

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis pada calon bintanga Kowad di Pusdikowad Bandung. Sikap-sikap yang mencerminkan kepribadian *hardiness* yang ditampilkan oleh calon bintanga Kowad selama masa pendidikan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin besar kecenderungan untuk menampilkan sikap-sikap kepribadian *hardiness*, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dihayati selama masa pendidikan calon bintanga Kowad. Begitu pula sebaliknya.

Ditemukan pula hubungan positif antara masing-masing sikap *hardiness* dan kesejahteraan psikologis dengan derajat sedang hingga kuat. Artinya, yang memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis bukan hanya *hardiness* secara keseluruhan melainkan masing-masing sikap yang mencerminkan kepribadian *hardiness* juga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin besar kecenderungan calon bintanga Kowad menampilkan salah satu sikap yang mencerminkan *hardiness* baik *commitment*, *control* maupun *challenge*, maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dihayati selama menjalani masa pendidikan. Begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran teoretis

- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain *pre* dan *post-test*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa jumlah responden dengan *hardiness* dan kesejahteraan psikologis yang tinggi lebih banyak daripada responden dengan *hardiness* dan kesejahteraan psikologis yang rendah, yang datanya dijarah pada akhir masa pendidikan. Pada masa awal pendidikan tidak diketahui

bagaimana gambaran *hardiness* dan kesejahteraan psikologis responden. Penelitian dengan desain *pre* dan *post-test* perlu dipertimbangkan untuk dilakukan guna mendapatkan gambaran perbedaan *hardiness* dan kesejahteraan psikologis responden secara komprehensif.

5.2.2 Saran praktis

- Bagi para responden, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi tahapan pendidikan selanjutnya yang serupa agar dapat memenuhi tuntutan selama masa pendidikan serta tetap merasakan kesejahteraan psikologis. *Hardiness* ditemukan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis sehingga responden diharapkan memiliki *hardiness* selama masa pendidikan agar dapat menumbuhkan kesejahteraan psikologis salah satunya dengan cara melakukan evaluasi terhadap pencapaian selama masa pendidikan. Evaluasi dilakukan agar responden memiliki *sense of mastery* yang diharapkan mampu meningkatkan *hardiness* selama masa pendidikan.
- Bagi para pendidik dan pelatih dalam masa pendidikan calon bintang Kowad, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan rangkaian pendidikan untuk calon bintang Kowad agar bisa mengikuti pendidikan hingga tuntas dan tetap merasakan kesejahteraan psikologis selama menjalaninya. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan membuat program pendidikan yang sedikit lebih sulit dari kemampuan calon bintang Kowad sehingga selama masa pendidikan responden dapat mengembangkan *sense of mastery*. Selain itu, pendidik dan pelatih juga dapat

menyediakan dukungan dan evaluasi terhadap calon bintanga Kowad selama menjalani masa pendidikan agar dapat menumbuhkan kesejahteraan psikologis calon bintanga Kowad.

