

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada pria penyandang lupus usia dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung maka dapat disimpulkan bahwa secara umum odapus memiliki tingkat resiliensi yang tinggi pada aspek *I Have* dan *I Am*. Tingkat resiliensi yang tinggi menggambarkan bahwa odapus memiliki kemampuan untuk menghadapi penyakit lupusnya. Hal ini juga didukung dengan hasil yang cenderung tinggi pada setiap aspeknya. Odapus yang resilien adalah individu yang memiliki sumber dukungan dari eksternal, memiliki sumber dorongan dari dalam diri, dan memiliki penguasaan terhadap kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah. Namun sumber resiliens pada setiap orang dapat berbeda.

Hasil *building blocks* pada odapus menunjukkan jika kemampuan atau kekuatan yang mereka peroleh untuk dapat resilien, cenderung didukung oleh faktor pertemanan dan lingkungan sekitar. Hal ini terlihat dari faktor *trust* yang kurang terbentuk dari lingkungan keluarga, baik pada odapus pertama maupun odapus kedua.

Odapus memiliki aspek sumber kekuatan eksternal dan sumber dorongan dari dalam diri yang tinggi sedangkan pada aspek kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah berada pada kategori sedang.

Berikut simpulan hasil penelitian ini agar lebih tergambar *building blocks* dan resiliensi pada masing-masing subjek penelitian :

a. Subjek I (DT)

S cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi yang dalam penelitian ini terlihat bahwa lingkungan pertemanan (*autonomy*) adalah faktor *building blocks* yang paling berperan baginya untuk dapat resilien. Namun dalam interaksinya dengan lingkungan serta dalam pemecahan masalah, S masih butuh proses untuk dapat memaksimalkan resiliensi dalam dirinya sehingga ada beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi S.

b. Subjek II (HK)

S cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi yang dalam penelitian ini terlihat bahwa lingkungan komunitasnya (*autonomy*) adalah faktor *building blocks* yang paling berperan baginya untuk dapat resilien. Dalam interaksinya dengan lingkungan serta dalam pemecahan masalah, S masih butuh proses untuk dapat memaksimalkan resiliensi dalam dirinya sehingga ada beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi S.

5.2 Saran

a. Saran untuk meningkatkan aspek *I Can*

I Can merupakan penguasaan odapus terhadap kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah. Untuk meningkatkan aspek *I Can* pada odapus dapat dilakukan berbagai cara seperti :

- Belajar untuk lebih berani menyampaikan pendapatnya dalam sebuah diskusi, forum kecil.
- Menuliskan tugas, target, dan perencanaan hidup ditempat yang mudah terlihat serta disampaikan kepada orang lain agar orang lain dapat mengingatkan atau membantu odapus dalam menyelesaikan tugasnya dan mencapai target kehidupannya.
- Melakukan diskusi dengan orang lain tentang cara mengatur diri baik dalam hal perilaku, dorongan dari dalam diri, maupun perasaan.

Pada aspek ini, peran lingkungan sangat dibutuhkan oleh odapus untuk meningkatkan resiliensi pada aspek *I Can*.

b. Saran untuk keluarga odapus

Dari hasil penelitian terlihat bahwa peran lingkungan (diluar keluarga) lebih besar dari peran keluarga. Saran bagi keluarga odapus adalah untuk lebih dekat secara emosional dengan odapus, terus memberikan dukungan, dan ikut mencari tahu tentang lupus sehingga keluarga dapat memahami dan memberikan bantuan yang tepat kepada odapus.

c. Saran untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini menjaring informasi dari odapus dengan cara wawancara dan kuesioner. Saran bagi peneliti selanjutnya, untuk hasil yang lebih maksimal dapat juga dilakukan observasi lebih detail pada keseharian odapus dan dapat juga mewawancarai pihak-pihak yang berhubungan dengan odapus (seperti keluarga, teman, dan rekan kerja). Wawancara yang lebih mendalam mengenai faktor pembentuk resiliensi juga sangat

dibutuhkan untuk menunjang dan menggambarkan bagaimana resiliensi pada individu dapat terbentuk. Penelitian mengenai resiliensi ini dapat juga dikembangkan dengan menghubungkan variabel resiliensi dengan variabel lain yang dapat menghasilkan penelitian yang lebih variatif.

