

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini, peneliti menyimpulkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan. Selanjutnya, akan dikemukakan saran teoritis dan praktis yang diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak.

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan ($p=.00$) dukungan sosial terhadap resiliensi pada penyintas COVID-19 dengan besaran pengaruh sebesar 12,7%. Selain itu, juga didapatkan hasil bahwa rata-rata penyintas COVID-19 memiliki tingkat resiliensi (64,73%) dan dukungan sosial (55,27%) pada kategori tinggi.

1.2 Saran

1.2.1 Saran Teoritis

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan tidak adanya perbedaan signifikan resiliensi pada penyintas COVID-19 berdasarkan perbedaan demografis seperti jenis kelamin, usia, jumlah penghasilan, tingkat pendidikan, status pekerjaan durasi positif COVID-19 dan ada tidaknya mengalami gejala *Long COVID*. Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian serupa, disarankan dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor psikologis lainnya yang dapat membentuk resiliensi pada penyintas COVID-19.

2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan karakteristik penyintas secara lebih detail seperti berapa kali pernah terkena COVID-19 dan durasi mengalami *Long COVID* sehingga lebih dapat melihat signifikansi pengaruh antar variabel.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Penyintas COVID-19

Bagi penyintas COVID-19 diharapkan untuk tetap mempertahankan resiliensi yang dimiliki agar dapat terhindar dari penyakit psikologis dan dapat beradaptasi dengan dampak dari *Long COVID*. Bagi masyarakat yang sedang terinfeksi COVID-19 diharapkan dapat membentuk resiliensi melalui berbagai cara seperti menjalin hubungan baik dengan lingkungan, menyadari kemampuan yang dimiliki, memiliki sikap optimisme untuk sembuh, mengendalikan pikiran kepada hal positif serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan agar mempercepat proses penyembuhan.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan agar lebih terbuka, mengayomi dan mendukung ketika ada individu sekitarnya yang terinfeksi COVID-19 atau mengalami dampak *Long COVID* serta tidak mengucilkan dan mengabaikan apa yang mereka rasakan karena dukungan yang diberikan oleh masyarakat dapat memengaruhi pemulihan fisik dan psikologis mereka.