

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara resiliensi laki-laki dan perempuan dimana keduanya memiliki resiliensi yang setara. Hal tersebut terjadi karena resiliensi adalah kemampuan individu dalam menangani stres atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan depresi, sehingga dalam penelitian ini dapat diartikan bahwa laki-laki dan perempuan anggota Resimen Mahasiswa di kota Bekasi memiliki resiliensi yang setara.
2. Data dari kategori resiliensi sebagian besar berada pada kategori tinggi karena anggota Resimen Mahasiswa di kota Bekasi merasa lebih percaya diri dan mendapatkan dukungan sosial dalam menjalani kegiatan organisasi tersebut. Selain itu anggota Resimen Mahasiswa di kota Bekasi berada dalam kategori tinggi karena sudah merasa mampu dan merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengelola resiliensi dan siap dalam menjalani kegiatan dalam organisasi Resimen Mahasiswa.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi anggota Resimen Mahasiswa di kota Bekasi hendaknya lebih memotivasi diri untuk berlatih, meningkatkan interaksi dengan sekitar di ruang lingkup Resimen Mahasiswa secara khusus sehingga pengelolaan resiliensi sesuai dengan potensi dan kebutuhan organisasi yang sedang ditekuni. Hal ini agar mereka dapat membuat perencanaan lebih jelas dengan langkah persiapan yang lebih matang sehingga lebih mampu mengatasi persoalan yang muncul dikemudian hari.

2. Bagi anggota Resimen Mahasiswa di kota Bekasi patut untuk merawat dan mengembangkan resiliensi masing-masing dengan membuat perencanaan yang baik, menjaga motivasi diri dengan selalu bersemangat untuk maju dan mengambil inisiatif dalam segala tantangan yang ada serta kontrol diri seperti menekan emosi-emosi negatif yang dapat menimbulkan perilaku impulsif sehingga anggota Resimen Mahasiswa mampu mengarahkan bentuk perilaku ke arah konsekuensi yang lebih positif, serta membentuk pola pikir yang menjadikan masalah sebagai pengalaman untuk belajar, sehingga lebih yakin dan siap menjalani proses organisasi dan menghadapi dinamika didalamnya.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dalam pengambilan data awal sebaiknya dibuat wawancara dan memakai skala yang harus merujuk pada pertanyaan ke aspek secara keseluruhan. Dalam penelitian selanjutnya juga diharapkan agar mampu melihat variabel lain yang berpengaruh terhadap variabel resiliensi seperti *Self Efficacy*, Regulasi Emosi, Dukungan Sosial, serta Variabel lainnya agar hasil penelitian lebih komprehensif.