

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti melalui wawancara dan observasi, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Subjective wellbeing* yang dimiliki terbentuk dari perilaku subyek yang relatif sama yaitu dapat bertahan dalam tekanan, mampu mengatur perilakunya, menilai diri sendiri dengan standar pribadi mereka. Mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya, mampu menguasai dan mengolah lingkungannya, dapat mengontrol kejadian di luar dirinya, menggunakan setiap kesempatan yang ada dengan efektif, mampu menciptakan dan memilih keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dianut. Selain itu juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam dirinya, terbuka akan pengalaman baru, merealisasikan potensi yang dimiliki, mengevaluasi diri, memperbaiki perilaku terus menerus. Memiliki hubungan positif dengan orang lain, menghindari konflik, tidak membenci, kehangatan dan rasa saling percaya, memiliki empati yang kuat, mampu mencintai secara mendalam dan bersahabat, memperhatikan kesejahteraan orang lain, saling memberi dan menerima dalam hubungan manusia. Subyek juga memiliki tujuan hidup yang jelas, memaknai masa lalunya

dengan baik, merasa kehidupannya saat ini bermakna, berpegang pada keyakinan yang menjadi tujuan hidupnya. Bersikap positif pada dirinya, mengenal dan menerima semua aspek yang ada pada dirinya baik kelemahan maupun kekurangannya dan merasa positif akan kehidupan masa lalunya.

2. Rasa syukur yang tinggi dan kepercayaan pada Tuhan juga membentuk *subjective wellbeing* karena menjadi pengatur cara berperilaku subyek sehari-hari dan menghadapi permasalahan.

B. Saran

1. Bagi karyawan, respon terhadap peristiwa-peristiwa dari luar seperti kemampuan otonomi, penguasaan lingkungan, mampu menerima diri, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan diri dapat memunculkan *subjective wellbeing* tinggi.
2. Bagi perusahaan, melakukan tes menggunakan *Satisfaction With Life Scale* dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan hidup calon karyawan, sehingga dapat diketahui skor kepuasan hidupnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, melakukan pencarian subyek yang lebih bervariasi baik dari segi usia, pendidikan terakhir, maupun jenis kelamin serta melakukan pengumpulan data lebih mendalam akan lebih baik dibandingkan penelitian sebelumnya, melakukan observasi pada berbagai aspek kehidupan juga akan mendapat hasil penelitian lebih komprehensif.