kec. Karang Baru. Jika dilihat dari segi pendidikan maka terdapat 15% untuk yang menempuh pendidikan S1, sebanyak 80% yang menempuh pendidikan SMA dan sebanyak 5% yang menempuh pendidikan SMP. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar reponden didominasi oleh pendidikan SMA.

Berdasarkan stres menurut pendidikan terdapat pada jenjang pendidikan terdapat sebagian kecil terdapat pada jenjang pendidikan SMA terdapat 10% dengan kategori stres berat dan untuk jenjang pendidikan S1, SMA,SMP terdapat pada kategori stres ringan dengan persentase 90%.

d. karakteristik berdasarkan status.

Gambar : 04 karakteristik status subjek penelitian



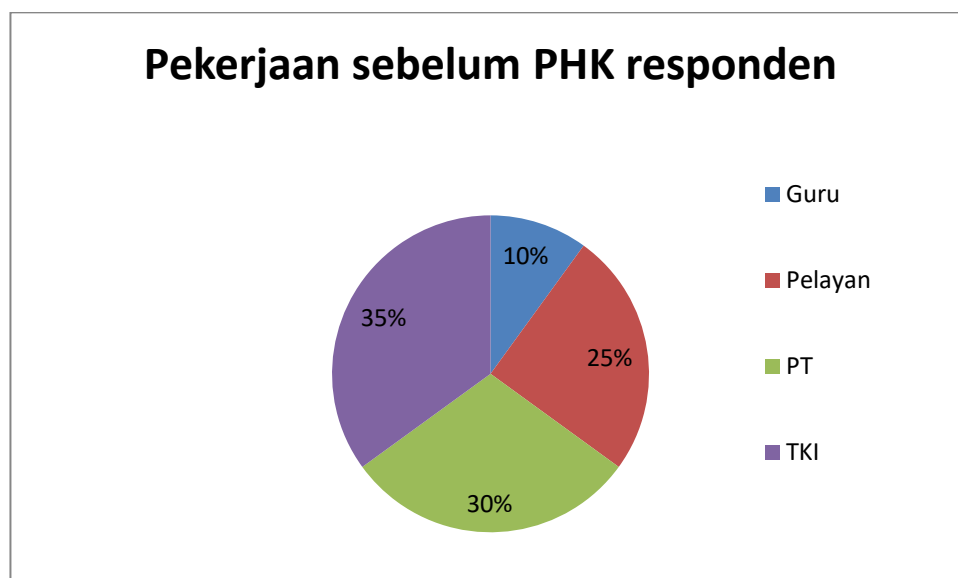
Berdasarkan diagram diatas penelitian menggunakan responden sebanyak 20 orang yang bertempat tinggal di Kec. Karang Baru. Jika dilihat dari segi status

maka terdapat 70% dengan status menikah dan 30% dengan status belum menikah. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah lebih didominasi oleh responden dengan status menikah. Dikarenakan bahwa responden dalam penelitian ini adalah orang dengan kebutuhan yang harus dipenuhi untuk keluarga.

Berdasarkan stres menurut status perkawinan terdapat pada status menikah dengan persentase 10% untuk kategori stres berat dan untuk sebagian besar responden baik dengan status menikah maupun belum menikah berada pada kategori stres sedang dengan persentase 90%

e.karakteristik berdasarkan kerja sebelum PHK

Gambar:05 karakteristi pekerjaan sebelum phk



Berdasarkan diagram di atas. Penelitian menggunakan responden sebanyak 20 orang yang terkena PHK yang bertempat tinggal di Kec. Karang Baru. Jika dilihat

dari segi pekerjaan mala terdapat sebanyak 10% responden yang bekerja sebagai guru, terdapat sebanyak 25% responden yang bekerja sebagai pelayan, terdapat sebanyak 30% responden yang bekerja di PT, terdapat sebanyak 35% responden yang bekerja menjadi TKI. Responden yang digunakan berdasarkan dari hasil sampel yang telah diperoleh. Secara keseluruhan responden yang digunakan lebih banyak pada kategori TKI dan yang paling sedikit pada kategori guru

B. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang akan diuraikan dapat dilihat bahwa stres pada pemuda korban PHK akibat Covid-19 di Kec. Karang Baru. Baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama terdapat pada kategori sedang.

a. distribusi frekuensi stres

Tabel: 05 Skor

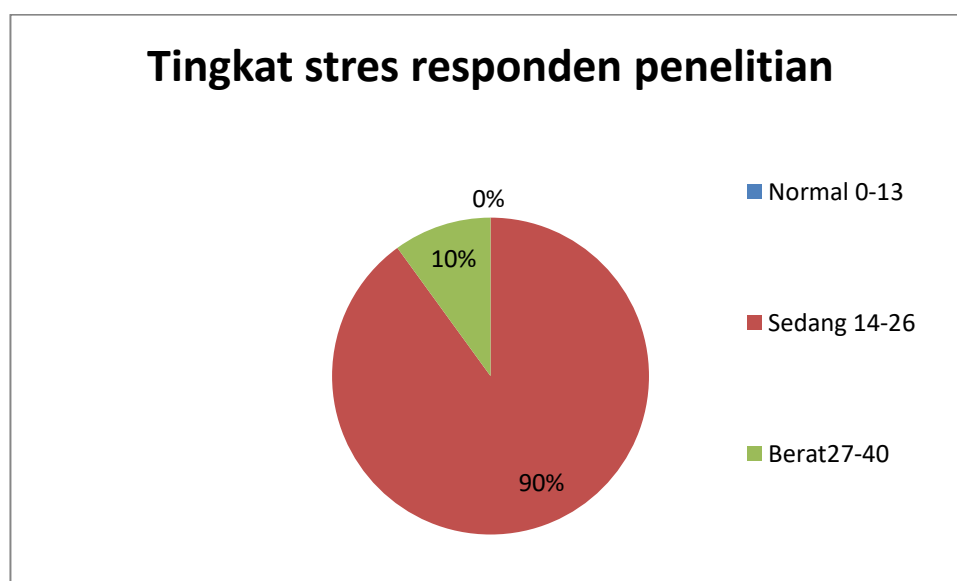
Interval skor	Kategori	F	%
0-13	Normal	0	0
14-26	Sedang	18	90
27-40	Berat	2	10
Total		20	100

Tabel di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar korban PHK yang berada di Kec. Karang Baru memiliki tingkat stres antara lain normal, sedang dan berat. Dan berdasarkan data diatas yang berada pada kategori tinggi sebanyak 18

orang dengan persentase 90% yang berada pada kategori tingkat sedang, sebagian kecil korban PHK berada pada kategori tingkat berat sebanyak 2 orang dengan persentase 10% dan yang berada pada tingkat normal 0%. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian berada pada kategori sedang. Untuk lebih rinci dapat dilihat pada diagram dibawah ini.

b. Diagram tingkat stres

Diagram:06 karakteristik tingkat stres responden



Dari diagram diatas menggambarkan bahwa keadaan responden lebih kepada kategori sedang terbukti dari dari persentase diatas yang menunjukkan bahwa kategori sedang berada pada kategoeri 90% dan kategori berat berada pada angka 10% dan normal berada pada kategori 0%. Dalam penelitian tingka yang paling banyak adalah tingkat sedang namun demikian harus ada penegana yang cepat supaya stres tidak berlanjut pada tingkat yang lebih berat dan mengakibatkan hal hal yang tidak terduga dalam diri responden.

C. PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan november dan desember 2021 di kec. Karang Baru mengenai gambaran tingkat stres pemuda korban PHK. Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa stres pada pemuda korban PHK di Kec. Karang Baru. berada pada kategori sedang. Dalam hal ini individu maupun responden termaksud dalam kategori manusia yang hampir mampu mengontrol situasi yang ada maupun yang kurang menyenangkan dalam hidup. Namun demikian tetap harus dikukuhkan dengan kepercayaan diri, berfikir positif, dan memberdayakan keimanan yang kuat supaya individu mampu mengendalikan masalah yang muncul dalam kehidupannya.

Keadaan psikologis dari stres tidak hanya mempengaruhi atau menurunkan kemampuan individu tetapi juga mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan apabila tidak ditangani dengan cepat akan mengakibatkan sistem jaringan tubuh maka dari itu individu harus mampu mengendalikan supaya mampu menjalani kehidupan dengan lebih optimal. Stres mempunyai efek domino dalam sistem endokrin, yaitu sebuah sistem tubuh yang berupa kelenjar yang memproduksi dan melepaskan seklerasi yang disebut hormon, yang langsung menuju kesaluran darah. Sistem endokrin yang terdiri dari kelenjar-kelenjar endokrin utama tubuh.⁴⁶

Dengan demikian individu atau responden harus mengendalikan stres supaya individu tetap menjalani kehidupan dengan ketentuan yang berlaku, hal

⁴⁶Jeffery, Spencer, Beverly Greene, *Spikologi Abnormal*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), h.136

termudah yang dapat dilakukan untuk mengendalikan stres adalah dengan cara berfikir positif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Ardhi Reyhan Eka Putra menunjukkan bahwa terdapat stres pada karyawan korban PHK.⁴⁷ Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit yang mengancam yang dialami oleh individu. Robbins mengemukakan terdapat faktor –faktor yang mempengaruhi stres dan penyebab timbulnya stres antara lain: Pertama faktor lingkungan (*environment*). Keadaan lingkungan yang tidak menentu akan dapat menyebabkan pengaruh pembentukan struktur organisasi yang tidak sehat terutama di lingkungan kerja. Dalam faktor lingkungan kerja ada tiga hal yang dapat menimbulkan stres khusus bagi karyawan yaitu. Ekonomi, politik dan teknologi.⁴⁸ Namun hal itu sangat berpengaruh pada individu yang kehilangan pekerjaan. Kedua faktor organisasi (*organisations*). Didalam organisasi terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres yaitu:1. *Role demand* yaitu peraturan dan tuntutan dalam pekerjaan yang tidak jelas dalam suatu organisasi akan mempengaruhi peranan seorang karyawan untuk memberikan hasil akhir yang ingin dicapai. 2. *Interpersonal demand* mendefinisikan tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain dalam organisasi. 3. *Organizational structure* mendefinisikan tingkat perbedaan dalam organisasi dimana keputusan tersebut dibuat jika terjadi ketidakjelasan dalam struktur pembuatan keputusan. 4. *Organizational leadership* berkaitan dengan peran yang akan dilakukan oleh

⁴⁷Ardhi Reyhan Eka Putra, *Gambaran Stres Pada Karyawan Di Jakarta Yang Terkena PHK Akibat Covid -19*, (Jakarta, Sarjana Tesis, Universitas Negeri Jakarta,2020) h.60

⁴⁸Gede Sedanayasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu,2014)h,31

seorang pemimpin dalam suatu organisasi. Ketiga Faktor individu (*individual*). Faktor yang terkait dalam hal ini muncul dari dalam keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik pribadi dari keturunan. Hubungan pribadi antar keluarga yang kurang baik akan menimbulkan akibat pada pekerjaan yang dilakukan. Dan juga sangat berdampak pada individu yang kehilangan pekerjaan. Karakteristik pribadi dari keturunan bagi tiap individu yang dimiliki oleh seseorang, gejala stres yang timbul pada tiap-tiap pekerjaan harus diatur dengan benar dalam hidup seseorang.

Adapun tingkat stres terdiri dari beberapa tingkat, menurut Stuart dan Sunden stres terdiri dari stres ringan, stres sedang dan stres berat. Pertama stres ringan, sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.⁴⁹ Kedua stres sedang, individu lebih memfokuskan hal yang penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya dan cara pandangnya. Ketiga stres berat, lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres, individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain yang memerlukan banyak pengarahan.⁵⁰

Berdasarkan penjelasan di atas individu bisa melakukan pencegahan stres dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasi pada tantangan dan perubahan, dan

⁴⁹Gede Sedanayasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014)h. 30

⁵⁰ibid.....h.30

merasa dapat menguasai kejadian-kejadian dalam hidup adalah orang yang tidak mudah terkena efek negatif dari stres.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari hasil sebaran kuesioner pss 10 menunjukkan bahwa tingkat stres pada pemuda korba PHK akibat Covid-19 berada dalam kategori sedang. Hal ini, berarti pengelolaan stres yang dimiliki oleh pemuda korban PHK akibat covid-19 tetap perlu ditingkatkan supaya mampu menjalani kehidupan yang dinamis. Pernyataan-pernyataan yang menggambarkan mampu mengelola stres terlihat pada item nomor 4,5,7,8 dan untuk pertanyaan yang negatif terdapat pada item 1,2,3,6.9.10, pada kuesioner pss-10 yang telah di uji pada pemuda korban PHK akibat Covid-19 di Kec. Karang Baru.

Berdasarkan item kuesioner yang telah disebarakan terdapat 10 pertanyaan dengan pertanyaan yang berbeda, berikut deskripsi pertanyaan dari kuesioner yang terdapat dalam penelitian ini.:

1. Seberapa sering anda kesal karena suatu kejadian yang tak terduga?. Dari hasil sebaran kuesioner skor jawaban paling banyak dipilih adalah 3 dengan kategori (cukup sering)

2. Seberapa sering anda tidak dapat mengendalikan hal penting dalam hidup anda?. Dari hasil sebaran kusioner skor jawaban paling banyak dipilih adalah 3 dengan kategori (cukup sering)

3. Seberapa sering anda merasa gelisah dan stres?.dari hasil sebaran kuesioner skor paling banyak dipilih adalah 3 dengan kategori (cukup sering)

4. Seberapa sering anda merasa yakin dengan kemampuan anda dalam menanganai masalah pribadi?. Dari hasil sebaran kuesioner skor yang paling banyak dipilih adalah 1 dan 2 dengan kategori (hampir tidak pernah dan kadang-kadang),

5. Seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan anda?. Dari hasil sebaran kuesioner skor jawaban paling banyak dipilih adalah 1 dan 2 dengan kategori (hampir tidak pernah dan kadang-kadang).

6. Seberapa sering anda menemukan bahwa anda tidak dapat mengatasi semua hal yang seharusnya dilakukan?. Dari hasil sebaran kuesioner skor paling banyak yang dipilih adalah 3 dengan kategori (cukup sering).

7. Seberapa sering anda bisa mengendalikan gangguan dalam hidup anda?. Dari hasil sebaran kuesiner skor jawaban yang paling banyak dipilih adalah 1 dan 2 dengan kategori (hampir tidak pernah dan kadang-kadang).

8. Seberapa sering anda merasa dalam keadaan puncak?. Dari hasil sebaran kuesioner skor jawanban yang paling bayak dipilih adalah 0 dan 1 dengan kategori (tidak pernah dan hampir tidak pernah).

9. Seberapa sering anda marah karena hal-hal yang tidak bisa anda kendalikan?. Dari hasil sebaran kuesioner skor jawaban paling banyak dipilih adalag 3 dengan kategori (cukup sering).

10. Seberapa sering anda mersa kesulitan sangat menumpuk sehingga anda tidak bisa mengendalikan?. Dari hasil sebaran kuesioner skor jawaban paling banyak dipilih adalah 3 dengan kategori (cukup sering).

Berdasarkan penjabaran yang telah dipaparkan di atas indikasi yang paling kuat dalam membuktikan tinggi rendahnya stres seseorang adalah dengan adanya sikap kepercayaan diri, terbuka dan berfikir positif terhadap sesuatu dalam kehidupan, hal ini telah dijelaskan bahwa bukti yang terlihat dalam penelitian adalah responden belum mampu mengendalikan kegelisahan dan masalah yang muncul dalam kehidupan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan secara keseluruhan, menggambarkan bahwa pemuda korba PHK akibat Covid-19 di Kec Karang Baru perlu di tingkatkan kepercayaan diri, berfikir positif supaya tidak mudah terpengaruh oleh fikiran negatif dan terhindar dari keadaan yang kurang menyenangkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemuda korban PHK akibat Covid-19 di Kec. Karang Baru memiliki keberagaman dalam tingkat stres. Namun secara keseluruhan dengan nilai tara-rata yang diperoleh 22,35 menunjukkan bahwa pemuda korban PHK akibat Covid -19 di kec. Karang Baru memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang. Dalam hal ini kategori sedang dapat diartikan sebagai individu lebih memfokuskan hal-hal yang penting untuk saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya dan cara pandang individu.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan oleh peneliti, maka peneliti dapat memberikan saran bagi subjek peneliti maupun bagi penelitian selanjutnya. Saran yang diberikan oleh peneliti antara lain sebagai berikut

1. Bagi mahasiswa

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa dan bagi pembaca agar mampu menciptakan suasana hati yang menyenangkan supaya terhindar dari gejala stres dan senantiasa terbuka terhadap diri sendiri dan orang lain

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan menambahkan mengabungkan variabel yang lain dan melakukan penelitian yang lebih menarik berkaitan dengan gambaran stres