

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis dengan kepuasan kerja sebagai variabel mediasi pada guru di SMA X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis melalui kepuasan kerja sebagai mediator. Selain itu, *work-life balance* juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,289 menunjukkan bahwa 28,9%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan pada hipotesis pertama (H1) mengungkapkan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis melalui kepuasan kerja sebagai mediator, dengan nilai p-value 0,016. Hipotesis kedua (H2) menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan kerja, dengan nilai estimate 0,482 dan p-value < 0,001. Hipotesis ketiga (H3) membuktikan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (estimate 0,625, p-value < 0,001). Dan hipotesis keempat (H4) mengonfirmasi bahwa kepuasan kerja berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai estimate 0,340 dan p-value < 0,001. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan kerja memperkuat pengaruh *work-life balance* terhadap kesejahteraan psikologis.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Subjek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa item favourabel dalam skala *work-life balance*, kepuasan kerja, dan kesejahteraan psikologis masih menunjukkan angka yang lebih sedikit dipilih responden. Hal ini mengindikasikan adanya tantangan atau ketidakpuasan yang dirasakan oleh sebagian guru dalam aspek-aspek tertentu. Salah satu item yang dipilih paling sedikit adalah terkait dengan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, di mana banyak guru merasa bahwa kehidupan pribadi mereka menguras energi yang seharusnya dapat digunakan untuk pekerjaan. Hal ini mengarah pada

ketidakseimbangan antara tuntutan pribadi dan profesional yang mempengaruhi produktivitas dan semangat kerja mereka. Selain itu, sebagian guru juga menunjukkan ketidakpuasan terhadap peran mereka sebagai pendidik, di mana hanya sebagian kecil yang merasa bangga dengan pekerjaan mereka. Selain itu, tantangan kemandirian berpikir juga muncul, di mana beberapa guru merasa kurang yakin atau percaya diri dalam mengemukakan pendapat mereka, terutama ketika ada perbedaan pandangan dengan rekan kerja. Berdasarkan temuan ini, berikut beberapa saran yang dapat dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi dan profesional mereka:

1. Meningkatkan Manajemen Waktu: Guru dapat mencoba untuk lebih mengatur waktu mereka dengan baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini termasuk membuat jadwal yang jelas untuk tugas-tugas pekerjaan serta waktu untuk diri sendiri, sehingga keduanya tidak saling mengganggu.
2. Mencari Dukungan Sosial: Guru sebaiknya mencari dukungan dari rekan kerja, keluarga, atau teman untuk berbagi beban kerja dan tantangan yang mereka hadapi. Komunikasi terbuka dengan pihak sekolah juga bisa membantu agar mereka merasa lebih dihargai.
3. Merayakan Keberhasilan: Guru harus belajar untuk merayakan keberhasilan mereka, baik besar maupun kecil, dalam menjalankan tugas mereka. Hal ini dapat membantu mereka merasa bangga dengan pekerjaan mereka dan meningkatkan motivasi untuk terus berkontribusi.
4. Mengembangkan Kemandirian Berpikir: Guru perlu melatih diri untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat mereka, terutama saat ada perbedaan pandangan dengan rekan kerja. Meningkatkan pengetahuan melalui pembelajaran mandiri dan diskusi dengan rekan sejawat dapat membantu mereka mengembangkan kemandirian berpikir yang lebih kuat.
5. Mengikuti Pelatihan atau Pengembangan Diri: Mengikuti pelatihan atau seminar tentang manajemen waktu, pengelolaan stres, atau topik-topik profesional lainnya dapat membantu guru meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola pekerjaan dan kehidupan pribadi.
6. Meningkatkan Kolaborasi dengan Rekan Kerja: Untuk memperbaiki hubungan dengan rekan kerja dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih hangat, guru dapat terlibat

lebih aktif dalam kegiatan sekolah yang melibatkan kerja tim dan kolaborasi. Hal ini akan meningkatkan rasa saling percaya dan mendukung di antara mereka.

## 2. Bagi Instansi

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya tantangan dalam aspek keseimbangan kerja dan kehidupan, kepuasan kerja, serta kesejahteraan psikologis guru, institusi sekolah perlu mengambil beberapa langkah strategis untuk mendukung kesejahteraan pribadi dan profesional para guru.

1. Menyediakan pelatihan manajemen waktu: bagi guru sangat penting agar mereka dapat mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan lebih baik. Sekolah dapat mengadakan workshop atau seminar tentang pengelolaan waktu yang efektif, sehingga guru dapat membuat jadwal yang jelas dan menghindari overloading pekerjaan yang dapat mengganggu kehidupan pribadi mereka.
2. Menciptakan sistem dukungan sosial: yang kuat dalam lingkungan sekolah juga sangat diperlukan. Sekolah bisa mengadakan program mentoring antara guru senior dan junior, atau bahkan menyediakan layanan konseling bagi guru yang merasa tertekan. Hal ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan membantu guru merasa dihargai dan didukung.
3. Merayakan keberhasilan: juga menjadi penting, sehingga sekolah dapat memberikan penghargaan atau pengakuan secara berkala atas pencapaian para guru. Dengan memberikan penghargaan terhadap usaha dan prestasi mereka, guru akan merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk terus berkontribusi secara maksimal.
4. Mengembangkan kemandirian berpikir: sekolah dapat menyelenggarakan diskusi atau forum terbuka, di mana guru dapat berbagi pendapat dan saling mendengarkan pandangan satu sama lain. Ini juga dapat membantu mengurangi rasa tidak percaya diri di kalangan guru, serta menciptakan budaya komunikasi yang lebih konstruktif.
5. Mendorong pengembangan profesional guru: dengan menyediakan akses ke pelatihan atau seminar mengenai manajemen stres, pengelolaan keseimbangan hidup, dan topik-topik lain yang relevan, dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi tantangan di pekerjaan dan kehidupan pribadi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan guru. Selain itu, Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi peran kebersyukuran dalam memperkuat hubungan antara *work-life balance* dan kesejahteraan psikologis, karena kebersyukuran dapat meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan. Selain itu, perlu diteliti bagaimana *self-efficacy* mempengaruhi kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis, serta bagaimana *self-regulation* membantu guru mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Tipe kepribadian juga harus diperhitungkan, karena dapat mempengaruhi cara individu menghadapi stres dan keseimbangan hidup. Penelitian jangka panjang serta analisis perbedaan berdasarkan gender dan usia juga akan memberikan wawasan lebih lanjut tentang dinamika *work-life balance* dan kesejahteraan psikologis.

