

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, telah ditemukan 8 tema tentang gambaran resiliensi pada *caregiver* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. Adapun tema-tema tersebut yaitu pengelolaan waktu dan peran, tantangan pekerjaan, dan strategi penyelesaian masalah. Sementara itu, yang menjadi temuan baru pada penelitian ini, yaitu, tujuan bekerja, alasan bertahan, strategi adaptasi, respon perasaan, dan religiusitas.
2. Penelitian ini juga menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada *caregiver* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi yaitu dukungan sosial, regulasi diri, dan keyakinan diri. Keseluruhan temuan ini menunjukkan bagaimana *caregiver* mengelola peran mereka ketika menghadapi tantangan atau situasi sulit, serta bagaimana menerapkan strategi untuk bertahan dan beradaptasi dalam lingkungan kerja.

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini ditunjukkan kepada:

1) Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi

Untuk pihak Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi disarankan untuk membuat program-program yang dapat mendukung *caregiver* dalam mempertahankan serta meningkatkan resiliensinya. Salah satunya memberikan psikoedukasi terkait resiliensi kepada *caregiver* sebagai bentuk peningkatan kapasitas bagi *caregiver*.

2) Partisipan Penelitian

Bagi partisipan penelitian diharapkan untuk mampu mengevaluasi diri mereka, dan meningkatkan resiliensi yang dimiliki agar selalu siap menghadapi serta mengatasi tantangan kedepannya.

3) Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperdalam penggalian informasi terkait resiliensi dari sudut pandang yang berbeda serta melakukan observasi secara langsung di kehidupan sehari-hari partisipan. Libatkan berbagai stakeholder, termasuk keluarga dan kolega partisipan, dalam penelitian untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi.