

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kematangan emosi terhadap *Subjective Well-Being* pada siswa di SMAN 3 Karawang, dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 . Dengan kata lain, variabel kematangan emosi berpengaruh positif terhadap variabel *Subjective Well-Being*.

Penelitian ini juga memberikan data tambahan mengenai koefisien determinasi *R square* yang menunjukkan angka 0.559 yang berarti bahwa pengaruh yang di peroleh dari variable kematangan emosi terhadap *Subjective Well-Being* sebesar 59.9% dan sisanya 40.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian data tambahan mengenai kategorisasi didapatkan hasil bahwa kematangan emosi yang didominasi oleh kategori sedang berjumlah 194 orang (67.6%) dan *Subjective Well-Being* yang didominasi oleh kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, maka peneliti memberikan beberapa saran antara lain sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, kematangan emosi pada remaja dapat meningkatkan *subjective well-being*, oleh karena itu remaja perlu meningkatkan kematangan emosinya, salah satunya remaja dapat terbuka dengan orang lain untuk menceritakan kesulitan atau permasalahan yang dialami kepada teman, orang tua, serta guru di sekolah sebagai bentuk penerimaan diri. Merespon dan mengekspresikan emosi secara wajar juga penting agar remaja mampu mengendalikan diri, remaja mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesejahteraan remaja.

2. Bagi Sekolah

Bahwa hasil penelitian kematangan emosi berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being* siswa sehingga bagi sekolah diharapkan adanya program yang dapat membantu mengembangkan kematangan emosi siswa dengan beradaptasi dengan teman, menerima kenyataan dan sehingga dapat meningkatkan evaluasi siswa terhadap *Subjective Well-Being* para siswa. Selain itu, guru juga berperan penting untuk bisa meningkatkan kematangan emosi serta *Subjective Well-Being* siswa melalui bimbingan konseling.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih dalam mengenai *Subjective Well-Being*, dapat pula ditambahkan dengan faktor-faktor ataupun variabel terkait dengan *Subjective Well-Being* dengan metode dan subjek yang berbeda. Seperti variabel kebersyukuran, personality, spiritualitas dan *self esteem*

