

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat ada hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua pada remaja maka kesejahteraan psikologis menjadi tinggi. Remaja yang memiliki dukungan sosial orang tua tinggi mampu mengurangi kebingungan dimasa transisi yang dialami pada masa remaja, dalam hal ini mampu mengurangi badai dan tekanan yang dialami remaja selama memenuhi tugas-tugas perkembangannya sehingga remaja juga dapat meningkat kesejahteraan psikologis. Tingkat dukungan sosial orang tua yang baik juga dapat membantu perkembangan psikologis yang sehat bagi remaja selama melalui masa kritis dan proses dalam membangun identitas diri sehingga remaja dapat menjalani masa perkembangannya dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Ketika dukungan sosial orang tua rendah, remaja akan mengalami kesulitan untuk mencari jati dirinya dan kehilangan arah. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis remaja yang ikut menjadi rendah karena remaja tidak bisa mengoptimalkan dan menggunakan secara efektif kemampuan yang ia miliki. Remaja yang memiliki dukungan sosial orang tua yang rendah akan kesulitan dalam menghasilkan emosi positif, merasakan kepuasan dalam hidup dan rasa bahagia dan juga kesejahteraan psikologis yang rendah.

B. Saran

1. Bagi remaja

Diharapkan bagi remaja dapat memiliki kesadaran dalam penerimaan dukungan sosial dari orang tua selama menjalani proses masa perkembangan di masa remaja yang masih bergantung dengan pemenuhan kebutuhan dukungan sosial dari orang tua seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Sehingga hal tersebut diharapkan dapat menghasilkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada remaja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Sumbangan dukungan sosial orang tua bagi kesejahteraan psikologis sebesar 44,4%, sehingga masih ada faktor lain yang diduga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Apabila tertarik meneliti tentang kesejahteraan psikologis dapat meneliti faktor-faktor lain yang masih jarang diteliti seperti harga diri, *perfeksionis* dan *self-compassion*. Selain itu dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji beda antara kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin dan rentang usia sehingga untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin dan rentang usia agar dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan dan data menjadi lebih spesifik.

Pada proses pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari adanya kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini. Karena kendala yang terjadi

yang disebabkan oleh sedang terjadi pandemi *Covid-19* maka peneliti menggunakan data uji coba untuk langsung digunakan menjadi data penelitian sehingga untuk peneliti berikutnya disarankan untuk tidak menggabungkan data uji coba dan data penelitian agar hasil dari data penelitian lebih akurat.