

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan berhubungan dengan resiliensi pada wanita *single parent*. Resiliensi yang dilakukan oleh kedua partisipan pada penelitian ini hampir sama hanya saja memiliki sedikit permasalahan yang berbeda. Untuk partisipan yang pertama memiliki permasalahan perceraian yang disebabkan oleh perselingkuhan dan narkoba oleh karena itu partisipan memutuskan untuk bercerai dan memilih menjadi wanita *single parent*. Sedangkan subjek yang kedua memiliki permasalahan perceraian yang disebabkan perselingkuhan dan KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) selama pernikahan suami partisipan tidak pernah melakukan kekerasan namun kini suami partisipan melakukan hal tersebut menyebabkan trauma. Pada awal permasalahan kedua partisipan tidak dapat mengelola emosi dengan baik, namun kini sudah dapat mengontrol emosi yang cukup baik. Hal tersebut dapat terkendali dengan cara mengontrol emosi, mencari kesibukan lain, mencoba mengungkapkan perasaannya agar dapat mengurangi perasaan negatif tersebut. Dengan masalah yang dialami, kedua partisipan tidak memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri ataupun menyakiti orang lain, karena lebih memilih untuk mengalihkan diri dengan mencari kesibukan seperti melakukan yoga, dan memilih untuk berkonsultasi pada psikolog.

Adanya pemikiran yang semakin terbuka perlahan-lahan membuat partisipan memiliki sikap optimisme dengan adanya kepercayaan terhadap Tuhan dan support dari lingkungan sosial seperti keluarga dan anak-anak. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menganalisis suatu permasalahan namun kedua partisipan memiliki cara menganalisis permasalahan dengan baik.

Sumber utama yang menyebabkan partisipan mendapatkan dukungan sosial karena menjalin hubungan baik dengan tetangga dan lingkungannya sehingga kedua partisipan memiliki rasa peduli terhadap orang lain walaupun kedua partisipan sedikit membatasi diri untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Menyelesaikan masalah dengan cara bercerita dan meminta bantuan seperti *Professional Helper* merupakan cara yang baik.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti mengajukan beberapa saran, pentingnya untuk setiap orang memiliki kemampuan resiliensi karena jika tidak memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik maka setiap orang yang memiliki masalah akan sulit untuk bangkit dan keluar dari pengalaman yang buruk serta tekanan yang dialami. Resiliensi juga merupakan kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan psikologi seseorang. Banyaknya kasus perceraian yang terjadi sehingga menyebabkan wanita menjadi *single parent*. Untuk lebih variatif, peneliti selanjutnya bisa mencari partisipan penelitian yang *single parent* dari jenis laki-laki.