

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* pada guru SLB di Nusa Tenggara Barat (NTB). Analisis menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan sebagai faktor penting yang membantu guru SLB dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, tekanan emosional, serta berbagai tantangan yang muncul dalam lingkungan kerja.

Regulasi emosi memungkinkan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif dalam berbagai situasi. Kemampuan ini membantu guru SLB untuk tetap tenang, sabar, dan mampu menghadapi tekanan kerja secara lebih efektif. Selain itu, regulasi emosi yang baik juga membantu individu dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan pengalaman emosi positif, sehingga dapat mendukung terciptanya *subjective well-being* yang lebih baik.

Dengan demikian, regulasi emosi menjadi aspek psikologis yang penting dalam membantu guru SLB menjaga kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 9,5% terhadap *subjective well-being*, sementara 90,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini

seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, resiliensi, beban kerja, lingkungan kerja, dan faktor kepribadian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Guru Sekolah Luar Biasa

Guru SLB diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar mampu mengelola emosi secara lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu guru dalam menjaga stabilitas emosional serta meningkatkan *subjective well-being*.

2. Bagi Sekolah Luar Biasa di Nusa Tenggara Barat

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan kepada guru melalui program pengembangan psikologis, seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, atau pendampingan psikologis. Hal ini penting untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis guru SLB.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang sebaiknya mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, resiliensi, beban kerja, dan lingkungan kerja. Selain itu, disarankan agar studi selanjutnya menggunakan metode penelitian yang lebih beragam seperti pendekatan kualitatif atau metode campuran

memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian. Metode-metode ini diharapkan dapat memfasilitasi eksplorasi yang lebih rinci terhadap pengalaman subjektif individu, sehingga melampaui gambaran yang semata-mata bersifat kuantitatif menuju pemahaman yang lebih holistik mengenai faktor-faktor yang mendasari kesejahteraan subjektif. Penelitian mendatang juga dapat memperluas cakupannya dengan melibatkan responden yang lebih beragam baik dari segi usia, latar belakang profesi, maupun lokasi geografis guna memastikan temuan yang dihasilkan memberikan gambaran yang lebih representative