

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data menggunakan Teknik regresi linear berganda yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil uji anova diperoleh nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,5$ yang artinya *variable* dukungan *social* keluarga dan berpikir positif berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi.
2. Hasil uji koefisien regresi *variable* dukungan *social* keluarga diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,5$ dengan nilai koefisien 1,058 yang bernilai positif. Artinya *variable* dukungan *social* keluarga berpengaruh signifikan terhadap resiliensi.
3. Hasil uji koefisien regresi *variable* berpikir positif diperoleh nilai signifikan sebesar $0,185 > 0,05$ dengan nilai koefisien 0,261. Artinya tidak terdapat pengaruh *variable*berpikir positif terhadap resiliensi.
4. Hasil uji square (R^2) menunjukkan angka sebesar 0,570 yang berarti *variable* dukungan *social* keluarga dan berpikir positif memberikan sumbangan sebesar sumbangan sebesar 57% terhadap *variable* resiliensi, sedangkan sebesar 43% dipengaruhi oleh *variable* lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil yang peneliti dapat dari pnelitian ini, saran yang dapatdiberikan dari peneliti yaitu :

5.2.1 Bagi Penyintas Covid-19

Para penyintas disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas berpikir positif dengancara memulai berpikir positif terhadap diri sendiri, dengan demikian para penyintas dapat mengurangi bahkan terhindar dari stress. Selain itu disarankan juga untuk lebih meningkatkan kualitas

resiliensi dengan cara memupuk kepercayaan diri dan *optimism* pada kemampuan, membangun *support system* yang kuat dan menerima perubahan.

5.2.2 Bagi Keluarga Penyintas Covid-19

Keluarga adalah pertahan utama dalam menghadapi Covid-19, saat salah seorang anggota keluarga menjadi pasien positif Covid-19 maka pada saat itu juga semestinya keluarga terus memberikan dukungan kepada anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, keluarga dan kerabat penyintas diharapkan dapat menerima kondisi penyintas untuk meningkatkan pemulihan fisik dan psikologis. Hal ini tentunya akan menjadi salah satu *support system* yang besar yang didapatkan oleh pasien Covid-19 sehingga ia dapat menjadi *survivor*.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik resiliensi untuk mengganti *variable* bebas dukungan social keluarga dan berpikir positif dengan *variable- variabel* lain, jika tetap menggunakan *variable* yang sama diharapkan manambah jumlah responden dan juga menggunakan alat ukur yang berbeda.