

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada tiga orang subjek penelitian maka dapat diambil kesimpulan :

1. Responden pertama dan ketiga menghayati adanya *protective factor* yang bersumber dari lingkungan keluarga maupun komunitas secara optimal sehingga meyakinkan atlet untuk tetap melanjutkan karirnya di kobanita meskipun menyadari masih adanya trauma yang mendalam akibat cedera yang pernah dialami. Sedangkan responden kedua menghayati *protective factor* dari keluarga yang kurang optimal. Akan tetapi kurangnya dukungan dari keluarga dihayati responden sebagai *challenge*. Kemampuan untuk mengolah kurangnya keoptimalan dukungan yang diberikan keluarga sebagai *challenge* menjadikan responden mampu untuk terus menubuhkan *resiliency* dalam dirinya sehingga meyakinkannya untuk terus melanjutkan karir di kobanita.
2. *Protective factor* yang dihayati secara optimal, secara langsung ataupun tidak merupakan manifestasi dari terpenuhinya *basic individual needs*. Responden pertama menghayati *basic individual needs* sebagai *challenge, love and belonging* dan *power*. Selanjutnya responden kedua menghayati *basic*

individual needs sebagai *challenge, meaning, love and belonging, respect* dan *power*. Serta responden ketiga menghayati *basic individual needs* sebagai *safety, respect, challenge, love and belonging* dan *power*.

3. Dengan terpenuhinya *basic individual needs* mengakibatkan terciptanya *resiliency* dalam dirinya sehingga menghasilkan *outcome* positif yaitu atlet tetap bertahan melanjutkan karirnya dalam dunia kobanita meskipun masih adanya rasa trauma yang mendalam akibat cedera.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Untuk Penelitian

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara kuantitatif mengenai kontribusi aspek-aspek *protective factor* terhadap *resiliency* pada atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut, sehingga dapat diketahui aspek mana yang memiliki kontribusi paling besar terhadap *resiliency*.

5.2.2 Saran Guna

1. Kurangnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan secara optimal diharapkan mampu diolah sebagai tantangan oleh atlet sehingga memungkinkan atlet untuk terus menumbuhkan *resiliency* dalam dirinya.
2. Lingkungan keluarga dan komunitas diharapkan dapat memberikan dukungan pada atlet kobanita yang pernah mengalami cedera lutut dengan

cara memberikan perhatian, harapan-harapan yang positif sesuai dengan minat dan kemampuan mereka serta kesempatan-kesempatan bagi atlet untuk berkontribusi bagi lingkungan, dengan demikian diharapkan mereka mampu melawan trauma yang mendalam akibat cedera sehingga mereka tetap melanjutkan karirnya di dunia basket.