

BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pasca mengalami kekalahan dalam bertanding ke tiga subjek atlet gulat kota Bekasi merupakan individu yang resilien. Hal ini juga diperkuat oleh kesaksian yang diberikan oleh ke dua informan dari masing-masing ke tiga subjek atlet gulat kota Bekasi pada proses observasi dan juga wawancara.

Selain itu juga peneliti menemukan data penelitian yang terungkap dari hasil wawancara ke tiga subjek atlet gulat kota Bekasi, bahwa dari setiap subjek atlet gulat kota Bekasi mendapatkan kekuatan baik dari dalam diri maupun luar dirinya yang meningkatkan kemampuan resiliensi nya pasca mengalami kekalahan dalam bertanding. Adapun faktor dalam diri yang meningkatkan kemampuan resiliensi pada subjek RQ yaitu Religius, Motivasi, Kepercayaan Diri, Konsep Diri, Kontrol Diri, *Self-Compassion* dan dukungan sosial. Subjek CB yaitu religius, motivasi, kontrol diri, kepercayaan diri, konsep diri dan dukungan sosial. Subjek SQ yaitu motivasi, religious, kepercayaan diri, konsep diri, kontrol diri dan dukungan sosial.

5.2 Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan, sehingga saran yang dapat peneliti berikan adalah :

5.2.1 Saran Praktis

Saran yang peneliti berikan kepada subjek, mungkin penelitian ini belum bisa membuat subjek merasa lebih baik. Akan tetapi, jika masih ada hal yang mengganjal dari dalam lubuk hati subjek peneliti menyarankan untuk mendatangi tenaga ahli guna membantu proses pemulihan subjek terkait pengalaman yang dialami.

5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya, untuk dapat meneliti resiliensi secara lebih detail dan lebih mendalam lagi, mengacu pada konsep resiliensi masih banyak hal yang menarik untuk diteliti. Dengan demikian perolehan data dan pengetahuan baru mengenai resiliensi dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang ingin mengetahui dan mempelajari resiliensi.

