

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua partisipan mampu memberikan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis sesudah memasuki masa pensiun.

Partisipan mengalami beberapa perubahan saat memasuki masa pensiun, seperti waktu, kondisi ekonomi, kegiatan sehari-hari, dan tujuan hidup. Perubahan tersebut memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis partisipan. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis atau psychological well-being, partisipan melakukan beberapa upaya, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, menjaga kesehatan, menjaga hubungan dengan orang lain, beradaptasi dengan situasi terbaru dan melakukan usaha untuk meningkatkan ekonomi.

Pada kesejahteraan psikologis, terdapat enam aspek yang akan membentuk individu dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi atau rendah. Dalam temuan dilapangan, aspek yang paling menonjol merupakan hubungan dengan orang lain. Hal ini terjadi karena kedua partisipan pernah menjabat sebagai pemimpin, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun masyarakat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi partisipan:

Melalui penelitian ini, partisipan diharapkan mampu mampu menyikapi setiap perubahan yang dialami pada saat menjelang masa pensiun dengan baik sehingga dapat memiliki dan mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi. Serta mempunyai pandangan yang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain dengan melakukan upaya-upaya positif lainnya yang mampu meningkatkan psychological well-being.

2. Bagi penelitian selanjutnya:

Diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam agar penelitian mengenai kesejahteraan psikologis lebih beragam dan mampu menambah pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.