

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri siswa sekolah asrama SMA X. Selain itu, hasil analisis penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri pada siswa sekolah asrama SMA X. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *subjective well-being* maka akan semakin tinggi juga kemampuan penyesuaian diri siswa sekolah asrama SMA X dan sebaliknya. Hubungan yang cukup kuat antara dua variabel tersebut menandakan bahwa *subjective well-being* memiliki hubungan yang jelas dengan penyesuaian diri tapi tidak mendominasi karena masih terdapat variabel-variabel lain yang berhubungan lebih besar dibandingkan dengan *subjective well-being*. Siswa SMA X pada penelitian ini memiliki *subjective well-being* dan penyesuaian diri pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa *subjective well-being* dan penyesuaian diri pada siswa belum sampai pada kategori tinggi dan masih dapat ditingkatkan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara *subjective well-being* dengan penyesuaian diri siswa sekolah

asrama SMA X. Maka dari itu, penelitian berikutnya dapat melakukan analisis regresi untuk melihat besaran pengaruh *subjective well-being* dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa SMA X.

2. Penelitian ini membahas penyesuaian diri pada seluruh siswa asrama yang seharusnya melibatkan siswa kelas X, XI, dan XII. Akan tetapi pada pelaksanaannya terdapat keterbatasan waktu sehingga siswa kelas XII tidak dapat dijangkau. Maka dari itu, penelitian berikutnya disarankan untuk mengusahakan seluruh siswa kelas X, XI, dan XII menjadi populasi penelitian sehingga sampel yang dipilih dapat mewakili setiap strata dari populasi yang ada.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa siswa SMA X memiliki tingkat *subjective well-being* dan penyesuaian diri yang sedang. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan pengetahuan baru bagi siswa SMA X terkait *subjective well-being* dengan penyesuaian diri. Siswa diharapkan mampu untuk memperhatikan kesejahteraan subjektif dengan mengetahui emosi positif dan negatif selama berada di sekolah asrama. Hal ini dilakukan karena emosi positif dan negatif merupakan aspek yang lebih mudah dikenali oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari yang nantinya akan membantu siswa untuk memiliki penilaian hidup yang baik di asrama. Siswa diharapkan dapat mengidentifikasi emosi yang dirasakan seperti optimisme, kebahagiaan, dan kenyamanan sebagai emosi positif

serta kesedihan dan kecemasan sebagai emosi negatif. Dengan mengetahui emosi tersebut, siswa diharapkan mampu menyelesaikan permasalahan penyesuaian diri yang dirasakan.

2. Bagi Pihak SMA X

Pihak SMA X diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai landasan pengetahuan baru untuk merancang program yang dapat membantu siswa untuk memperhatikan kesejahteraan serta mengenali emosi siswa di sekolah asrama. Pihak SMA X juga dapat meminta bantuan kepada profesional seperti psikolog untuk membantu merancang program yang sekiranya dapat meningkatkan kesejahteraan dan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri di SMA X.

