

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian serta diskusi yang telah dijelaskan pada bab 1 sampai dengan bab 4 berjudul pengaruh *work life balance* (keseimbangan kehidupan kerja) dan *gratitude* (kebersyukuran) terhadap *Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut :

1. Deskripsi keseimbangan kehidupan kerja dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada guru SMAN di Kabupaten Bekasi sebagai berikut:
 - a. Hasil analisis deskripsi variabel *Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) guru SMAN di Kabupaten Bekasi memiliki kategori sedang sebanyak 62 guru atau (63,9%).
 - b. Hasil analisis deskripsi variabel *work life balance* (keseimbangan kehidupan kerja) guru SMAN di Kabupaten Bekasi memiliki kategori sedang sebanyak 57 guru atau (58,8%).
 - c. Berdasarkan hasil analisis deskripsi variabel *gratitude* (kebersyukuran) guru SMAN di Kabupaten Bekasi memiliki kategori sedang sebanyak 72 guru atau (74,2%).
2. Terdapat pengaruh positif pada keseimbangan kehidupan kerja terhadap *Subjective well-being* guru. Jika keseimbangan kehidupan kerja yang didapat tinggi maka kesejahteraan subjektifnya pun tinggi, dan begitupun sebaliknya.
3. Terdapat pengaruh positif pada kebersyukuran terhadap *Subjective well-being* guru. Jika kebersyukuran yang dirasakan guru tinggi maka kesejahteraan subjektifnya pun tinggi, dan begitupun sebaliknya.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kebersyukuran terhadap *Subjective well-being* pada guru SMAN di Kabupaten Bekasi.

B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan ini memiliki beberapa kekurangan, tetapi hal tersebut menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka ada beberapa saran yang mungkin bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi guru SMAN di Kabupaten Bekasi,
 - a) Pihak sekolah dapat mengevaluasi program yang mampu meningkatkan *Subjective well-being* guru seperti aktif melaksanakan pelatihan yang akan membantu guru memperoleh sertifikasi, membentuk kegiatan seperti KKG (kelompok kerja guru) dan Komunitas Guru sehingga dapat meningkatkan kepuasan akan hubungan sosial yang baik, serta melakukan *Peer Observation and Evaluation* untuk memberikan pendapat dan evaluasi terhadap kinerja setiap guru.
 - b) Pihak sekolah dapat menerapkan intervensi yang terkait akan kebersyukuran untuk mengurangi emosi negatif mengenai kurangnya seimbang antara kehidupan pribadi dan pekerjaan pada guru, seperti *gathering* untuk meningkatkan emosi positif dengan mengapresiasi kesenangan pada hal yang sederhana yaitu berkumpul bersama rekan-rekan kerja, atau hal lainnya sekedar saling bertukar/berbagi hadiah.
2. Bagi peneliti selanjutnya,
 - a) Peneliti selanjutnya bisa mengantisipasi kondisi subjek yang terlihat tidak serius atau cenderung bosan dalam pengisian skala dengan cara mendampingi, mengawasi dan membantu subjek dalam memilih jawaban agar subjek fokus dan berkonsentrasi dalam menjawab pernyataan yang ada.
 - b) Penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas populasi pada subjek guru SMA negeri maupun swasta di Kabupaten atau Kota Bekasi, untuk mendapat hasil yang lebih baik dan akurat.
 - c) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik *sampling* yang berbeda agar jumlah sampel dapat diambil lebih besar sehingga menghasilkan hasil yang lebih mewakili kelompok subjek secara luas.

- c) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik *sampling* yang berbeda agar jumlah sampel dapat diambil lebih besar sehingga menghasilkan hasil yang lebih mewakili kelompok subjek secara luas.
- d) Peneliti selanjutnya dapat memeratakan yang lebih rinci tentang subjek penelitiannya.
- e) Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti dan mengembangkan variabel independen lain yang dapat mempengaruhi *Subjective well-being* yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

3. Bagi Program Studi Psikologi,

- a) Memberikan informasi empiris tentang fenomena *Subjective well-being* guru di SMAN dan pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan kebersyukuran terhadap peningkatan *Subjective well-being* guru.
- b) Sebagai bahan referensi pada mata kuliah Psikologi Industri dan Organisasi, dan praktikum Metode Penelitian Kuantitatif.