

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta pemaparan data maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat penyesuaian diri pada relawan bencana alam di Rumah Zakat Kediri berada dalam kategori sedang, dengan 17 relawan atau 46% dari keseluruhan relawan masuk dalam kategori ini.
2. Tingkat resiliensi relawan bencana alam Rumah Zakat Kediri berada dalam kategori sedang. Sebanyak 19 relawan, atau 51,4%, masuk dalam kategori ini.
3. Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan resiliensi dimana ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis korelasi yang menunjukkan nilai signifikansi variabel Penyesuaian Diri dan Resiliensi sebesar 0,787 dan koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,619 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel Penyesuaian diri terhadap Resiliensi sebesar 61,9 %. Sehingga hal ini menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima atau adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan resiliensi pada relawan bencana alam di Rumah Zakat Kediri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Rumah Zakat Kediri

Rumah Zakat dapat mengadakan pelatihan rutin untuk meningkatkan penyesuaian diri dan resiliensi relawan. Agar relawan akan lebih siap dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang mungkin terjadi selama mereka menjalankan tugas Relawan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas kinerja relawan,

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa memperluas variabel tambahan seperti dukungan sosial, pengalaman masa lalu, dan *well-being* psikologis yang mungkin mempengaruhi resiliensi dan penyesuaian diri relawan. Supaya peneliti selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang berharga terhadap literatur ilmiah, menghasilkan temuan yang lebih komprehensif, dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena yang diteliti.

## 3. Bagi Relawan

Relawan dapat mengikuti pelatihan yang diselenggarakan oleh Rumah Zakat atau lembaga lain untuk meningkatkan resiliensi dan kemampuan penyesuaian diri. Fokus pada aspek seperti regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri sebagai bekal dalam merespon bencana.