

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hasil diantaranya :

1. *Big five personality* secara simultan berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being* pada individu Gen Z usia dewasa awal. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji regresi yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai *R Square* sebesar 0.310 yang menunjukkan bahwasanya 31% variasi dalam *subjective well-being* dipengaruhi oleh kelima dimensi *big five personality*.
2. Dimensi *Extroversion*, *Neuroticism*, dan *Openness* memiliki pengaruh yang signifikan secara individual terhadap *subjective well-being*, sedangkan *agreeableness* dan *conscientiousness* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara individual terhadap *subjective well-being*.
3. Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan mayoritas responden menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi sebesar 59.8%. Adapun masing-masing aspek dalam *subjective well-being* berada dalam kategori tinggi, namun afek positif cenderung lebih tinggi dengan nilai sebesar 63.5% jika dibandingkan dengan aspek kepuasan hidup dan afek negatif. Hal ini menandakan sebagian besar Gen Z dewasa awal dalam penelitian ini mampu mengalami dan mengekspresikan emosi positif, meskipun tidak selalu

disertai dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi serta masih terdapat dominasi afek negatif yang dirasakan oleh gen z.

4. Hasil uji deskriptif dari masing-masing dimensi *big five personality* menunjukkan kecenderungan kategori tinggi, kecuali pada dimensi *extroversion* yang didominasi dengan kategori rendah.

B. SARAN

1. Bagi Gen Z

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar individu gen z dewasa awal mulai mengenali dan memahami karakter kepribadiannya secara lebih mendalam. Dengan memahami kekuatan dan kelemahan dari karakteristik kepribadian masing-masing, gen z diharapkan dapat lebih bijak dalam merespon situasi hidup, membentuk pola pikir yang positif, serta mengelola emosi secara adaptif. Sehingga dari sini, gen z dapat mengembangkan dan mengelola sisi kepribadian gen z agar dapat mendukung dan meningkatkan *subjective well-being* gen z.

2. Bagi Instansi Pendidikan dan Dunia Kerja

Bagi instansi pendidikan maupun dunia kerja, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran sehingga dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan responsive terhadap keragaman karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh gen z. Instansi pendidikan dapat mengadakan pelatihan pengembangan diri, *workshop* regulasi emosi, serta layanan konseling yang dapat membantu gen z dewasa awal ini untuk memahami kepribadian gen z dan dampaknya terdapat *subjective well-being*. Begitu pula bagi instansi dunia

kerja, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi *subjective well-being* serta keberagaman kepribadian yang dimiliki oleh karyawan gen z dewasa awal gen z. Dari sana, diharapkan instansi dapat memanfaatkan pendekatan berbasis kepribadian dalam sistem mentoring, pengembangan karir, maupun manajemen konflik di tempat kerja agar *subjective well-being* serta kinerja dan produktivitas gen z dapat lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya dapat disarankan untuk menggunakan instrumen skala *big five* dan skala *subjective well-being* yang lebih spesifik dan memiliki validitas dan reliabilitas yang lebih tinggi. Selain itu penelitian selanjutnya juga dapat memodifikasi alat ukur yang digunakan agar lebih sesuai dengan konteks budaya di Indonesia serta kehidupan gen z masa kini.
- b. Dari penelitian ini juga didapatkan bahwasanya tidak semua dimensi berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*, yakni *agreeableness* dan *conscientiousness*. Namun secara deskriptif banyak subjek yang menunjukkan tingkat *agreeableness* dan *conscientiousness* yang cenderung tinggi. Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam untuk menelusuri lebih lanjut mengapa hal ini bisa terjadi.
- c. Dalam konteks gen z, penelitian selanjutnya juga dapat meneliti *subjective well-being* gen z dengan penggunaan media sosial, *digital identity*, serta bagaimana kepribadian dapat berperan dalam

membentuk pola interaksi gen z yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* gen z. Serta mempertimbangkan situasi dan kondisi khusus yang sedang dihadapi oleh gen z.

- d. Penelitian ini berfokus pada pengaruh antara dimensi kepribadian *big five* dan *subjective well-being* pada gen z secara umum tanpa mempertimbangkan konteks geografis tempat tinggal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya juga dapat disarankan untuk melakukan perbandingan antara gen z yang tinggal di daerah rural (pedesaan) dan urban (perkotaan).

