

BAB VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ini “terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*” diterima dengan korelasi sebesar 0,701 pada taraf signifikansi ($p < 0,01$). Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *subjective well-being* pada umat beragama Katolik di Lingkungan Martinus Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga *subjective well-being*. Adapun sumbangan efektif terhadap *subjective well-being* umat beragama Katolik sebesar 35,7%.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Umat Beragama Katolik di Lingkungan Martinus Kecamatan Tangen

Bagi umat beragama Katolik yang sudah dapat merasakan dukungan yang positif dan mempunyai *subjective well-being* dalam kehidupannya hendaknya dapat tetap mempertahankan dukungan sosialnya dimana dukungan sosial dengan lima komponennya, yaitu dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan dari jaringan sosial ini diharapkan mampu mempertahankan *subjective well-being* tetap baik.

Bagi umat yang merasakan belum mempunyai *subjective well-being* hendaknya dapat berdamai dengan masa lalu. Selain itu, subjek diharapkan dapat

merespon kejadian sehari-hari dengan afek positif seperti perasaan gembira, bersyukur, bahagia dan bersemangat.

6.2.2. Bagi Lingkungan Martinus

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*. Diharapkan ketua lingkungan atau yang berwenang agar lebih mempertimbangkan dalam membangun relasi yang nyaman atau memberikan wadah bagi umat agar hubungan mereka lebih intens dan positif. Sehingga umat dapat berkomunikasi dengan baik terhadap umat lain. Mengingat bahwa dukungan sosial dapat membantu umat untuk diperhatikan, dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan atau kelompok.

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik mengetahui lebih jauh mengenai *subjective well-being* dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi *subjective well-being*, yaitu: harga diri, optimis dan harapan, kontrol diri dan efikasi diri, arti dan tujuan hidup, temperamen, sifat dan karakteristik kepribadian lain, relasi sosial, pengaruh sosial budaya, kebersyukuran, *forgiveness*, dan spiritualitas.