BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa hal yang menunjang:

1. Gambaran *post traumatic growth* yakni menyadari bahwa ketiga subjek lebih memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi suatu tantangan dibanding sebelumnya. Dapat meningkatkan relasi dengan orang lain dan tumbuhnya rasa kasih sayang pada orang yang membutuhkan sebagai bentuk empatinya. Serta dapat memahami apa yang penting dalam kehidupan dan berpeluang mengubah prioritas menjadi lebih baik.
2. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian, ditemukan lima faktor yang mempengaruhi aspek *post traumatic growth* yakni penghargaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, kemungkinan-kemungkinan baru dan perkembangan spiritualitas. Pada faktor penghargaan terhadap hidup, ketiga subjek dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya misalnya menghargai kehidupannya. Faktor hubungannya dengan orang lain, ketiga subjek dapat meningkatkan relasi dengan orang lain dan tumbuhnya rasa kasih sayang pada orang yang membutuhkan sebagai bentuk empatinya. Faktor kekuatan dalam diri, ketiga subjek mempunyai kekuatan dalam diri serta keyakinan bahwa mampu melewati masa-masa krisis. Faktor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemungkinan-kemungkinan baru, ketiga subjek mempunyai kemungkinan untuk mengambil pola yang baru dan berbeda, yang ditampakkan oleh ketiga subjek adalah mengejar cita-cita dan harapan pendamping masa depan yang lebih baik. Kemudian faktor perkembangan spiritualitas, ketiga subjek mengalami perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial.

B. Saran

1. Saran Praktis:
   a. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa hal yang menunjang terbentuknya pertumbuhan *post traumatic growth* yang meliputi pengolahan emosi yang baik serta menumbuhkan motivasi dalam diri akan kemungkinan-kemungkinan baru. Maka alangkah baiknya jika wanita yang mengalami kejadian traumatik pasca perceraian terlebih dahulu mampu mengatur emosi dengan melakukan perenungan, sehingga lebih mampu mengembangkan perubahan positif dalam hidupnya seperti kemungkinan-kemungkinan baru, misalnya prioritas hidup di masa depan.
   b. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *post traumatic growth* diantaranya faktor penghargaan terhadap hidup, ketiga subjek dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya misalnya menghargai kehidupannya. Faktor hubungannya dengan orang lain, ketiga subjek dapat meningkatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

relasi dengan orang lain dan tumbuhnya rasa kasih sayang pada orang yang membutuhkan sebagai bentuk empatinya. Faktor kekuatan dalam diri, ketiga subjek mempunyai kekuatan dalam diri serta keyakinan bahwa mampu melewati masa-masa krisis. Faktor kemungkinan-kemungkinan baru, ketiga subjek mempunyai kemungkinan untuk mengambil pola yang baru dan berbeda, yang ditampakkan oleh ketiga subjek adalah mengejar cita-cita dan harapan pendamping masa depan yang lebih baik. Kemudian faktor perkembangan spiritualitas, ketiga subjek mengalami perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:
   a. Untuk penelitian selanjutnya dengan tema *post traumatic growth*, diharapkan untuk bisa lebih memaksimalkan waktu dalam mencari data.
   b. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *post traumatic growth*. Peneliti di sini menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak sekali kekurangan sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat lebih baik dan lebih sempurna.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Bagi peneliti yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini maka dapat melakukan penelitian dengan menggunakan subjek penelitian atau penelitian yang dilaksanakan di tempat lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id