

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi pada orang dengan *vicarious trauma* sebagai responden dalam penelitian ini bervariasi berdasarkan aspek-aspek resiliensi. Hal ini terlihat dari perbedaan karakter dan latar belakang partisipan. Partisipan KRS memiliki kadar resilien yang lebih tinggi dibandingkan dengan kedua partisipan lainnya. Hal ini terlihat dari segi semua aspek partisipan KRS dapat mengontrol emosi serta keinginannya membersihkan telinga yang harus ia hentikan terlebih dahulu saat ia tiba-tiba kedatangan teman-temannya di kamar kos. Partisipan KRS juga memiliki sikap optimisme dan efikasi diri yang tinggi dimana ia merasa yakin dan mampu untuk melewati semua permasalahan yang sedang ia hadapi tersebut. Selain itu partisipan KRS juga memiliki empati yang tinggi terhadap orang yang mengalami hal yang serupa dengan dirinya. Kemampuannya untuk mengenali penyebab dari rasa kecemasannya tersebut dinilai sudah cukup baik, dan dengan semua permasalahan yang dialami ini partisipan KRS berharap bahwa kehidupannya dimasa yang akan datang dengan kecemasan yang dimilikinya ini akan menjadi lebih baik serta kecemasannya dapat berkurang dan menghilang dengan berjalannya waktu.

Pada responden AIS memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik, hanya saja AIS masih kurang mampu meregulasi emosinya dan mengontrol emosinya ketika melihat kerumunan orang dipinggir jalan dimana hal tersebut membuat

kecemasannya kembali sampai membuat AIS berkeringat dingin. Akan tetapi partisipan AIS memiliki optimism dan efikasi diri yang tinggi dimana hal ini terlihat dari keyakinan yang kuat yang dimiliki partisipan untuk dapat mengatasi semua permasalahan yang ada dihadapannya. Demikian dengan rasa empati yang dimiliki oleh partisipan AIS, ia sangat peduli dan merasa kasihan jika ada orang lain yang mengalami permasalahan yang sama seperti dirinya.

Partisipan AN memiliki tingkat resiliensi yang rendah dibandingkan dengan kedua partisipan lainnya. AN kurang mampu dalam merugulasi emosinya, hal ini terlihat dari partisipan sering menghindari orang lain saat ada yang bertanya tentang pernikahan kepada dirinya karena ia merasa kesal dengan pertanyaan tersebut. Hal tersebut juga terlihat pada control implus, sikap optimism dan efikasi diri yang terbilang rendah karena partisipan tidak percaya akan dirinya sendiri mampu dalam mengatasi dan melewati permasalahan yang ada serta mampu menghilangkan kecemasannya tersebut. Akan tetapi rasa empati partisipan AN akan sesama terbilang cukup tinggi bahkan ia tidak segan untuk menasihati temannya agar tidak terlalu lama terjebak dalam permasalahan mereka meskipun partisipan juga mempunyai masalah yang sama. Demikian halnya dengan sikap *reaching out* dimana partisipan masih mempunyai keinginan untuk masa depannya menjadi lebih baik lagi.

Latar belakang dari masing-masing partisipan juga dapat mempengaruhi tingkat resiliensi pada masing-masing partisipan. Peranan dukungan keluarga dan hubungan serta dukungan sosial memberikan sumbangan positif yang cukup berarti bagi resiliensi pada masing-masing partisipan. Hal ini ditunjukkan pada dukungan

dari keluarga masing-masing partisipan yang berbeda, dimana partisipan AIS lebih mendapatkan dukungan penuh dari keluarganya dibandingkan dengan partisipan AN dan KRS.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi pada ketiga partisipan berbeda-beda, dimana partisipan KRS memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, AIS dengan tingkat resiliensi yang sedang, dan AN dengan tingkat resiliensinya yang rendah.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada partisipan dan orang dengan *vicarious trauma* lainnya agar hendaknya dapat membangun dan mengembangkan sikap serta kemampuan untuk berfikir positif, seperti yakin kepada diri sendiri bisa melakukan yang terbaik dan menghadapi setiap permasalahan yang ada.
2. Kepada anggota keluarga partisipan dan keluarga dari orang dengan *vicarious trauma* lainnya agar selalu mendukung dan memotivasi mereka sehingga mereka tidak merasa mudah putus asa dan mampu melewati permasalahan yang ada mengingat dukungan dan semangat dari orang-orang disekelilingnya sangat berarti bagi mereka.
3. Kepada peneliti selanjutnya
  - a. Menggali lebih dalam permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh orang dengan *vicarious trauma* ini.

- b. Mewancarai *significant other* lebih dari satu untuk mendapatkan data pendukung yang lebih akurat.
- c. Melakukan observasi lapangan sesuai dengan waktu yang tepat