

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan mengenai hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel resiliensi, welas diri (*self-compassion*), dan kesejahteraan psikologis menyatakan:
  - a. Deskripsi resiliensi pada karyawan PT. Gramedia Asri Media cabang Harapan Indah berada dalam kategori sedang.
  - b. Deskripsi welas diri (*self-compassion*) pada karyawan PT. Gramedia Asri Media cabang Harapan Indah berada dalam kategori sedang.
  - c. Deskripsi kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Gramedia Asri Media cabang Harapan Indah berada dalam kategori sedang.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis dengan hasil korelasi  $r$  sebesar  $r = 0,631$  dengan taraf kuat dan dinyatakan signifikan dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas diri (*self-compassion*) terhadap kesejahteraan psikologis dengan hasil korelasi  $r$  sebesar  $r = 0,676$  dengan taraf kuat dan dinyatakan signifikan dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).
4. Adanya pengaruh resiliensi dan welas diri (*self-compassion*) terhadap kesejahteraan psikologis, adapun koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,538 yang artinya bahwa terdapat pengaruh resiliensi (X1), dan welas diri (*self-compassion*) (X2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) dengan sumbangan kontribusi 53,8%, sedangkan 46,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

#### B. Saran

Selama penelitian ini berlangsung, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kelemahan dan kekurangan yang terdapat di dalam penelitian ini.

Namun hal tersebut menjadi sesuatu pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi karyawan

Bagi karyawan, diharapkan bagi karyawan untuk dapat mempertahankan peran resiliensi yang ada dalam dirinya dan memiliki welas diri yang tinggi dengan menerima dan mampu menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi kondisi yang sedang dialami

2. Bagi Perusahaan

Diharapkan bagi perusahaan untuk dapat memperhatikan kembali dan mengkaji lebih dalam atas permasalahan yang terjadi pada tiap karyawan, dan dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis pada karyawan yang sudah termasuk dalam kategori sedang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel-variabel bebas yang baru dan mengganti subjek penelitian pada perusahaan bidang lainnya agar hasil penelitian dapat lebih maksimal lagi.