

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.