

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Disimpulkan bahwa ketiga partisipan dalam penelitian ini merupakan para *survivor* yang telah bangkit dari salah satu virus yang sedang mendunia yaitu *covid-19* yang dimana ketiga partisipa memiliki cara bertahannya masing-masing dalam melawan virus tersebut. Pada awal terpapar *covid-19*, ketiga partisipan dinyatakan reaktif pada saat melakukan *rapid test*, kemudian saat melakukan *test* kedua yaitu *swab test*, ketiga partisipan dinyatakan positif virus *covid-19*. Ketiga partisipan menyatakan bahwa dirinya adalah orang tanpa gejala yang tiba-tiba mendapatkan virus tersebut setelah melakukan kegiatan pertemuan dengan orang-orang banyak.

Selanjutnya tentang diskriminasi, dua orang partisipan mengalami adanya diskriminasi dari warga sekitar tempat tinggalnya. Akan tetapi pada satu orang partisipan tidak mengalami diskriminasi dikarenakan lingkungannya adalah orang-orang yang baik, peduli sesama lingkungan, dan saling memahami.

Pada kesimpulan akhir mengenai bagaimana resiliensi dari ketiga partisipan yaitu, ketiganya memiliki emosi positif dalam menghadapi virus *covid-19* saat itu, ketiga partisipan juga memiliki regulasi emosi yaitu dimana semua partisipan memiliki kemampuan untuk tetap tenang walaupun sedang berada dalam kondisi yang tidak baik-baik saja, hal ini dikarenakan ketiga partisipan meyakini bahwa jika dirinya tetap tenang secara tidak langsung akan membantu imun tubuhnya agar tidak menurun dan yang terakhir, ketiga

partisipan memiliki kemampuan optimisme yang tinggi, ketiganya dapat mengendalikan tekanan-tekanan yang menimpa dirinya dari permasalahan yang utama yaitu virus *covid-19* dan juga dalam permasalahan stigma masyarakat di lingkungan sekitarnya.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, selanjutnya peneliti akan menuliskan saran atau masukan yang mungkin akan berguna bagi para *survivor* dan peneliti selanjutnya tentunya dalam hal resiliensi di masa *covid-19* saat ini, yang diantaranya sebagai berikut:

1. Untuk para *survivor* terutama pasien *covid-19* agar tetap bisa terus melawan segala rintangan yang dihadapi, tetap berfikiran positif, dan tetap menjaga imun atau daya tubuh sebagaimana yang telah dilalui dan diterapkan oleh para partisipan dalam penelitian ini, agar bisa kembali sehat seperti sebelumnya,
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu lebih mengembangkan landasan teori-teori dari para ahli terkait gambaran resiliensi pada *survivor covid-19* ini.