

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. Hubungan positif memiliki arti semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka cenderung semakin tinggi pula tingkat resiliensi seseorang, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat optimisme maka cenderung semakin rendah pula tingkat resiliensi pada penyintas COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan, hipotesis awal dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi pada penyintas COVID-19 diterima.

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat 117 responden (85,4%) yang dapat diartikan sebagian besar penyintas COVID-19 memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sementara tingkat optimisme terdapat 79 responden (57,7%) yang dapat diartikan Sebagian besar penyintas COVID-19 berada dalam kategori yang sedang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki sumbangan sebesar 4,9% pada resiliensi penyintas COVID-19, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Adapun dalam hasil penelitian ini tidak ditemukan perbedaan dalam resiliensi maupun optimisme antara subjek berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti maka saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi penyintas COVID-19

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dalam mempengaruhi resiliensi pada penyintas COVID-19. Pada kelompok yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang disarankan untuk membangun sikap optimisme, agar ketika terjadi masalah dapat cepat teratasi karena sudah menjadi lebih resilien. Sementara pada kelompok yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi diharapkan dapat mempertahankan sikap optimisme dalam dirinya, hal ini dilakukan untuk mempertahankan dan juga meningkatkan resiliensi pada penyintas COVID-19. Sehingga para penyintas COVID-19 dapat lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai resiliensi pada penyintas COVID-19 dapat melihat faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya perlu menjalin kerjasama dengan satgas COVID-19 setempat agar memudahkan proses pencarian subjek untuk penelitian yang akan dilakukan, selain itu peneliti selanjutnya perlu memperhatikan atau memberi kategorisasi berdasarkan rentang waktu subjek dinyatakan negatif COVID-19, karena hal ini akan mempengaruhi tingkat resiliensi dalam penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode lain seperti eksperimen atau yang lainnya.

