

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan kesimpulan dari hasil analisis penelitian. Kesimpulan ini dimaksudkan untuk menjawab masalah penelitian yang dijabarkan pada bab tiga. Selain kesimpulan, peneliti juga menyampaikan saran dari hasil penelitian ini yang sekiranya dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

1.1. Kesimpulan

Mengacu pada analisis data yang sudah dilakukan, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Coping Stress* mampu menjadi prediktor kemampuan resiliensi wanita bekerja di masa pandemi Covid-19. Strategi coping dapat menjadi pilihan utama bagi para pekerja wanita untuk lebih resilien atau bertahan meski sedang menghadapi masalah ataupun sedang dalam tekanan.
2. Jenis strategi *Emotion-Focused Coping (EFC)* menunjukkan kontribusi lebih besar dari pada strategi *Problem-Focused Coping (PFC)* terhadap resiliensi, dengan korelasi yang positif dari keduanya. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin sering pekerja wanita melakukan strategi *EFC*, maka dapat menyumbang resiliensi pekerja wanita sedikit lebih tinggi dari strategi *PFC*, walaupun kedua strategi tersebut berkorelasi positif.
3. Berdasarkan kategorisasi partisipan dalam penelitian ini *coping stress* dan resiliensi pada subjek mayoritas tergolong dalam kategori sedang.
4. Gambaran resiliensi partisipan berdasarkan data demografi dalam penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan resiliensi subjek pada tingkat kategori usia, dan tidak terdapat perbedaan pada kategori tingkat pendidikan dan jumlah pendapatan per-bulan.

1.2. Saran

1.2.1. Saran Praktis

Saran bagi para pekerja wanita diharapkan mampu mengenali setiap permasalahan yang dimilikinya, agar dapat lebih memungkinkan mengatasi stres yang sedang dialami. Pekerja wanita juga harus memiliki kepercayaan bahwa setiap tekanan atau permasalahan yang sedang dihadapinya dapat diselesaikan dengan caranya masing-masing. Dengan memiliki kemampuan resiliensi yang baik, tentunya akan membantu para pekerja wanita dari dampak negatif tekanan keadaan yang buruk baik dari aspek fisik, psikis maupun pikiran. Di sisi lain, resiliensi juga baik untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis dari tingginya tingkat stres yang sedang dialami.

Dari hasil penelitian diharapkan juga pekerja wanita lebih menerapkan *coping stress* dengan baik agar dapat memperoleh kemampuan resiliensi untuk menghadapi suatu masalah. Seperti yang sudah dijelaskan pada tinjauan pustaka, para pekerja wanita dapat mengaplikasikan jenis *coping* yang berfokus pada masalah maupun pada emosi. Seperti contohnya yaitu dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang disenangi, mencari dukungan moral dari pihak eksternal, menjauhi sumber masalah, selalu berpikiran positif, yakin bahwa dapat melewati masa atau keadaan sulit yang dihadapi, juga lebih mendekatkan diri dengan Tuhan YME dan percaya bahwa apa yang sudah ditakdirkan adalah sesuatu yang baik.

1.2.2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memanipulasi variabel lain sebagai prediktor kemampuan resiliensi individu. Karena penelitian ini dilakukan pada masa pandemi, diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat lebih banyak terjun kelapangan untuk melakukan observasi dan wawancara agar lebih akurat dalam mengumpulkan data pendukung.