

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada guru Sekolah Dasar di Kecamatan Cibarusah, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel kesejahteraan subjektif (Y), keseimbangan kehidupan kerja (X1), dan dukungan sosial (X2) dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a. Deskripsi variabel Kesejahteraan Subjektif (Y) pada guru sekolah dasar di kecamatan cibarusah didominasi oleh subjek yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 74 guru (77,9%).
 - b. Deskripsi Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja (X1) pada guru sekolah dasar di kecamatan cibarusah didominasi oleh subjek yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 64 guru (67,4%).
 - c. Deskripsi variabel Dukungan Sosial (X2) pada guru sekolah dasar di kecamatan cibarusah didominasi oleh subjek yang berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 78 guru (82,1%).
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kesejahteraan subjektif dengan nilai $r = 0,375$; $p < 0,05$.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar di kecamatan cibarusah dengan nilai $r = 0,218$; $p < 0,05$.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan social sebesar 26,5% ($R^2 = 0,265$) terhadap kesejahteraan subjektif pada guru sekolah dasar di kecamatan cibarusah dengan nilai $F = 16,559$; $p < 0,05$.

B. Saran

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

1. Bagi Pihak Sekolah dan Instansi Pendidikan

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif guru melalui kebijakan yang mendukung terciptanya keseimbangan kehidupan kerja. Sekolah dapat melakukan pengelolaan beban kerja yang lebih proporsional, penyederhanaan tugas administrasi, serta memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaan tugas yang tidak mengganggu kualitas pembelajaran. Selain itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan kerja yang suportif melalui penguatan hubungan antar guru, kepala sekolah, dan tenaga kependidikan agar guru memperoleh dukungan sosial yang lebih optimal dalam menjalankan tugas profesionalnya.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu, energi, dan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi agar tercipta keseimbangan kehidupan kerja yang lebih baik. Guru juga perlu memanfaatkan sumber dukungan sosial yang tersedia, baik dari keluarga, rekan kerja, maupun lingkungan sekolah, sebagai sarana untuk mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, guru disarankan untuk aktif melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mental, seperti rekreasi, pengembangan diri, dan aktivitas sosial yang positif.

3. Bagi Dinas Pendidikan

Dinas Pendidikan diharapkan dapat merancang program yang mendukung kesejahteraan guru, seperti pelatihan manajemen stres, program peningkatan kesehatan mental, pendampingan implementasi Kurikulum Merdeka, serta kebijakan yang berorientasi pada keseimbangan kehidupan kerja guru. Upaya tersebut penting mengingat keseimbangan kehidupan kerja terbukti menjadi faktor yang paling

dominan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif guru.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif guru mengingat masih terdapat 73,5% varians kesejahteraan subjektif yang dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini. Variabel yang dapat diteliti antara lain efikasi diri, optimisme, kebersyukuran, kepuasan kerja, harga diri, kondisi ekonomi, kesehatan mental, burnout, komitmen organisasi, maupun resiliensi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek penelitian pada jenjang pendidikan yang berbeda dan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.