

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan tentang dukungan sosial terhadap *psychological well-being* Generasi Z anggota karang taruna Kelurahan Jagir Kota Surabaya dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat dukungan sosial Generasi Z anggota karang taruna Kelurahan Jagir Kota Surabaya berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.13 dibagi menjadi 3 kategori, yaitu sangat baik dengan presentase 27.5%, kategori baik dengan presentase 51.3% dan kategori cukup baik dengan presentasi 21.2%. Dari hasil Tabel 4.13 dapat disimpulkan bahwa 51.3% responden menyatakan bahwa dukungan sosial Generasi Z anggota karang taruna berada pada kategori baik. Artinya, Generasi Z anggota karang taruna memiliki dukungan penghargaan yang baik akan lebih termotivasi untuk berkembang, meningkatnya rasa percaya diri, dan mampu mendorong inovasi dan kreativitas. Dengan adanya penghargaan yang tepat, maka mereka akan cenderung menjadi individu yang inspiratif, produktif, dan selalu berkontribusi dalam berbagai aspek kehidupan sosial.
2. Tingkat *psychological well-being* Generasi Z anggota karang taruna Kelurahan Jagir Kota Surabaya berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.15 dibagi menjadi 3 kategori, yaitu sangat baik dengan presentase 25.0%, kategori baik dengan presentase 42.5%, dan kategori cukup baik dengan presentasi 32.5%. Dari hasil kategorisasi Tabel 4.15 dapat disimpulkan

bahwa 42.5% responden menyatakan bahwa *psychological well-being* Gen Z anggota karang taruna baik. Artinya, Generasi Z anggota karang taruna memiliki *psychological well-being* yang baik maka akan menjadi individu yang lebih percaya diri, mandiri, dan tanggung jawab. Mereka mampu mengambil keputusan sendiri, mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, komitmen dalam mencapai tujuan, dan tidak bergantung pada orang lain. Akan tetapi Generasi Z masih belum mengoptimalkan dalam fungsi psikologisnya dengan baik.

3. Berdasarkan hasil uji di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial (X) terhadap *psychological well-being* (Y) Generasi Z anggota karang taruna dengan skor regresi linear $0.000 < 0.05$. Dukungan penghargaan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendorong pengembangan diri, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Artinya, jika semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula *psychological well-being* Generasi Z anggota karang taruna.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat perlu diberi pemahaman yang lebih dalam bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Masyarakat dapat memperkuat jaringan sosial dengan memberikan empati pada Generasi Z, agar *psychological well-being* mereka meningkat. Dengan menerapkan saran yang diberikan, masyarakat dapat lebih sadar pentingnya

menjaga kesejahteraan psikologis mereka dan Generasi Z, sehingga mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dan membangun hubungan positif antar sesama tanpa memandang jenis kelamin dan usia.

2. Bagi anggota karang taruna disarankan untuk menjaga hubungan yang baik dengan keluarga dan teman. Dengan melibatkan interaksi langsung dapat membangun kepercayaan diri, memberikan ruang aman untuk berbicara tanpa rasa takut dihakimi, memberikan dukungan emosional, apresiasi, dan validasi merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan menerapkan saran ini, Generasi Z dapat merasakan dampak penghargaan yang baik, sehingga *psychological well-being* mereka meningkat.
3. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode lain yang lebih mendalam, guna menggali lebih jauh aspek-aspek dari *psychological well-being*. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel agar penelitian menjadi lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menjadi referensi dan memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan aplikatif.