

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada pekerja yang terkena dampak *pandemic covid-19*, ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,000 ($p < 0,001$). pekerja yang terkena dampak *pandemic covid-19* memiliki Dukungan Sosial Keluarga ditunjukkan dengan adanya pemberian sumber daya dari orang lain kepada individu yang dapat berbentuk materi maupun secara emosional sehingga seseorang merasa bahwa dirinya dihargai, diterima, dan diperhatikan oleh lingkungan atau orang-orang disekitarnya maka individu tersebut cenderung memiliki Kesejahteraan Psikologis yang lebih tinggi, sehingga mampu menerima diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan dukungan informasi akan membantu individu untuk menambah semangat, penerimaan, perhatian, dan pemahaman situasi. Sayangnya, pekerja yang terkena dampak *pandemic covid-19* mendapatkan Dukungan Sosial Keluarga yang kurang maksimal dan cenderung memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang kurang maksimal pula. Dukungan Sosial Keluarga memberikan kontribusi sebesar 60,3% terhadap *Kesejahteraan Psikologis* pada pekerja yang terkena dampak *pandemic covid-19*, sementara 39,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor

lain yaitu demografi, evaluasi terhadap pengalaman hidup, harapan dalam mewujudkan Kesejahteraan Psikologis (Ryff 1989)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, antara lain :

1. Bagi Keluarga Dan lingkungan

Keluarga diharapkan mendapatkan dapat memberikan dukungan yang maksimal sehingga dapat membantu subjek dalam menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mengatur lingkungan, mempunyai tujuan hidup dan dapat melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Keluarga memberikan sumbangan efektif terhadap Kesejahteraan Psikologis sebesar 60,3% sementara 39,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor- faktor lain yaitu demografi, evaluasi terhadap pengalaman hidup, harapan dalam mewujudkan Kesejahteraan Psikologis. Bagi penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan metode penelitian lain atau dapat juga meneliti faktor lain dari Kesejahteraan Psikologi menurut Ryff seperti demografi, evaluasi terhadap pengalaman hidup, harapan.