

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan *posttraumatic growth* penyintas COVID-19. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *posttraumatic growth* yang dialami penyintas COVID-19, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah pulalah *posttraumatic growth* penyintas COVID-19. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sendiri sebesar 0,300. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 30% terhadap *posttraumatic growth* dan sisanya sebesar 60% disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor subjek yang telah diperoleh dari skala *posttraumatic growth*, diketahui bahwa subjek yang memiliki *posttraumatic growth* tinggi ada sebanyak 10 orang (15,87%). Disusul oleh subjek dengan kategori sedang sebanyak 41 orang (65,08%) dan sisanya yaitu kategori rendah, ada 12 orang (19,05%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *posttraumatic growth* pada subjek dalam penelitian ini, secara umum berada dalam taraf kategori yang sedang.

Hasil kategorisasi skor subjek yang diperoleh dari skala dukungan sosial keluarga diketahui bahwa subjek memiliki yang memiliki dukungan sosial tinggi ada sebanyak 11 orang (17,46%). Disusul oleh subjek dengan kategori sedang

sebanyak dalam 45 orang (71,43%). Terakhir, adalah subjek dengan kategori rendah yaitu sebanyak 7 orang (11,11%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga pada subjek dalam penelitian ini, secara umum berada dalam taraf kategori yang sedang.

## B. Saran

### a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyintas COVID-19 tetap memiliki kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang secara positif dalam berbagai aspek kehidupan yang dijalani. Oleh karena itu, penyintas COVID-19 tetap harus semangat dalam menjalani hidup dan tidak menutup diri dengan lingkungan sekitar. Apalagi lingkungan sekitar memegang peranan penting dalam meningkatkan pertumbuhan positif penyintas dengan dukungan sosial yang diberikan, sehingga diharapkan kepada penyintas COVID-19 untuk memperbanyak dukungan sosial dari berbagai sumber yang menyebabkan *posttraumatic growth* dapat tercapai.

### b. Bagi Keluarga

Keluarga sebagai orang terdekat, diharapkan untuk menerima keberadaan anggota keluarganya yang telah menjadi penyintas COVID-19. Penerimaan dari orang-orang sekitar diharapkan dapat membuat penyintas COVID-19 juga segera menerima dan berdamai dengan keadaan dirinya, sehingga *posttraumatic growth* dapat tercapai. Sebagai orang terdekat bagi penyintas COVID-19, keluarga juga sudah selayaknya memberikan berbagai bentuk bantuan baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Bentuk-bentuk dukungan yang bisa diberikan diantaranya dukungan emosional, yang meliputi ekspresi suportif dan pemberian motivasi; dukungan instrumental, yang meliputi bantuan nyata seperti pemberian barang dan jasa; dukungan persahabatan yang meliputi kehadiran individu

lain untuk senantiasa ada dan kebersamai penyintas COVID-19 serta terakhir dukungan informasi, dimana keluarga dapat memberikan informasi terbaru kepada penyintas COVID-19. Pemberian bantuan ini, diharapkan dapat meringankan beban yang dialami penyintas COVID-19, sehingga *posttraumatic growth* pun dapat tercapai.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 30% sedangkan sisanya sebesar 60% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak peneliti teliti. Faktor-faktor yang tidak peneliti teliti diantaranya ialah adanya gaya coping positif, gangguan stres pasca trauma, harga diri individu, waktu diagnosis dan amarah. Peneliti selanjutnya dapat meneliti atau menambahkan faktor lain sebagai variabel yang diasumsikan berhubungan dengan *posttraumatic growth*. Peneliti juga dapat memperbanyak subjek agar penelitian yang ada lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian lain yang sama sekali berbeda dengan yang peneliti gunakan saat ini.