BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyimpulkan bahwa beberapa hal yang menunjang proses pertumbuhan *post traumatic growth* yakni dengan cara mengolah emosi dengan menerima keadaan terlebih dahulu, melakukan perenungan dengan memasrahkan segala yang terjadi kepada Tuhan atas segala yang terjadi, kemudian memupuk kenyakinan akan kemungkinan-kemungkinan baru seperti, masa depan dan cita-cita.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian ditemukan dua faktor yang mempengaruhi aspek *post traumattic growth* yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang ditemukan pada masing-masing subyek yakni adanya dorongan dan motivasi dari kedua orang tua serta dukungan sosial dari teman-teman terdekat. Kemudian faktor internal yang meliputi: perkembangan atau peningkatan spiritualitas, kekuatan dalam diri dan relasi sosial yang semakin baik.

B. SARAN

Saran Praktis :

a. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa hal yang menunjang terbentuknya petumbuhan PTG yang meliputi pengolahan emosi yang baik serta menumbuhkan motivasi dalam diri akan kemungkinan-kemungkinan baru. Maka alangkah baiknya jika wanita yang mengalami kejadian traumatic pasca perceraian terlebih dahulu mampu

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

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 memepengaruhi pertumbuhan PTG diantaranya faktor internal yang meliputi perkembangan atau peningkatan spiritualitas, kekuatan dalam diri dan relasi sosial yang semakin baik. Kemudian faktor eksternal yang ditemukan pada masing-masing subyek yakni adanya dorongan dan motivasi dari kedua orang tua serta dukungan sosial dari teman-teman terdekat. Maka alangkah baiknya jika keluarga dan teman terdekat lebih berperan aktif lagi untuk menujang pertumbuhan *pasca traumatic* yang lebih optimal dan efectif.

Bagi Peneliti Selanjutnya :

a. Untuk penelitian selanjtnya dengan tema *post traumattic growth*, diharapkan untuk bisa lebih memaksimalkan waktu dalam mencari data.

b. Diharapkan peneliti ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi 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 dilaksanakan di tempat yang 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