

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh *psychological well-being* terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi pensiun, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap kecemasan pada karyawan yang akan menghadapi pensiun.
2. Pengaruh *psychological well-being* terhadap kecemasan memiliki arah yang positif.
3. Pengaruh kecemasan terhadap *psychological well-being* pada karyawan yang akan menghadapi pensiun berada dikategori sedang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti akan mengemukakan saran yang diharapkan dapat berguna bagi instansi tempat penelitian dilakukan dan bagi penelitian selanjutnya.

##### **5.2.1 Saran Praktis**

###### **1. Bagi Karyawan**

Diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan upaya menurunkan rasa cemas dengan cara mengenali rasa cemas pada diri sendiri terlebih dahulu dan dapat mengelola rasa cemas dalam menghadapi masa pensiun.

###### **2. Bagi Instansi**

Dapat membantu para karyawan untuk mengembangkan dan melatih rasa kecdmasan agar karyawan dapat mencegah kecemasa dalam menghadapi masa pensiun, misalkan melalui pembinaan; memberi pengertian agar karyawan dapat menerima kenyataan dan menerima keadaan pada dirinya; melakukan himbauan kepada seluruh pegawai agar memeriksa

kesehatan fisik dan psikis secara rutin; pelaksanaan program pelatihan pra pensiun merupakan alternatif yang dapat dilakukan dalam upaya menyiapkan karyawan dalam memasuki masa pensiun sehingga dapat menghindari kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

### 5.2.2 Saran Teoritis

Adapun saran secara teoritis, sebagai berikut :

1. Penelitian selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan obyek yang sama diharapkan lebih memperdalam lagi, khususnya terkait dengan fenomena yang ada dan dapat melihat tingkat variabel secara menyeluruh dan secara lebih spesifik yang terjadi di dunia kerja.
2. Penelitian selanjutnya dapat melihat atau mengkaitkan pada variabel lainnya yang mungkin di duga dapat mempengaruhi antara variabel kecemasan dan *psychological well-being* serta dapat melihat dari segi faktor-faktor lain nya yang dapat menunjang variabel kedua tersebut.