

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel kesejahteraan subjektif (Y), *mindfulness* (X1), dan kebermaknaan hidup (X2) dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a. Deskripsi variabel kesejahteraan subjektif (Y) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 33 orang subjek (66%).
 - b. Deskripsi variabel *mindfulness facet observing* (X1) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 33 orang subjek (66%).
 - c. Deskripsi variabel *mindfulness facet describing* (X1) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 39 orang subjek (78%).
 - d. Deskripsi variabel *mindfulness facet acting with awareness* (X1) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 38 orang subjek (76%).
 - e. Deskripsi variabel *mindfulness facet nonjudging inner experience* (X1) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 44 orang subjek (88%).
 - f. Deskripsi variabel *mindfulness facet nonreactivity to inner experience* (X1) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 33 orang subjek (66%).
 - g. Deskripsi variabel kebermaknaan hidup (X2) pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama berada pada kategori sedang sebanyak 39 orang subjek (78%).
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *facet observing* pada *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama dengan $r = 0,390$; $p < 0,005$.

3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *facet describing* pada *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama dengan $r = 0,285$; $p < 0,045$.
4. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *facet acting with awareness* pada *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama dengan $r = 0,282$; $p < 0,047$.
5. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *facet nonjudging inner experience* pada *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama dengan $r = 0,305$; $p < 0,031$.
6. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *facet nonreactive to inner experience* pada *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama dengan $r = -0,379$; $p < 0,007$.
7. Terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama dengan $r = 0,14$; $p < 0,026$.
8. Terdapat pengaruh *mindfulness* (*facet observing, describing, acting with awareness, nonjudging inner experience, serta nonreactivity to inner experience*) dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan subjektif pada karyawan PT Pilar Sekawan Utama secara bersamaan dengan nilai $F = 2,379$; $p < 0,045$ dengan sumbangan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 24,9% sedangkan 75,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Dalam penelitian yang telah dilakukan, tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Namun hal tersebut akan dijadikan sebagai sebuah pelajaran untuk kedepannya agar lebih baik lagi. Adapun beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan mendalam mengenai variabel-variabel lain yang dapat mengungkap dan

memengaruhi kesejahteraan subjektif dengan baik. Selain itu peneliti juga diharapkan dapat lebih memperhatikan variabel apa saja yang dapat memberikan sumbangan lebih besar dalam memprediksi kesejahteraan subjektif pada karyawan.

2. Bagi perusahaan

Diharapkan perusahaan dapat lebih memperhatikan lagi kondisi dan kebutuhan psikologis para karyawannya. Perusahaan dapat mengadakan atau menyarankan pelatihan maupun meditasi *mindfulness* untuk mengurangi stress dan emosi negatif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dirasakan karyawan. Selain itu, perusahaan juga dapat menyediakan layanan konseling bagi karyawan dengan memfokuskan kebermaknaan hidup dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dengan kesejahteraan subjektif yang baik maka dapat mempengaruhi kinerja dan kontribusi karyawan terhadap pekerjaannya secara positif.

