

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada anggota Komunitas Indigo Kota Semarang, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan stres pada orang indigo. Anggota yang memiliki resiliensi tinggi, maka anggota tersebut akan memiliki stres yang rendah, begitu sebaliknya.

#### 6.2. Saran

Melalui penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

##### 6.2.1. Bagi Anggota Komunitas Indigo

Anggota diharapkan dapat meningkatkan resiliensi dalam dirinya sehingga mampu mengurangi stres yang dialami dalam hidupnya dengan meningkatkan regulasi emosinya seperti lebih bisa tenang saat menghadapi suatu masalah, meningkatkan pengendalian impulsnya dapat mengontrol emosinya dengan baik, meningkatkan optimismenya seperti tidak mudah putus asa saat sedang berada dalam kesulitan sehingga tidak mengalami tekanan yang menimbulkan stres, meningkatkan *self efficacy* seperti lebih percaya diri dalam mencari solusi suatu masalah, meningkatkan *causal analysis* seperti ketika seseorang mengkritik dirinya maka individu tersebut harus mampu menerima dan memikirkan dengan baik alasan kenapa dirinya dikritik, meningkatkan empatinya dengan lebih mendekati diri dengan lingkungannya sehingga memiliki hubungan sosial yang baik, begitu juga dengan meningkatkan *reaching out* seperti mampu bangkit

kembali dari keterpurukan dan tekanan yang sedang dialami sehingga tidak mudah mengalami tekanan yang menimbulkan stres.

### **6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai resiliensi dan stres pada orang indigo diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut untuk penelitian selanjutnya serta dapat mempelajari kekurangan-kekurangan yang ada sehingga penelitian yang dilakukan lebih baik. Peneliti juga perlu memperhatikan subjek dengan benar, karena mengingat subjek yang tidak terlalu banyak dan bersifat tertutup.

