BAB VI

SIMPULAN, KETERBATASAN, DAN REKOMENDASI

6.1 Simpulan

Penerapan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) berkontribusi dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan *well-being* siswa. Pada kelas eksperimen, penurunan stres akademik yang paling besar yaitu pada indikator “motivational”, disertai peningkatan *well-being* pada kategori “terbangun,” terutama dalam indikator “Berpartisipasi dalam Kegiatan Belajar dan Sekolah” dan “Menunjukkan Rasa Percaya Diri dan Nyaman dalam Berinteraksi”. Sedangkan pada kelas kontrol, terjadi penurunan stres akademik lebih kecil (indikator “physical” yang paling banyak mengalami penurunan) dan tidak berdampak signifikan pada *well-being*, yang didominasi kategori “berkembang” terutama pada indikator “Tangguh dalam Menghadapi Masalah”. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konsep yang biasa diterapkan oleh guru dalam pembelajaran tetap berkontribusi dalam menurunkan stres akademik meskipun lebih kecil dibandingkan dengan pendekatan SEL yang memiliki nilai *N-Gain* 5,31 kali lebih besar, meskipun penurunannya tidak signifikan secara statistik.

6.2 Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, pertama, waktu pembelajaran yang relatif singkat, hanya dalam jangka waktu 3 kali pertemuan sehingga kurang mengeksplorasi implementasi SEL secara menyeluruh. Kedua, penelitian ini tidak mengukur secara spesifik penguasaan konsep materi sistem koordinasi berdasarkan Capaian Pembelajaran, sehingga fokus analisis lebih tertuju pada aspek stres akademik dan *well-being* siswa. Ketiga, pendekatan *Social Emotional Learning* yang diterapkan baru mencakup satu aspek SEL, yaitu komponen Emotional Regulation, yang meliputi resistensi stres, optimisme, dan kontrol emosi. Keempat, dalam pelaksanaan SEL terdapat beberapa kegiatan yang tidak terlaksana yaitu eksplorasi sensorik dengan menyentuh, mencium objek-objek berbeda untuk memahami bagaimana sistem indera mereka bekerja, sehingga

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

aktivitas pada pembahasan materi sistem indera tersebut hanya secara visual (melihat gambar).

6.3 Rekomendasi

6.3.1 Untuk Guru

Guru dapat mengintegrasikan materi SEL dalam pembelajaran, terutama pada mata pelajaran seperti Biologi, dengan menekankan relevansi antara aspek fisiologis tubuh dan regulasi emosi.

6.3.2 Untuk Sekolah

Sekolah dapat menjadikan SEL sebagai bagian integral dari kurikulum dengan mengintegrasikannya dalam berbagai mata pelajaran. Selain itu juga sekolah dapat menyediakan pelatihan berkala bagi guru tentang metode implementasi SEL dalam pembelajaran.

6.3.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Menerapkan pembelajaran dengan durasi yang lebih lama dan melibatkan peran orang tua dalam mendukung implementasi program SEL agar implementasi SEL dapat dieksplorasi secara lebih mendalam dan menyeluruh,
- b. Melakukan pengukuran terhadap penguasaan konsep materi sistem koordinasi untuk melengkapi analisis penelitian,
- c. Mengembangkan pendekatan SEL dengan mencakup lebih banyak aspek, seperti *Awareness and Understanding (Openness to Experience)*, *Collaboration and Engaging Teaching Methods (Agreeableness, Extraversion)*, dan *Task Performance and Achievement (Conscientiousness)*, untuk memberikan manfaat yang lebih komprehensif,
- d. Menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.