

BAB V KESIMPULAN

5. 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas kegiatan pembelajaran kolaboratif terhadap *psychological well-being* siswa dengan regulasi emosi sebagai mediator pada pembelajaran matematika di SMP Negeri 2 Ciwaringin, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi dan *psychological well-being* siswa pada kelas eksperimen mengalami peningkatan secara substantif setelah diterapkan pembelajaran kolaboratif. Mayoritas siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi setelah perlakuan diberikan. Selain itu, respons siswa terhadap pembelajaran kolaboratif menunjukkan hasil yang positif dengan rata-rata skor sebesar 71,74 yang berada pada kategori cukup baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran kolaboratif mampu menciptakan pengalaman belajar matematika yang lebih positif dan mendukung kondisi psikologis siswa.
2. Kegiatan pembelajaran kolaboratif terbukti efektif terhadap *psychological well-being* siswa dalam pembelajaran matematika. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Independent Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) dengan nilai *t* hitung sebesar 3,583 dan *mean difference* sebesar 6,022. Selain itu, diperoleh nilai effect size Cohen's *d* sebesar 0,90 yang termasuk dalam kategori besar berdasarkan kriteria interpretasi yang digunakan. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran kolaboratif tidak hanya memberikan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa dibandingkan pembelajaran konvensional.
3. Pembelajaran kolaboratif berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi siswa. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($< 0,05$) dengan koefisien regresi sebesar 5,108. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran kolaboratif mampu membantu siswa mengelola emosi secara lebih baik melalui aktivitas diskusi, kerja sama kelompok, saling membantu, dan interaksi sosial yang positif selama proses pembelajaran matematika.

4. Regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* siswa. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan koefisien regresi sebesar 0,687. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola emosi, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran matematika.
5. Regulasi emosi berperan sebagai mediator parsial antara pembelajaran kolaboratif dan *psychological well-being* siswa. Hasil analisis regresi bertahap menunjukkan bahwa pembelajaran kolaboratif berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dan *psychological well-being*, serta regulasi emosi juga berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Ketika regulasi emosi dimasukkan ke dalam model, koefisien pengaruh pembelajaran kolaboratif terhadap *psychological well-being* menurun dari 6,022 menjadi 2,821 tetapi tetap signifikan. Hasil uji Sobel juga menunjukkan nilai Z sebesar 2,575 ($> 1,96$), yang menegaskan adanya peran mediasi yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya menjelaskan sebagian hubungan antara pembelajaran kolaboratif dan *psychological well-being*, sehingga regulasi emosi berperan sebagai mediator parsial, bukan mediator penuh (*full mediation*). Dengan demikian, masih terdapat faktor atau mekanisme lain yang belum diuji dalam penelitian ini yang juga dapat memengaruhi *psychological well-being* siswa.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi sekolah dan guru

Sekolah dan guru disarankan untuk menerapkan pembelajaran kolaboratif secara lebih terencana dan berkelanjutan dalam pembelajaran matematika. Dalam pelaksanaannya, guru dapat memulai dengan membentuk kelompok kecil (3–4 siswa) agar interaksi lebih efektif dan setiap siswa memiliki kesempatan untuk terlibat aktif. Selain itu, guru juga disarankan memberikan

scaffolding emosi selama proses diskusi, karena langkah tersebut penting agar siswa tidak hanya berfokus pada jawaban akhir, tetapi juga belajar mengenali dan mengelola emosi selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pembelajaran kolaboratif dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran karena tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman akademik siswa, tetapi juga mendukung perkembangan regulasi emosi dan psychological well-being siswa melalui suasana belajar yang lebih suportif, interaktif, dan partisipatif.

2. Bagi siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran kolaboratif dengan meningkatkan kemampuan bekerja sama, saling menghargai pendapat teman, serta membangun komunikasi yang baik selama proses pembelajaran. Sikap tersebut dapat membantu siswa mengelola emosi dengan lebih baik sehingga tercipta pengalaman belajar yang lebih nyaman dan positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih luas dan mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi psychological well-being, seperti dukungan sosial, self-efficacy, motivasi belajar, atau kecemasan matematika (mathematics anxiety). Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan regulasi emosi dan psychological well-being dalam jangka waktu yang lebih panjang. Disarankan juga untuk menguji model hubungan variabel menggunakan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM) agar dapat memperoleh gambaran hubungan antarvariabel yang lebih komprehensif dan simultan. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan metode analisis mediasi berbasis bootstrapping, seperti Process Macro pada SPSS atau metode Bootstrap Mediation Analysis, karena metode tersebut dapat memberikan estimasi pengaruh tidak langsung (indirect effect) yang lebih akurat dan memiliki kekuatan statistik yang lebih baik dibandingkan metode Baron dan Kenny serta uji Sobel