

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V merupakan uraian mengenai simpulan yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, serta rekomendasi bagi siswa SLTA di Bandung Raya dan bagi peneliti selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas fisik terhadap *subjective well-being*. koefisien korelasi $-0,0162$ dengan *p value* sebesar $0,77987$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan aktivitas fisik terhadap *subjective well-being* pada siswa SLTA di Bandung Raya.
2. Bahkan setiap intensitas dari aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Aktivitas fisik rendah memiliki korelasi koefisien $-0,0445$ dengan *P value* sebesar $0,85224$. Aktivitas fisik sedang pun memiliki korelasi koefisien $-0,01853$ dengan *p value* sebesar $0,77018$ yang berarti pengaruhnya tidak signifikan. Aktivitas fisik tinggi pun menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan dengan korelasi koefisien $-0,18465$ dengan *p value* sebesar $0,28829$.
3. Tingkat aktivitas fisik yang dominan adalah aktivitas fisik dengan intensitas sedang sebanyak 245 siswa (81,66%) disusul oleh aktivitas fisik tinggi sebanyak 35 orang (11,67%), dan aktivitas fisik rendah sebanyak 20 orang (6,66%). Rata-rata skor METs adalah $1850,747$, termasuk kategori sedang. Hasil skor aktivitas fisik yang moderat ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Arvidsson & Fronde, 2005) bahwa kebanyakan siswa mengengah atas mendapatkan skor METs antara 1000-1500.
4. Mayoritas siswa mendapatkan skor *subjective well-being* yang termasuk ke dalam kategori sedang sebanyak 134 orang (44,67%) disusul oleh kategori tinggi sebanyak 118 orang (39,33%) disusul oleh kategori rendah sebanyak 28 orang (9,33%) disusul oleh sangat tinggi sebanyak 14 orang (4,67%) disusul oleh sangat rendah sebanyak 6 orang (2%). Skor *subjective well-being* di atas cukup tinggi dengan kategori tinggi dan sedang yang dominan. Hal ini sesuai

dengan beberapa penelitian sebelumnya salah satunya dari Steinmayer dkk (2019). bahwa remaja sekolah mendapatkan skor *subjective well-being* yang cukup tinggi. Dukungan orang tua, konteks sekolah, dan keterikatan antar siswa adalah faktot utama pendukung *subjective well-being* bagi remaja sekolah (Cunsolo, 2017).

5. Dalam penelitian ini memang tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap *subjective well-being*. Namun ada banyak faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* pada siswa SLTA yakni: kebersyukuran (Datu, 2013; Kong dkk, 2014); *forgiveness* (Datu, 2013); Kepribadian (Malkoc, 2011); *self-esteem* (Kong dkk, 2012); Spiritualitas (Abdel-Khalek, 2010); dan dukungan sosial (Gulacti, 2010; Matsuda dkk, 2014; Xi dkk, 2017).

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, rekomendasi yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Siswa SLTA

- a. Siswa SLTA diharapkan mampu melakukan aktivitas fisik secara reguler. Hal ini akan memiliki manfaat positif baik dari sisi kesehatan tubuh maupun psikologis. Bisa dimulai dari membiasakan untuk bergerak lebih aktif dan berolahraga sesuai dengan olahraga yang disukai.
- b. Siswa SLTA diharapkan mampu meningkatkan *subjective well-being* dengan berbagai cara. Aktivitas fisik hanyalah salah satu cara meningkatkan *subjective well-being*. Cara-cara lain yang bisa dipakai antara lain: Lebih sering bersyukur, melakukan hobi, berinteraksi dengan orang-orang terdekat, dan memiliki tujuan hidup.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden tidak sepenuhnya secara *online*, sehingga peneliti dapat mendapatkan informasi tambahan serta menghasilkan analisis yang lebih mendalam.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyebaran kuesioner saat pengumpulan data secara merata agar seimbang jumlah responden yang terjaring pada data demografis.

- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi IPAQ agar lebih mudah dalam penyekoran juga lebih mudah dipahami instruksinya oleh responden.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali informasi lebih mendalam terutama tentang kaitan antara *subjective well-being* dengan aktivitas fisik. Setidaknya mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan *subjective well-being* dari responden.