BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melewati perhitungan dan analisis, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut ini.

1. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapati hasil bahwa variabel Stres Akademik pada siswa SMP Islam dalam kategori sedang dengan persentase 70% atau sejumlah 78 siswa. Kemudian, berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, variabel Regulasi Emosi pada siswa SMP Islam dalam kategori sedang dengan persentase 59% atau sejumlah 66 siswa. Lalu, berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, untuk variabel Kesejahteraan Subjektif pada siswa SMP Islam dalam kategori sedang dengan persentase 79% atau sejumlah 72 siswa.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa SMP Islam Nurul Hikmah II dengan rentang usia 12-16 tahun, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif ($r = -0,346$; $p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif tetapi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif yang dialami, begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwasanya pendidikan sangat penting dan berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjek seorang individu.
1. Pada penelitian ini, berdasarkan hasil uji korelasi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi terhadap stres akademik ($r = 0,135$; $p > 0,05$), dapat disimpulkan regulasi emosi berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Siswa dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami kesejahteraan subjektif yang tinggi, begitupun sebaliknya. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali

dan mengelola pikiran dan perilaku mereka, termasuk emosi positif dan negatif.

3. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, stres akademik memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 14,5%. Artinya, faktor-faktor lain di luar penelitian ini masih berkontribusi sebesar 85,5% dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif pada siswa.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, namun diharapkan hal ini dapat menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dan peneliti di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian skripsi ini, beberapa saran tersebut meliputi:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik dengan topik ini mungkin dapat menambah atau meneliti variabel-variabel lainnya yang termasuk pada faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan bagi siswa. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada tingkat sekolah yang berbeda seperti SMA, SMK, atau bahkan tingkat Universitas agar mendapatkan penilaian dari berbagai perspektif lainnya.

2. Bagi Siswa

Siswa disarankan untuk mulai mengenali perasaan yang muncul saat mengalami tekanan, seperti stres, kecewa, atau cemas, dan tidak menekan atau menyangkal emosi tersebut. Penerimaan emosi adalah langkah awal untuk mengatur respons secara sehat. Selain itu, karena adanya tuntutan akademik dapat dikurangi dampaknya dengan manajemen waktu yang baik. Siswa dapat membuat jadwal belajar, membagi tugas menjadi bagian kecil, serta menghindari kebiasaan menunda.

3. Bagi sekolah

Bagi sekolah, dapat disarankan untuk menyediakan layanan seperti bimbingan atau konseling yang rutin dilakukan agar nantinya siswa mendapatkan

ruang aman dan nyaman untuk mengeksperikan apa yang siswa rasakan. Selain itu, mengingat adanya rasa isi dan perbandingan yang terjadi di lingkungan sekolah, sekolah dapat mendorong budaya apresiasi terhadap proses pembelajaran, bukan hanya hasil akhir, supaya siswa tidak terkurung dalam lingkungan akademis yang tidak sehat.