

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil uji penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being* pada karyawan dewasa awal yang bekerja di PT X. Semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* maka semakin rendah pula *psychological well-being*.

#### **B. Saran**

Dari hasil kesimpulan penelitian di atas, disampaikan beberapa usul/saran sebagai berikut.

##### **1. Bagi Partisipan**

Dilihat pada hasil penelitian, tingkat *psychological well-being* karyawan dewasa awal PT X berada pada kategori tinggi. Oleh sebab itu, diharapkan bagi karyawan untuk tetap mempertahankan dan memegang teguh kualitas *psychological well-being* yang dimiliki dengan menggapai kepribadian *hardiness* dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kesejahteraan mental. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan cara mengetahui

segala kemampuan diri sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan sesama rekan kerja, dan mampu mengontrol lingkungan agar bisa melengkapi seluruh dimensi kehidupan sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis serta rasa puas karyawan dewasa awal yang bekerja di PT X.

## 2. Bagi Instansi

Dilihat pada hasil penelitian yang dilakukan, masih ditemukan karyawan dewasa awal PT X yang memiliki tingkat *psychological well-being* kategori sedang, yang mengartikan bahwa masih terdapat karyawan dewasa awal yang belum mencapai kesejahteraan psikologisnya. Maka dari itu, diharapkan bagi instansi untuk lebih menunjang peningkatan *psychological well-being* karyawan dewasa awal. Hal demikian bisa ditempuh dengan cara menyeimbangkan tuntutan kerja dengan kemampuan karyawan, memperhatikan jam kerja, dan menyediakan tempat kerja yang kondusif dan nyaman. Selain itu, instansi dapat menyediakan layanan kesehatan baik secara fisik maupun mental.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya disarankan :

- a) Pada bagian kategori masih belum tergambar jelas masalah *psychological well-being* yang dialami oleh karyawan dewasa awal yang bekerja di PT X. Oleh sebab itu, diharapkan untuk memilih partisipan yang bekerja di PT dengan masalah *psychological well-being* yang lebih tergambar/menonjol.

- b) Untuk memilih skala yang membahas tentang kepribadian *hardiness* dan *psychological well-being* karyawan dewasa awal lalu melakukan uji coba kedua skala variabel tersebut.