

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dihasilkan simpulan sebagai berikut :

1. *Trait conscientiousness* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap *psychological well-being*, berarti semakin meningkatnya *trait conscientiousness* akan meningkatkan *psychological well-being* remaja HOF gereja “X” Tegal. Demikian pula *trait conscientiousness* dengan dimensi *psychological well-being*. *Trait conscientiousness* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap semua dimensi *psychological well-being*.
2. *Trait neuroticism* memberikan kontribusi negatif yang kuat terhadap *psychological well-being*, berarti semakin meningkatnya *trait neuroticism* akan menurunkan *psychological well-being* remaja HOF gereja “X” Tegal. Demikian pula *trait neuroticism* dengan dimensi *psychological well-being*. *Trait neuroticism* memberikan kontribusi negatif yang kuat terhadap *self-acceptance*, *positive relation with others*, *enviromental mastery*, *autonomy*, *purpose in life* dan memberikan kontribusi negatif yang lemah terhadap *personal growth*.
3. *Trait extraversion* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap *psychological well-being*, berarti semakin meningkatnya *trait extraversion* akan meningkatkan *psychological well-being* remaja HOF gereja “X” Tegal. Demikian pula *trait extraversion* dengan dimensi *psychological well-being*. *Trait extraversion* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap *positive relation with others*, *self-*

*acceptance, autonomy, personal growth* dan memberikan kontribusi yang lemah terhadap *enviromental mastery, purpose in life*.

4. *Trait agreeableness* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap *psychological well-being*, berarti semakin meningkatnya *trait agreeableness* akan meningkatkan skor *psychological well-being* remaja HOF di gereja “X” Tegal. Demikian pula *trait agreeableness* dengan dimensi *psychological well-being*. *Trait agreeableness* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap *enviromental mastery, positive relation with others, personal growth, self-acceptance* dan memberikan kontribusi yang lemah terhadap *purpose in life, autonomy*.
5. *Trait openness to experience* memberikan kontribusi positif yang lemah terhadap *psychological well-being* remaja HOF gereja “X” Tegal. Demikian pula *trait openness to experience* dengan dimensi *psychological well-being*. *Trait openness to experience* memberikan kontribusi positif yang kuat terhadap (*personal growth*) dan memberikan kontribusi yang lemah terhadap (*purpose in life, enviromental mastery, positive relation with others, autonomy, self-acceptance*).

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoretis

1. Melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh *trait openness to experience* terhadap *psychological well-being* pada remaja.
2. Melakukan penelitian terkait pengaruh dinamika dari kelima *traits* terhadap *psychological well-being* pada remaja.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Upaya yang dilakukan dengan memberikan masukan kepada remaja HOF Gereja “X” Tegal mengenai bagaimana pentingnya mengikuti kegiatan

komunitas sel, *outreach*, *retreat*, dan pelayanan musik (*trait conscientiousness*), keaktifan dan keterbukaan di setiap kegiatannya (*trait extraversion*), regulasi emosi di setiap kegiatan (*trait neuroticism*), serta mengembangkan kualitas orientasi interpersonal (*trait agreeableness*) pada remaja HOF gereja “X” Tegal, agar remaja HOF gereja “X” Tegal dapat mengembangkan *psychological well-being* mereka dengan cara menyesuaikan dengan baik *trait* yang ada dalam dirinya dengan tuntutan lingkungan.

2. Hasil penelitian ini dapat memberi masukan bagi pihak HOF (ketua HOF) gereja “X” Tegal untuk mengembangkan, mengakrabkan, meramaikan, merangkul dalam kegiatan komunitas sel, *outreach*, *retreat*, *sharing* kegiatan olahraga dan pelayanan musik agar mereka dapat belajar untuk bersungguh-sungguh mengembangkan emosi mereka, lebih aktif, terbuka, dan mau untuk membantu orang lain. Hal ini dapat digunakan dalam membimbing para remaja HOF gereja “X” Tegal untuk dapat beradaptasi dengan baik sebagai usaha untuk mengembangkan *psychological well-being* pada masa remajanya.