

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ;

- a. Ada hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi.
- b. Ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Semakin tinggi *Psychological Well-Being* maka akan semakin tinggi *Resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi.
- c. Ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *Adversity Quotient* dengan *Resiliensi* pada karyawan yang terkena phk saat pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* maka akan semakin tinggi pula *Resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi.

Sumbangan efektif pada kedua variabel bebas yaitu *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* menjelaskan atau mempengaruhi variabel *resiliensi* karyawan yang mengalami PHK saat pandemic, sebesar 75,3%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka saran yang dapat peneliti ajukan antara lain :

1. Bagi subjek penelitian
  - Bagi subjek penelitian lebih menumbuhkan sikap *resilien* yakni ketika individu memiliki kemampuan untuk memberikan penilaian positif akan kehidupannya, hal tersebut dapat menjadikan individu memiliki kemampuan (*hardiness*) yang dikatakan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) sebagai salah satu aspek dari *resiliensi*, dimana *hardiness* digambarkan sebagai individu yang mampu memandang peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif dan memiliki pengendalian diri yang tinggi. Setelah seseorang memandang positif peristiwa yang terjadi maka selanjutnya orang tersebut melakukan gerakan dengan cara berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara membuat lapangan

pekerjaan sendiri dan hal tersebut biasa disebut dengan kata *Persistence* (Suatu keadaan dimana individu memberikan usaha terbaiknya dan percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan meskipun dalam keadaan yang sulit

- Bagi subjek penelitian disarankan untuk lebih menumbuhkan sikap *psikological well being* karena jika dihadapkan dengan masalah atau peristiwa yang sulit maka \dapat menjadikan hal tersebut untuk lebih menerima peristiwa tersebut sehingga dapat melakukan gerakan dengan cara berusaha untuk menjadi lebih baik dengan cara membuat lapangan pekerjaan sendiri dan hal tersebut biasa disebut dengan kata *Persistence* (Suatu keadaan dimana individu memberikan usaha terbaiknya dan percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan meskipun dalam keadaan yang sulit) dan hal tersebut adalah aspek yang terdapat di dalam *psikological well being*.
  - Bagi subyek penelitian lebih menumbuhkan sikap *adversity quotient*, karena jika dihadapkan situasi yang sulit maka dapat mengendalikan diri sehingga dapat melewati masalah yang terjadi dengan cara mempengaruhi dan mengendalikan respon positifnya terhadap situasi apapun
2. Bagi peneliti selanjutnya :
- a. Memastikan terlebih dahulu jumlah aitem di skala atau kuesioner yang akan disebar, karena pengisian skala atau kuesioner berdasarkan asas sukarela sehingga responden tidak merasa terbebani dengan jumlah aitem yang terlalu banyak.
  - b. Disarankan peneliti lain dapat mengadakan penelitian mengenai *Psychological Well-Being* dan *Adversity Quotient* dengan Resiliensi dengan variasai populasi yang banyak dan bervariasi.