

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat indikasi yang signifikan mengenai adanya keterkaitan antara rasa bersyukur dan generasi Z pada dewasa muda di Gereja HKBP Mustika Jaya. Analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi berkisar antara 0,305 hingga 0,769, yang mana nilai-nilai tersebut melebihi ambang batas signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,3. Selain itu, angka koefisien korelasi sebesar 0,957 menegaskan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel rasa bersyukur dengan generasi Z. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat rasa bersyukur berpengaruh signifikan terhadap kehidupan dewasa muda di Gereja HKBP Mustika Jaya. Fenomena ini didasari oleh beberapa faktor, seperti tekanan sosial yang tinggi, ekspektasi yang sangat besar, serta dampak negatif dari media sosial yang turut berkontribusi pada rendahnya tingkat rasa bersyukur di kalangan generasi tersebut.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dewasa muda di Gereja HKBP Mustika Jaya meningkatkan rasa bersyukur dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini konsisten dengan temuan Dewi dan Eki (2019), yang mengidentifikasi generasi ini sebagai kelompok yang kreatif namun rapuh, dengan ketahanan yang rendah. Akses yang mudah dan fasilitas yang tersedia sering kali membuat mereka cenderung menyerah, berputus asa, serta memiliki daya saing dan daya juang yang rendah, disertai dengan kondisi fisik yang lemah.

Berdasarkan kategorisasi data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku rasa bersyukur pada generasi Z berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini terwujud dalam bentuk bahwa 57 responden (67.5%) merasakan dampak dari tekanan sosial, yang secara keseluruhan berkontribusi pada tingkat rasa bersyukur di kalangan dewasa muda di gereja tersebut memiliki dampak positif terhadap rasa bersyukur pada dewasa muda generasi Z, karena melalui kegiatan keagamaan dan komunitas yang suportif, mereka diajarkan

untuk menghargai anugerah hidup, membangun hubungan yang bermakna, dan mengembangkan sikap bersyukur atas apa yang telah mereka terima. Serta dukungan keluarga dan teman-teman memiliki dampak positif terhadap rasa bersyukur pada dewasa muda generasi Z, karena melalui hubungan yang hangat dan saling mendukung, mereka merasa dihargai, diperhatikan, dan lebih mampu menghargai berbagai aspek positif dalam hidup mereka.

5.2 Saran

1. Saran Bagi Generasi Z

Disarankan untuk mengadopsi kebiasaan melakukan tindakan baik dalam kehidupan mereka dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Mengurangi penggunaan media sosial dan mengalihkan perhatian lebih kepada interaksi langsung dan kegiatan membangun dapat membantu mengurangi tekanan sosial dan perbandingan yang sering muncul dari media sosial. Hal ini dapat membantu mereka lebih menghargai apa yang dimiliki. Bergabung dengan kelompok atau komunitas yang mendukung dan memiliki pandangan positif dapat memperkuat sikap bersyukur serta meningkatkan kesejahteraan sosial secara keseluruhan.

2. Saran Bagi Orang Tua

Disarankan untuk menjadi teladan dalam menunjukkan sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Ekspresikan apresiasi terhadap hal-hal baik yang kecil maupun besar di depan anak-anak. Sikap positif ini akan menjadi contoh bagi mereka dan membantu mereka mengembangkan kebiasaan bersyukur. Ajak anak-anak untuk berdiskusi tentang hal-hal yang mereka syukuri setiap hari, misalnya saat makan bersama atau sebelum tidur, sehingga membantu mereka lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka.

3. Saran Bagi Masyarakat

Disarankan untuk mendukung program-program di sekolah dan komunitas yang mengajarkan keterampilan emosional, seperti mengembangkan rasa bersyukur dan refleksi positif. Hal ini dapat

dilakukan melalui kegiatan seperti menulis jurnal atau diskusi kelompok. Organisasi dan perusahaan harus membangun budaya kerja yang menghargai dan mengakui kontribusi para karyawan. Memberikan apresiasi secara rutin dan memberikan umpan balik positif dapat meningkatkan kepuasan dan produktivitas di tempat kerja. Masyarakat juga perlu mempromosikan inisiatif kesehatan mental yang menyoroti pentingnya bersyukur sebagai bagian dari kesejahteraan emosional. Kampanye kesadaran dan akses yang lebih baik ke sumber daya kesehatan mental dapat membantu individu mengelola tekanan dengan lebih efektif.

4. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya dengan melihat pada subek yang akan diteliti, mengembangkan aspek. Teliti bagaimana program pendidikan formal yang memasukkan nilai-nilai-nilai syukur dapat mempengaruhi sikap bersyukur pada generasi Z. Investigasi lebih lanjut mengenai bagaimana berbagai jenis konten di media sosial (positif dan negatif) mempengaruhi rasa bersyukur pada generasi Z. Analisis mendalam tentang bagaimana dukungan keluarga dan teman-teman secara spesifik mempengaruhi perkembangan rasa bersyukur pada generasi Z. Eksplorasi efektivitas intervensi psikologis seperti *journaling* rasa syukur, meditasi, atau terapi kognitif dalam meningkatkan rasa bersyukur pada generasi Z. Investigasi hubungan antara rasa bersyukur dengan aspek kesejahteraan mental lainnya seperti tingkat stres, kecemasan, dan kebahagiaan pada generasi.