

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penerimaan diri dan strategi coping stress terhadap *subjective well-being* siswa di SMA Negeri 1 Cibitung, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerimaan diri dan strategi coping stress secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* siswa. Hal ini diperkuat oleh hasil uji F yang menunjukkan signifikansi statistik ($p < 0,001$) serta koefisien determinasi sebesar 0,378, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 37,8% variasi dalam kesejahteraan subjektif siswa. Temuan ini menegaskan bahwa penerimaan diri dan strategi coping stress berperan penting sebagai faktor internal yang saling melengkapi dalam membentuk persepsi siswa terhadap kualitas hidup psikologis mereka.
2. Secara parsial, penerimaan diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai koefisien regresi lebih tinggi dibandingkan strategi coping stress. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk menerima diri sendiri, termasuk mengenali kelebihan dan keterbatasannya, menjadi faktor dominan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Siswa yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung lebih realistis dalam menilai kemampuan diri, lebih resilien menghadapi tekanan, dan mampu mempertahankan keseimbangan emosi, sehingga kualitas hidup psikologis mereka lebih optimal.
3. Strategi coping stress juga berpengaruh positif signifikan terhadap *subjective well-being*, meskipun kontribusinya lebih rendah dibandingkan penerimaan diri. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi stres secara adaptif, baik dalam konteks akademik, sosial,

maupun emosional, turut mendukung tercapainya kesejahteraan subjektif. Individu yang mampu menerapkan strategi coping yang tepat, seperti pemecahan masalah, regulasi emosi, dan pemanfaatan dukungan sosial, lebih mampu mengelola tekanan hidup sehari-hari sehingga merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

4. Kesejahteraan subjektif siswa dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal, yaitu penerimaan diri dan strategi coping stress, serta kemungkinan faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya, kualitas hubungan dengan keluarga, dan lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan hasil kombinasi berbagai faktor yang saling memengaruhi, sehingga pendekatan intervensi yang efektif harus mempertimbangkan aspek internal maupun eksternal secara simultan.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Guru, konselor, dan tenaga pendidik sebaiknya merancang program pengembangan diri yang komprehensif, yang membantu siswa mengenali potensi diri, menerima keterbatasan, serta membangun kepercayaan diri secara realistis.
- b. Sekolah dapat menyelenggarakan workshop atau pelatihan mengenai manajemen stres, regulasi emosi, dan penerapan strategi coping adaptif, sehingga siswa memiliki keterampilan yang memadai untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang kompleks.
- c. Konselor sekolah dapat memberikan bimbingan individu maupun kelompok untuk memfasilitasi siswa dalam mengenali faktor pemicu stres dan strategi penanganannya, sehingga *subjective well-being* dapat meningkat secara signifikan.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa dianjurkan untuk mengembangkan kemampuan penerimaan diri, dengan cara menyadari kelebihan dan kekurangan diri secara seimbang, serta meningkatkan sikap realistis terhadap pencapaian dan kegagalan.
- b. Siswa juga disarankan untuk menerapkan strategi coping adaptif dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari, baik melalui pemecahan masalah, regulasi emosi, maupun mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga. Hal ini akan membantu siswa mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kepuasan hidup.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Penelitian lanjutan dapat memperluas variabel penelitian dengan memasukkan faktor eksternal, seperti dukungan teman sebaya, kualitas hubungan keluarga, kondisi lingkungan sekolah, dan tekanan akademik, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan *subjective well-being* siswa.
- b. Penelitian juga dapat dilakukan pada kelas atau jenjang pendidikan lain untuk mengetahui apakah pola pengaruh penerimaan diri dan strategi coping stress terhadap kesejahteraan subjektif konsisten di berbagai konteks dan kelompok usia remaja.
- c. Metode penelitian longitudinal juga dapat dipertimbangkan untuk melihat perubahan pengaruh kedua variabel tersebut terhadap *subjective well-being* siswa dari waktu ke waktu.

Dengan saran tersebut, diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program praktis yang mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif siswa di lingkungan sekolah.