

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan dari partisipan mengenai gambaran dinamika resiliensi yang terjadi kepada diri mereka. Adapun kesimpulan yang didapatkan mengenai gambaran dinamika resiliensi individu dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Gambaran dinamika resiliensi pada penyintas *Covid 19* ditemukan bahwa masing-masing partisipan memiliki resiliensi yang beragam. Seluruh partisipan memiliki tujuan dan pengharapan yang sama untuk sehat, pengharapan untuk dapat melalui permasalahan demi keluarga dan orang-orang yang mereka sayangi. Partisipan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, berusaha untuk mengaihkan pemikiran mereka kepada hal-hal yang lebih positif, serta masing-masing partisipan juga memiliki motivasi dalam diri mereka, rasa kebersyukuran, dan faktor religiusitas yang berhubungan dengan kedekatan diri mereka kepada Tuhan Sang Pencipta.

Untuk faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas *Covid 19* ini terbagi menjadi 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal yang paling banyak berperan dalam proses terbentuknya resiliensi pada partisipan penyintas *Covid 19* secara keseluruhan yaitu perasaan empati. Perasaan empati ini berhubungan dengan diri mereka dan orang lain, dalam artian memikirkan nasib keluarga mereka yang masih membutuhkan dirinya, ditambah juga rasa tidak ingin menyusahkan orang lain.

b. Faktor eksternal yang berperan dalam proses terbentuknya resiliensi pada penyintas *Covid 19* berhubungan dengan penguatan dari masing-masing orang terdekatnya seperti dari keluarga, teman, sahabat, maupun rekan kerja. Komponen tersebutlah yang membentuk proses resiliensi di dalam diri individu guna mendukung proses pemulihannya berjalan dengan baik. Penguatan orang-orang terdekat ini membuat mereka terhindar dari pemikiran-pemikiran yang buruk, juga membantu mereka untuk dapat menerima keadaan yang telah terjadi, sekaligus pemberian semangat dan doa, serta dukungan positif lain dari komponen tersebut.

1.2 Saran

Saran pada penelitian ini ditujukan untuk:

a. Penyintas *Covid 19* & Masyarakat

Penyintas *Covid 19* telah mengalami suatu pengalaman besar yang mungkin tak akan pernah terlupakan selama hidup. Namun dari pengalaman tersebut justru sebagai manusia sejatinya kita harus bisa lebih bersyukur, mungkin dengan permasalahan tersebutlah kita dapat belajar banyak hal untuk menjadi seorang individu yang lebih baik lagi dan selalu ingat atas nikmat tuhan yang Maha Esa kepada kita. Semoga dengan permasalahan yang terjadi ini pula bisa menjadi pengingat agar selalu menerapkan PHBS dan melakukan protokol kesehatan dengan sebaik mungkin.

b. Peneliti

Penelitian mengenai resiliensi pada penyintas *Covid 19* ini merupakan penelitian yang hanya dikhususkan pada keilmuan psikologi terkait dengan resiliensi pada penyintas *Covid 19*. Di samping itu, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Peneliti mengakui bahwa penelitian kualitatif yang baru pertama kali peneliti lakukan ini masih memiliki keterbatasan dan ketidaksempurnaan. Segala proses yang telah peneliti lewati harus dijadikan sebagai bahan pembelajaran dalam melakukan penelitian-penelitian lain kedepannya.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian mengenai resiliensi pada penyintas *Covid 19* ialah suatu penelitian yang dikhususkan hanya penyintas *Covid 19*. Sehingga hasil yang diperoleh mengenai resiliensi hanya mengacu pada penyintas *Covid 19* saja. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengacu kepada ruang lingkup yang lebih luas, seperti penelitian mengenai resiliensi pada masyarakat mengenai permasalahan *Covid 19*, yang mana covid 19 sampai detik ini pun belum selesai dengan batasan masalah yang berbeda agar mendapatkan gambaran yang lebih luas. Selanjutnya, disarankan juga agar lebih memperdalam penggalian informasi melalui pedoman wawancara dan probing agar dapat diperoleh data yang lebih kaya dan komprehensif.

