

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara resiliensi dengan berbagai macam tipe *coping strategies* yang digunakan oleh dewasa awal. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan rentang usia 21 – 25 tahun dan pendidikan terakhir sarjana. Penelitian ini memiliki hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Individu yang menerapkan kedua tipe *coping strategies* tersebut, cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapinya. Sebaliknya, *dysfunctional coping* memiliki hubungan yang lebih lemah dengan resiliensi yang menunjukkan bahwa individu yang sering menggunakan *coping strategies* cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu dewasa awal yang menggunakan *problem focused coping* ataupun *emotion focused coping*. Individu yang lebih banyak menggunakan *dysfunctional coping* lebih rentan terhadap stres dan kurang mampu untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemilihan/penggunaan *coping strategies* yang adaptif berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

#### **5.2 Diskusi**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal. Individu yang menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. *Problem focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan adaptasi yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Sementara itu, *emotion focused coping* dapat membantu individu dalam

mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional, meskipun tidak selalu menyelesaikan akar permasalahan.

*Dysfunctional coping* juga memiliki hubungan dengan resiliensi. Artinya, individu yang lebih sering menggunakan *coping strategies* tersebut cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah. *Dysfunctional coping* seperti menghindari masalah atau melampiaskan emosi secara tidak sehat, dapat memperburuk kondisi psikologi dan membuat individu lebih sulit untuk menghadapi permasalahan hidup. Penelitian oleh Suherman et al., (2024) menunjukkan bahwa *dysfunctional coping* seperti *humor* dapat berfungsi sebagai *coping strategies* yang membantu individu melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di tempat kerja, penggunaan *humor* terbukti memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis individu, termasuk mengurangi tingkat *burnout*. Namun, penelitian oleh Laudza dan Dinardinata, (2019) menambahkan bahwa meskipun *humor* dapat digunakan secara adaptif dalam menghadapi tekanan, penggunaannya yang tidak tepat justru berpotensi meningkatkan stres. Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks dan cara *humor* digunakan sebagai bagian dari *coping strategies*.

*Dysfunctional coping* menyebabkan resiliensi yang lebih rendah karena *coping strategies* tidak membantu individu dalam menyelesaikan masalah secara efektif. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah et al., (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan resiliensi yang rendah cenderung menggunakan *coping strategies* tipe *dysfunctional coping* seperti mengabaikan masalah atau menyalahkan diri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *coping strategies* yang tidak tepat dapat menghambat kemampuan individu dalam menghadapi stres dan masalah sehingga berdampak negatif pada resiliensi mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *coping strategies* dan tingkat resiliensi, di mana individu dengan *coping strategies* tipe *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

## 5.3 Saran

### 5.3.1 Saran Metodologis

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan populasi penelitian lain seperti mahasiswa, karyawan, remaja, atau kelompok usia lainnya sehingga dapat melihat gambaran resiliensi dan *coping strategies* pada populasi tersebut. Dengan adanya penelitian selanjutnya tersebut, maka dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait mekanisme dibalik hubungan antara resiliensi dan *coping strategies*.

### 5.3.2 Saran Praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dengan *coping strategies* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil tersebut terdapat saran praktis, yaitu:

#### 1. Bagi Individu

Untuk meningkatkan resiliensi, individu dapat melatih keterampilan pemecahan masalah dengan mencari solusi saat menghadapi tantangan dan melakukan *self-reflection* untuk memahami emosi serta respons yang tepat. Teknik seperti meditasi, journaling, atau berbicara dengan orang yang dipercaya dapat membantu mengelola stres dan membangun ketahanan mental. Mengikuti pelatihan manajemen stres dan pengelolaan emosi juga dapat memperkuat resiliensi dengan memberikan keterampilan adaptif dalam menghadapi tekanan. Bagi individu yang cenderung menggunakan *dysfunctional coping*, menyadari pola tersebut dan secara bertahap menggantinya dengan strategi yang lebih sehat, seperti mencari dukungan sosial atau aktif mencari solusi, dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis. Bergabung dengan komunitas atau kelompok dukungan juga bermanfaat dalam menciptakan lingkungan yang positif dan memperkuat ketahanan mental melalui pengalaman serta dukungan emosional. Selain itu, penggunaan humor yang tepat dapat menjadi cara efektif untuk meredakan stres dan meningkatkan resiliensi, membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih ringan dan optimis.

## 2. Bagi Masyarakat

Untuk masyarakat, terutama dalam lingkungan keluarga, tempat kerja, dan komunitas dapat membantu individu mengembangkan *coping strategies* yang lebih adaptif. Institusi pendidikan dan tempat kerja dapat menyediakan program pelatihan *coping strategies*, baik dalam bentuk seminar, *workshop*, maupun layanan konseling untuk membekali individu dengan keterampilan dalam menghadapi tekanan hidup. Bagi individu yang cenderung menggunakan *dysfunctional coping*, dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat dibutuhkan, seperti dengan memberikan empati, mendengarkan tanpa menghakimi, serta memberikan dorongan positif. Selain itu, komunitas dan organisasi sosial dapat membentuk grup *support* yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Edukasi mengenai pentingnya *coping strategies* yang sehat juga dapat disebarluaskan melalui media sosial dan *platform* edukasi agar lebih mudah diakses oleh masyarakat luas. Penggunaan *humor* yang positif dalam lingkungan sosial juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan. Kampus, tempat kerja, dan komunitas dapat menyelenggarakan sesi terapi tawa atau acara hiburan yang mendorong individu untuk mengelola stres dengan cara yang lebih ringan dan menyenangkan. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan akses terhadap edukasi mengenai *coping strategies* yang sehat, masyarakat dapat membantu individu dalam membangun resiliensi yang lebih kuat.