

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada driver online akan semakin tinggi apabila driver online memiliki *self-compassion* pada dirinya seperti *selfkindness* (kebaikan diri sendiri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi yang dihadapi). Hasil analisis korelasi *rank spearman* (r_{xy}) sebesar 0,785 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada driver online yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki driver online maka resiliensi pada driver online juga akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang sapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Penting bagi para driver online untuk bisa mempertahankan resiliensinya seperti memiliki : (1) pemahaman pada keadaan yang terjadi dalam dirinya dan mengetahui kebutuhan pada dirinya, (2) kemampuan untuk memahami dan menerima keadaan sulit yang sedang terjadi bahwa juga sedang di alami oleh banyak orang lainnya (3) kemampuan beradaptasi dengan baik dengan mencoba menganalisis permasalahan yang terjadi dan

mencari solusi yang tepat serta dapat meminta pendapat maupun bantuan dari orang lain jika memang tidak dapat menyelesaikan sendiri. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan resiliensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari bahawasanya dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan yang perlu disempurnakan. Penulis menyarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat : (1) melakukan pendekatan secara kualitatif agar dapat mengetahui hasil penelitian dari metode yang berbeda, (2) mengembangkan aspek-aspek dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi seperti variabel lainnya, (3) dapat menambahkan jumlah sampel untuk memperkaya data dan dapat menggunakan subjek yang berbeda.