

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepuasan hidup dengan kualitas hidup pada Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kualitas hidup yang dipersepsikan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepuasan hidup individu, maka semakin rendah pula kualitas hidup yang dipersepsikan pada Generasi Z..

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Generasi Z

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi Generasi Z mengenai pentingnya kepuasan hidup dalam meningkatkan kualitas hidup. Generasi Z diharapkan dapat lebih memperhatikan berbagai aspek dalam kehidupannya, seperti membangun hubungan sosial yang positif, mengembangkan potensi diri, serta menjaga keseimbangan antara

aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Selain itu, sikap bersyukur dan kemampuan menghargai diri sendiri juga penting untuk membantu meningkatkan kepuasan hidup dan kualitas hidup yang dirasakan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan kedua variabel tersebut. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan teknik sampling yang berbeda serta memperluas wilayah pengambilan sampel sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan perbedaan karakteristik responden, seperti rentang usia, latar belakang pendidikan, dan status pekerjaan, untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan kualitas hidup pada kelompok Generasi Z dengan karakteristik yang berbeda. Apabila menggunakan instrumen penelitian yang berasal dari bahasa asing, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan proses penerjemahan dan adaptasi instrumen ke dalam bahasa Indonesia sesuai dengan prosedur yang berlaku, kemudian melakukan uji coba (*try out*) sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data. Langkah

tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mudah dipahami oleh responden serta memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai.