

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, akan dipaparkan interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai derajat *Psychological Well-Being* (PWB) yang dilakukan pada pensiunan Bank “X”, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Psychological Well-Being* pada pensiunan bank “X” seluruhnya berada pada derajat PWB yang tinggi.
2. Setiap dimensi dari PWB yang dimiliki pensiunan bank “X” hampir seluruhnya berada pada derajat yang tinggi. Hanya pada dimensi *Positive Relationship With Other* dan *Autonomy*, terdapat pensiunan yang menunjukkan derajat rendah.
3. Faktor-faktor yang secara teoritis memengaruhi PWB seperti usia, jenis kelamin, budaya, status marital dan sosial ekonomi tidak memiliki keterkaitan dengan PWB.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

1. Perlu dipertimbangkan untuk penelitian lanjutan yang dilakukan secara kualitatif agar hasil yang didapatkan lebih mendalam dan dapat lebih menjelaskan dinamika dari keenam dimensi.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian korelasi antar dimensi. Hal ini dikarenakan, dengan melakukan korelasi antar dimensi dapat diketahui dinamika antar dimensi, sehingga dapat diketahui bagaimana setiap dimensi saling berhubungan.
3. Perlu dipertimbangkan agar alat ukur PWB dari Ryff disesuaikan dengan konteks penelitian.
4. Disarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi faktor faktor yang memengaruhi terhadap PWB.

5.2.2. Saran Praktis

1. Organisasi Persatuan Pensiun (PP) disarankan untuk mengadakan acara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pensiunan Bank “X” dalam *Positive Relationship With Other* dan juga *Autonomy*. Misalnya mengadakan rekreasi bersama seluruh anggota PP, untuk meningkatkan keakraban diantara mereka (*Positive Relationship With Other*) atau mengadakan *training* yang dapat meningkatkan kemandirian mereka. (*Autonomy*)

2. Organisasi PP juga disarankan juga untuk mengadakan acara yang bertujuan untuk memertahankan penerimaan diri (*Self Acceptance*) pada pensiunan Bank “X”. Misalnya saja mengadakan acara training yang dapat memertahankan penerimaan diri (*Self Acceptance*) mereka.
3. Pensiunan Bank “X” disarankan untuk mempertahankan kemampuan mereka dalam penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), yang bisa dilakukan dengan cara berbagi pengalaman dengan sesama pensiunan mengenai bagaimana mereka memilih kegiatan dimasa pensiun.
4. Organisasi PP disarankan untuk lebih memperkaya isi majalah yang diterbitkan setiap bulannya dengan berbagai pengetahuan, agar dapat menambah wawasan para pensiunan Bank “X” (mempertahankan kemampuan dalam perkembangan pribadi (*Personal Growth*))
5. Organisasi PP disarankan untuk mengadakan acara agar dapat mempertahankan tujuan hidup (*Purpose In Life*) yang dimiliki pensiunan. Misalnya dengan mengadakan *Sharing* atau *Talk Show* dengan sesama pensiunan yang telah berhasil, atau dapat pula dilakukan acara keagamaan yang dapat memperkuat keyakinan mereka akan hidup.