BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan berdasarkan seluruh penjelasan di atas adalah sebagai berikut:

1. Tingkat *gratitude* (kebersyukuran) siswa MAN 2 Hulu Sungai Tengah berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebersyukuran siswa MAN 2 Hulu Sungai Tengah berada pada kategori baik, dengan rata-rata Tingkat Capaian Responden (TCR) sebesar 81.6%. Ini menunjukkan bahwa siswa merasa bersyukur dalam berbagai aspek kehidupan mereka, terutama pada aspek *intensity* yang memiliki TCR tertinggi sebesar 90.9%, yang menandakan bahwa siswa sangat intens dalam mengungkapkan rasa syukur saat menghadapi peristiwa tertentu. Pada aspek *density*, TCR mencapai 75%, mencerminkan bahwa siswa merasakan rasa syukur terhadap beragam objek atau peristiwa, meskipun ada variasi pada intensitasnya. Hasil ini diperkuat oleh temuan bahwa dimensi *emotional attachment* dari kebersyukuran memberikan kontribusi efektif tertinggi (17.6%), menunjukkan bahwa ikatan emosional yang kuat mendorong siswa untuk bersyukur dengan intensitas tinggi. Meskipun demikian, satu item variabel (X17) menunjukkan skor yang rendah, mengindikasikan bahwa ada faktor tertentu yang memengaruhi rasa syukur siswa. Secara keseluruhan,

temuan ini memberikan wawasan berharga tentang peran kebersyukuran dalam mendukung *flow* akademik siswa.

2. Tingkat tanggapan responden terhadap skala *flow* akademik siswa MAN 2 Hulu Sungai Tengah. Tingkat tanggapan siswa terhadap skala *flow* akademik juga berada pada kategori baik, dengan rata-rata total skor 233, mean sebesar 3, dan TCR mencapai 83%. Ini menunjukkan bahwa siswa merasa terlibat, menikmati, dan termotivasi secara intrinsik dalam proses belajar mereka. Berdasarkan analisis sumbangan efektif, aspek *enjoyment* memiliki kontribusi tertinggi terhadap *flow* akademik dengan persentase 26.2%, diikuti oleh *absorption* sebesar 26%, dan *intrinsic motivation* sebesar 21.8%. Hasil ini mendukung teori bahwa kebersyukuran memainkan peran dalam meningkatkan emosi positif, kesejahteraan subjektif, dan motivasi intrinsik yang signifikan terhadap pengalaman belajar siswa. Dengan kontribusi efektif yang diberikan oleh kebersyukuran terhadap *flow* akademik, terutama melalui *enjoyment* dan *absorption*, penelitian ini menegaskan pentingnya rasa syukur dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendalam dan bermakna bagi siswa.
3. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan *flow* akademik siswa. output regresi linear sederhana yaitu signifikansi penelitian 0.0001<0.05 berarti Ha diterima terdapat pengaruh *gratitude* (kebersyukuran) terhadap *flow* akademik siswa di MAN 2 HST dengan tingkat pengaruh yang signifikan dengan nilai *R-Square* sebesar 0,664 atau 66,4%. Hasil ini menunjukkan

bahwa sekitar 66,4% variasi dalam *flow* akademik siswa dapat dijelaskan oleh variabel *gratitude* (kebersyukuran). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kebersyukuran siswa, semakin besar kemungkinan mereka mencapai *flow* akademik yang lebih optimal dalam proses belajar mereka. Meskipun pengaruh ini signifikan, perlu diperhatikan bahwa sekitar 33,6% dari variasi dalam *flow* akademik siswa masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Rekomendasi

1. Sekolah

Rekomendasi untuk sekolah melibatkan tiga aspek utama. Pertama, integrasikan pelatihan kebersyukuran dalam kurikulum untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan kebersyukuran yang berdampak positif pada *flow* akademik. Kedua, lakukan pemantauan dan evaluasi dampak pelatihan kebersyukuran pada siswa melalui survei, wawancara, dan observasi untuk mengidentifikasi perubahan dalam *flow* akademik mereka. Terakhir, ciptakan lingkungan yang mendukung kultivasi kebersyukuran dengan mengadakan sesi refleksi kebersyukuran, mengapresiasi pencapaian siswa, dan menciptakan ruang untuk berbagi pengalaman positif, sehingga menciptakan lingkungan positif dan mendukung bagi siswa.

2. Siswa

Siswa dapat meningkatkan *flow* akademik mereka melalui tiga aspek utama. Pertama, praktik kebersyukuran pribadi, seperti mencatat hal-hal positif setiap hari.

Kedua, pengenalan terhadap tantangan dalam pembelajaran sebagai hal yang wajar dan mengembangkan kebersyukuran untuk mengatasinya. Terakhir, mereka sebaiknya terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang disukai untuk menemukan passion yang mendukung *flow* akademik.

3. Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya melibatkan beberapa aspek penting. Pertama, gunakan sampel siswa yang lebih besar dan beragam untuk hasil yang lebih representatif. Studi longitudinal memberikan wawasan tentang hubungan kebersyukuran dan *flow* akademik seiring waktu. Penelitian juga perlu mengeksplorasi pengaruh variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi, dan self-efficacy terhadap prestasi siswa. Akhirnya, fokus pada pengembangan intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan *flow* akademik dan mengukur dampaknya dalam pengembangan lebih lanjut.