

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, ada beberapa kesimpulan yang dapat dirangkum. Secara keseluruhan peneliti mendapati gambaran resiliensi pada buruh pabrik yang terkena *workplace bullying* di PT X. Pertama mengenai ketangguhan mental yang dimiliki partisipan NA dan partisipan NN, partisipan NA memiliki kemampuan dalam meyakinkan diri agar bisa bangkit dari setiap kejadian buruk yang dialami, optimis, serta menjadikan cita-cita dan orang tua sebagai kekuatan untuk bertahan di keadaan yang sulit. Sedangkan partisipan NN mencoba memotivasi diri sendiri agar tetap kuat, mampu beradaptasi dalam situasi sulit dan menerima setiap masalah yang dihadapi. Kedua ketahanan fisik yang dimiliki partisipan NA dan partisipan NN tidak jauh berbeda, partisipan NA dan partisipan NN mengetahui apa yang dibutuhkan oleh tubuh sendiri sehingga dapat tetap kuat baik fisik atau mental, mulai sadar untuk merawat tubuh dengan cara makan teratur dan berolahraga serta menyempatkan waktu untuk *me time*.

Ketiga keseimbangan emosional yang dimiliki partisipan NA dan partisipan NN. Keduanya mempunyai kemampuan untuk mengontrol emosi negatif, mencoba tetap sabar serta ikhlas, dan mengetahui apa yang harus dilakukan ketika menghadapi *bullying* di tempat kerja yang dilakukan oleh rekan kerjanya. Dan yang ke empat mempunyai tujuan dan makna, partisipan NA dan

partisipan NN mempunyai tujuan dalam bekerja sehingga membuat kedua partisipan mampu bertahan di tempat kerja dengan berbagai masalah yang dihadapi. Selanjutnya dalam penelitian ini muncul salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi pada buruh pabrik yang terkena *workplace bullying* di PT X, yaitu faktor *external support* merupakan faktor yang berhubungan dengan dukungan sosial. Kedua partisipan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti dari keluarga, teman dekat, rekan kerja dan atasan di tempat kerja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa proses resiliensi yang dilakukan oleh kedua partisipan adalah cara yang positif, dan kedua partisipan adalah orang yang resilien.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi partisipan

Masing-masing partisipan telah dapat menyelesaikan permasalahan *workplace bullying* yang dialami, meskipun ada beberapa cara yang berbeda yang dilakukan oleh partisipan. Walaupun begitu keduanya melakukan cara yang positif untuk dapat mencapai resiliensinya. Dan untuk kedepannya diharapkan partisipan tidak sekedar mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami di tempat kerja, melainkan kapanpun dan dimanapun partisipan berada, serta tetap semangat dalam menjalani kehidupan.

2. Bagi buruh pabrik yang lain

Setelah mengetahui proses resiliensi partisipan yang terkena *workplace bullying*, diharapkan karyawan yang lain dapat mengikuti cara-cara positif yang dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi suatu permasalahan. Serta bagi pelaku *bullying* tidak lagi melakukan *bullying* dalam bentuk apapun yang akan mengakibatkan mental serta fisik seseorang hancur.

3. Bagi instansi

Bagi instansi di mana partisipan bekerja diharapkan setelah mengetahui bagaimana gambaran proses resiliensi pada buruh pabrik yang terkena *workplace bullying* dan dampak dari *bullying* yang terjadi di tempat kerja, instansi diharapkan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis karyawan, diharapkan juga untuk lebih memberikan dukungan berupa dukungan energi positif yang diberikan kepada karyawan, serta melakukan tindakan yang dapat membuat karyawan semakin merasa nyaman dan aman dalam bekerja, misalnya pemberian surat peringatan bagi pelaku *bullying*.

4. Bagi keluarga dan orang terdekat partisipan

Bagi keluarga dan orang terdekat kedua partisipan untuk selalu memberikan dukungan serta motivasi dan selalu menemani partisipan untuk melakukan hal-hal positif yang berguna untuk partisipan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tema yang sama yaitu resiliensi pada buruh pabrik yang terkena *workplace bullying*, diharapkan

untuk lebih dalam menggali data partisipan. Agar penggalian data lebih mendalam, dapat menambahkan sumber data yang lain seperti atasan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menemukan penemuan baru di luar teori resiliensi yang sudah ada.