

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat pengaruh optimisme terhadap resiliensi *survivor* covid-19.
- b. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi *survivor* covid-19.
- c. Terdapat pengaruh optimisme dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap resiliensi *survivor* covid-19.

5.2 Diskusi

Dari penelitian ini didapat bahwa optimisme mampu memberikan pengaruh terhadap tingkat resiliensi yang dimiliki oleh partisipan, dengan begitu optimisme yang diungkapkan oleh (Scheier & Carver, 1985) bahwa optimisme merupakan sebuah pemikiran yang positif dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari meski terdapat harapan yang tidak pasti. Sehingga tingkat resiliensi yang dimiliki oleh setiap partisipan akan selalu stabil dengan adanya pemikiran positif dalam aktivitasnya. Namun pada penelitian ini juga terdapat sebuah implikasi dimana dukungan sosial yang diterima oleh partisipan tidak secara langsung mempengaruhi tingkat resiliensi para partisipan, dengan hal tersebut maka masih terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap resiliensi namun dalam penelitian ini tidak diteliti.

5.2.1 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat banyak keterbatasan diantaranya:

1. Tidak dicantumkan riwayat penyakit partisipan sehingga data yang didapatkan dari jumlah gejala yang dialami partisipan tidak dapat dilakukan perbandingan.
2. Dari hasil pengumpulan data, penelitian ini lebih didominasi oleh partisipan wanita sehingga perbandingan data tidak dapat dilakukan dengan jumlah data partisipan pria. Akan tetapi data yang diperoleh dapat mendukung dalam penelitian ini.
3. Dalam penelitian ini tidak mengidentifikasi status perkawinan partisipan sehingga tidak diketahui relasi sosial terdekatnya.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Teoritis

Pada penelitian berikutnya dengan topik penelitian yang sama sebaiknya diperbanyak sumber-sumber penelitian ilmiah yang menggunakan tiga variabel yaitu optimisme, dukungan sosial dan resiliensi dalam satu penelitian untuk mengetahui apakah akan didapatkan hasil yang sama atau berbeda. Dalam penelitian berikutnya riwayat penyakit partisipan sebaiknya ditambahkan, dengan demikian peneliti dapat mengetahui sejauhmana tingkat optimisme yang dimiliki oleh partisipan untuk sembuh dari infeksi virus covid-19. Begitu pula dengan status perkawinan perlu ditambahkan dalam penelitian ini untuk membantu peneliti mengetahui relasi sosial yang dimiliki partisipan, dengan demikian peneliti dapat mengetahui tingkat optimisme yang dimiliki partisipan dan kemampuan dalam menerima dukungan sosial yang diberikan untuk menjadi seorang individu dengan tingkat resiliensi yang baik.

5.3.2 Saran Praktis

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa seorang yang mengalami atau berada dalam situasi sulit mereka membutuhkan dukungan dari orang terdekat atau lingkungan tempat tinggal.

Untuk itu kita sebagai makhluk sosial hendaknya mengaplikasikan hasil penelitian ini dalam dunia nyata, yaitu dengan memberikan dukungan baik secara langsung atau tidak langsung terhadap orang yang mengalami peristiwa sulit sehingga mereka dapat bertahan dalam situasi sulit dan memiliki harapan yang baik untuk masa depannya.