

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil temuan penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara spiritualitas dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal. Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal berada pada kategori sedang. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian analisis tambahan dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan faktor demografi jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, status pekerjaan, tempat tinggal serta tingkat pentingnya agama dalam kehidupan. Namun demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *subjective well-being* berdasarkan status perkawinan, keterlibatan dalam mengikuti komunitas keagamaan, kondisi fisik, kedekatan hubungan dengan teman atau keluarga, frekuensi aktivitas fisik atau olahraga dan kualitas tidur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti akan menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan terkait temuan penelitian mengenai pengaruh spiritualitas terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, *subjective well-being* pada individu dewasa awal menunjukkan pada kategori sedang. Oleh karena itu, subjek penelitian disarankan untuk mempertahankan serta meningkatkan tingkat *subjective well-being* yang dimiliki, yaitu dengan mempertahankan dan meningkatkan tingkat spiritualitas melalui refleksi diri, serta melakukan praktik spiritual yang bermakna dalam kehidupan. Penguatan spiritualitas diharapkan dapat membantu individu dewasa awal dalam menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan kepuasan hidup serta meminimalkan munculnya emosi negative seperti stress dan kecemasan. Dengan demikian, spiritualitas dapat menjadi salah satu sumber koping yang dapat mendukung tercapainya *subjective well-being* yang lebih optimal.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *subjective well-being*, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap

subjective well-being. Misalnya, kepuasan subjektif, pendapatan, usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, religion, pernikahan dan keluarga, kontak sosial, peristiwa kehidupan, aktivitas, kepribadian serta faktor biologis. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat memperluas fase perkembangan seperti remaja, dewasa madya maupun dewasa akhir yang memiliki tugas perkembangan dan sumber *subjective well-being* yang berbeda agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas.