

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca pandemi covid-19. Artinya semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka kesejahteraan psikologis pada dewasa awal cenderung akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin lemah kepribadian *hardiness*, maka kesejahteraan psikologis pada dewasa awal cenderung akan semakin rendah. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi dengan presentase subjek sebesar 57% dan kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi dengan presentase subjek sebesar 97%. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,232. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa variabel kepribadian *hardiness* menunjukkan kontribusi 23,2% terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis dewasa awal pasca pandemi covid-19 dan sisanya 76,8% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial dan religiusitas.

#### **B. Saran**

Berdasar pada hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Subjek

Subjek yang ikut dalam penelitian ini menunjukkan kepribadian *hardiness* dalam kategori tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa dewasa awal pasca pandemi covid-19 sudah memiliki kepribadian *hardiness* yang kuat. Kesejahteraan psikologis termasuk dalam kategori tinggi, hal tersebut menandakan dewasa awal pasca pandemi covid-19 baik dalam menjaga kondisi psikologisnya. Harapannya dewasa awal dapat tetap mempertahankan kesehatan mentalnya agar tetap sejahtera meskipun berada dalam situasi yang sulit.

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti yang tertarik menggali lebih dalam tentang kesejahteraan psikologis pasca pandemi covid-19, diharapkan dapat melakukan uji beda yang ditinjau dari kelompok usia sehingga mendapatkan hasil yang lebih akurat, terpercaya dan bermanfaat bagi semua pihak.