

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being* pada remaja tengah di era digitalisasi dengan nilai signifikansi korelasi sebesar 0,554 dan  $p=0,000$ . Hal ini berarti, apabila variabel bebas, yaitu dukungan sosial, memiliki skor tinggi, maka variabel terikat, yaitu *Subjective well-being*, juga akan memiliki skor tinggi, dan sebaliknya. Jika dukungan sosial memiliki skor rendah, maka skor *Subjective well-being* juga akan rendah.

*Subjective well-being* responden berada pada tingkat tinggi dengan 65 responden (42,8%) Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *Subjective well-being*, salah satunya adalah dukungan sosial. Didapatkan hasil bahwa dukungan sosial responden berada pada tingkat tinggi dengan 109 responden (71,7%). Selain dukungan sosial, juga terdapat faktor lain yang mungkin mempengaruhi *Subjective well-being*, yaitu budaya, faktor demografi dan religiusitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* pada individu sangat beragam, namun pada penelitian ini hanya terfokus pada variabel dukungan sosial sedangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Subjective well-being* belum dapat diteliti.

## **B . Saran**

### **A. Saran bagi Subjek:**

1. Meningkatkan Dukungan Sosial dan mempertahankan yang sudah baik. Penting bagi remaja untuk aktif mencari dan membangun jaringan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas. Mengikuti kegiatan sosial dan bergabung dengan kelompok yang memiliki minat serupa dapat membantu dalam membangun hubungan yang mendukung. Remaja harus berkomunikasi secara terbuka dengan keluarga dan teman-teman mereka tentang kebutuhan dan perasaan mereka. Ini membantu dalam mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan.
2. Memanfaatkan Teknologi dengan untuk mengakses sumber daya yang mendukung seperti aplikasi kesehatan mental, kelompok dukungan online, dan konten edukatif yang bermanfaat. Mengatur batasan waktu penggunaan gadget untuk menghindari dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan *Subjective well-being*.

### **B. Saran bagi peneliti selanjutnya**

1. Memperluas variabel penelitian selanjutnya dengan dapat melibatkan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi *Subjective well-being*. Melibatkan faktor-faktor demografis seperti pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being*.

2. Metode Penelitian yang Beragam dengan menggunakan metode penelitian yang beragam seperti wawancara mendalam, studi longitudinal, dan eksperimen untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara dukungan sosial dan *Subjective well-being*. Selain itu, dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan penelitian.