

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat dibuat kesimpulan yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan harga diri dan kualitas hidup domain *physical health* dari kualitas hidup pekerja yang terkena PHK karena dampak Covid-19.
2. Terdapat hubungan yang signifikan harga diri dan domain *psychological* dari kualitas hidup pekerja yang terkena PHK karena dampak Covid-19.
3. Terdapat hubungan yang signifikan harga diri dan domain *social relationships* dari kualitas hidup pekerja yang terkena PHK karena dampak Covid-19.
4. Terdapat hubungan yang signifikan harga diri dan domain *environment* dari kualitas hidup pekerja yang terkena PHK karena dampak Covid-19.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan tambahan dalam ilmu psikologi serta dapat menjadi gambaran untuk individu yang terkena PHK serta mengetahui pentingnya untuk menjaga kesehatan baik secara fisik atau psikologis agar kualitas hidup dapat terjaga dengan baik. Apabila ada para pekerja yang terkena PHK meminta bantuan secara psikologis dapat konseling dengan ahli profesional serta apabila ada yang bekerja di bagian *recruitment* atau sumber daya manusia dapat lebih dipertimbangkan lagi terkait pemutusan hubungan kerja pada setiap karyawannya.

5.3 Saran

Berdasarkan paparan kesimpulan dan implikasi sebelumnya, peneliti memiliki saran yang dapat diberikan:

5.3.1 Pekerja yang Terkena PHK

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan pekerja yang terkena PHK diharapkan adanya beberapa aktivitas kecil yang dapat meningkatkan penilaian terhadap diri sendiri dengan baik serta apabila butuh bantuan terkait hal psikologis untuk tidak ragu pergi ke ahli professional agar dapat menjaga kesehatan psikologis dengan baik.

5.3.2 Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharap dapat memperkaya data sampel secara variasi, penyebarannya lebih merata terutama data demografis agar memperkaya penelitian dan dapat mencari banyak referensi bacaan terkait penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti variabel psikologis selain harga diri, dapat berupa *self-efficacy*, *self management*, dan variabel psikologis lainnya.

