

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja di SMAN 3 Karawang, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan artian, variabel dukungan sosial berpengaruh positif yang signifikan terhadap variabel *subjective well-being*.

Dalam penelitian ini juga memberikan data tambahan yaitu mengenai koefisien determinasi *R square* yang menunjukkan angka 0.472 yang berarti pengaruh yang disumbangkan oleh dukungan sosial terhadap *subjective well-being* sebesar 47.2% dan sisanya 52,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, data tambahan mengenai kategorisasi didapatkan hasil bahwa dukungan sosial di dominasi oleh kategori sedang yang berjumlah 155 orang (54.0%) dan *subjective well-being* di dominasi oleh kategori sedang berjumlah 194 orang (67.6%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Remaja

Remaja perlu meningkatkan dukungan sosial agar dapat meningkatkan *subjective well-being* nya, oleh karena itu remaja sebaiknya memiliki keterbukaan serta interaksi sosial yang baik dengan orang tua, teman, serta guru disekolah. Karena dengan interaksi sosial yang baik remaja akan mendapatkan banyak dukungan sosial dari lingkungannya, remaja juga bisa saling memberikan dukungan antar teman, sehingga ketika remaja mendapat banyak dukungan sosial seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental (bantuan langsung) serta dukungan informasi maka hal ini, akan berpengaruh terhadap kesejahteraan remaja.

2. Bagi guru atau sekolah sebagai lembaga

Bagi guru-guru disekolah, perlu meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya memberikan dukungan sosial kepada sesama teman, dan mengajarkan pada para siswa untuk dapat mengelola emosi dengan baik agar terhindar dari emosi-emosi negatif yang mengurangi tingkat *subjective well-being* siswa. selain itu, guru juga berperan penting dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa seperti mendengarkan permasalahan - permasalahan yang dialami oleh para siswa melalui bimbingan konseling.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* seperti kebersyukuran, *forgiveness* (pemaafan), *personality* (kepribaaadian), *self esteem* (harga diri) dan spiritualitas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mencoba dengan metode yang berbeda serta subjek yang berbeda dari penelitian ini.

