

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri pada anak albino, diketahui bahwa agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan optimal, partisipan telah melalui banyak hambatan serta suka duka hidup sebagai penderita albinisme. Perbedaan kondisi fisik yang dialami partisipan menyebabkan partisipan kesulitan dalam bergaul dan menjalin pertemanan, hal tersebut kemudian mempengaruhi sulitnya partisipan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Namun seiring berjalannya waktu partisipan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik. Partisipan merasa terbiasa dengan perlakuan kurang baik yang diterimanya dari lingkungan, selain itu lingkungan juga sudah merasa terbiasa dengan kehadiran partisipan, sehingga partisipan bukanlah lagi menjadi fokus dan perhatian utama orang-orang dilingkungannya. Agar dapat hidup berdampingan dengan masyarakat partisipan juga mencoba untuk saling memahami dan mengerti dengan teman-temannya. partisipan menyadari bahwa dengan kondisi fisiknya yang berbeda menyebabkan partisipan mendapatkan perlakuan berbeda pula dari lingkungan

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa kemampuan partisipan dalam memanfaatkan pengalaman-pengalaman masa lalunya sebagai bahan pembelajaran untuk melanjutkan hidupnya menjadikan partisipan mampu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya dengan baik. Meskipun memerlukan waktu

yang cukup panjang, namun partisipan tetap mampu untuk menghadapi dengan baik konflik-konflik yang terjadi, mampu menyeimbangkan tuntutan dalam diri serta tuntutan lingkungannya, serta partisipan mampu mengatasi stres yang dialaminya selama proses penyesuaian diri yang dilakukan dimasa hidup partisipan. Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon baik mental maupun perilaku yang diperjuangkan individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dalam diri individu dengan tuntutan-tuntutan dari dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa partisipan telah mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya dengan baik. Dengan penyesuaian diri yang telah dilakukan partisipan, mencakup semua aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders, yaitu kontrol terhadap diri yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman, serta sikap realistis dan objektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi partisipan

Pertahankan rasa percaya diri yang dimiliki dan percaya akan kemampuan yang dimiliki, keterbatasan yang dimiliki bukanlah menjadi sebuah jalan buntu bagi

seseorang untuk menjadi berguna. Setiap orang punya jalan hidup masing-masing dengan keberuntungan masing-masing. Tetaplah menjadi pribadi yang pandai bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, karena tidak semua orang memiliki apa yang anda miliki. Jangan pernah putus asa untuk melanjutkan hidup dan tetap menjadi anak kebanggaan orang tua.

2. Bagi keluarga partisipan

Bagi keluarga partisipan diharapkan selalu memberikan dukungan dan selalu ada bagi partisipan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik dengan tema penelitian yang sama yaitu penyesuaian diri pada anak albino. Diharapkan untuk menggali lebih dalam lagi data partisipan dan menambah jumlah subjek agar hasil penelitian lebih variatif.