

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 2 partisipan mantan pengungsi di Kabupaten Malaka Nusa Tenggara Timur diperoleh kesimpulan kedua partisipan memiliki kemampuan resiliensi walaupun berada dalam situasi dan kondisi sulit saat menjadi pengungsi. Kemampuan resiliensi kedua partisipan terlihat dari bagaimana strategi coping dan adversity quotient yang digunakan untuk menghadapi situasi dan kondisi sulit sehingga kedua partisipan yakin dan percaya bisa melewati situasi dan kondisi sulit yang terjadi. Kedua partisipan juga lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Dilihat dari aspek –aspek resiliensi kedua partisipan mempunyai regulasi emosi yang baik. Partisipan pertama menghadapi masalah yang membuat perubahan emosi partisipan memilih diam atau pergi berkebun terlebih dahulu untuk menenangkan pikiran sebelum menyelesaikan masalah yang dihadapi. Begitu pun dengan partisipan kedua dimana partisipan memilih untuk tidur atau keluar rumah sebentar sebelum menyelesaikan masalah yang dihadapi. kedua partisipan bisa mengontrol dan mengendalikan keinginan yang menurut mereka tidak mendesak untuk dilakukan. Kedua partisipan dalam menyikapi penolakan dari masyarakat lokal setempat kedua partisipan lebih memilih untuk memikirkan kehidupan mereka dibanding menghiraukan sikap masyarakat lokal tersebut. Kedua partisipan memiliki keyakinan dan kepercayaan bahwa kehidupan mendatang akan lebih baik dari kehidupan saat menjadi pengungsi. Partisipan

pertama maupun partisipan kedua yakin akan mendapat kehidupan yang lebih baik apabila selalu mengucap syukur ke Tuhan Yang Maha Kuasa , berusaha dan bekerja keras akan menghasilkan sesuatu yang lebih baik.

Kedua partisipan dalam menghadapi situasi sulit saat menjadi pengungsi mereka yakin memiliki kemampuan untuk menyelesaikan semua masalah yang dihadapi. Kedua partisipan memiliki kesabaran, kesiapan diri dalam menghadapi situasi sulit sehingga kedua partisipan siap dan yakin dapat menyelesaikan situasi sulit yang dihadapi. Partisipan pertama dan kedua pun mampu menganalisis penyebab masalah yang ada. Mereka menyadari resiko dari keputusan yang mereka lakukan, yaitu memilih untuk jadi pengungsi, yang berakibat harus meninggalkan kampung halaman dan menjadi pengungsi di tempat baru. Resiliennya kedua partisipan juga dipengaruhi beberapa faktor seperti strategi coping dan dukungan dari orang-orang sekitar.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1. Hasil penelitian ini dijadikan bahan pertimbangan sebagai penambah khazanah keilmuan psikologi, khususnya teori tentang proses resiliensi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi.
2. Bagi pembaca penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait resiliensi agar bisa menjadikan motivasi saat mengalami keterpurukan.
3. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat melakukan penelitian dengan teknik yang berbeda sehingga proses resiliensi mantan pengungsi bisa terlihat lebih luas.