

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Work-Life Balance* dan Kepuasan Kerja terhadap *Psychological Well-Being* pada guru Bimbingan dan Konseling di Jakarta Timur 1. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, serta diskusi yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Work-Life Balance* dan *Psychological Well-Being*. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,241 dengan signifikansi 0,048, yang berarti semakin baik keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang dirasakan oleh guru BK, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* berperan dalam menjaga kondisi psikologis guru agar tetap stabil dan positif.
3. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara Kepuasan Kerja dan *Psychological Well-Being*. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,615 dan signifikansi 0,000. Ini mengindikasikan bahwa guru BK yang merasa puas dengan pekerjaan mereka, baik dari sisi hubungan sosial, pengakuan, maupun kondisi kerja, cenderung memiliki *Psychological Well-Being* yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung teori dua faktor Herzberg yang menyatakan bahwa faktor motivasional seperti pencapaian dan pengakuan berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu.

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Work-Life Balance* dan Kepuasan Kerja. Nilai korelasi yang diperoleh sebesar 0,099 dengan signifikansi 0,421, menunjukkan bahwa dalam konteks penelitian ini, *Work-Life Balance* tidak secara langsung memengaruhi tingkat kepuasan kerja. Hal ini dapat disebabkan oleh mayoritas responden yang masih berada pada tahap awal karier, di mana pengembangan profesional lebih diprioritaskan dibanding keseimbangan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
5. Deskripsi karakteristik subjek penelitian mendukung interpretasi hubungan antar variabel. Mayoritas guru BK dalam penelitian ini adalah perempuan (71%), berusia di bawah 30 tahun (46%), dan memiliki masa kerja 1–5 tahun (31%). Komposisi ini memberikan gambaran bahwa subjek berada pada tahap perkembangan karier awal, dengan motivasi kerja yang tinggi namun rentan terhadap ketidakseimbangan peran. Hal ini membantu menjelaskan mengapa *Work-Life Balance* tidak berkorelasi secara signifikan dengan Kepuasan Kerja, tetapi tetap berkaitan dengan *Psychological Well-Being*.
6. Secara keseluruhan, para responden menunjukkan tingkat *Work-Life Balance*, Kepuasan Kerja, dan *Psychological Well-Being* yang tinggi. Hal ini tercermin dari hasil kategorisasi variabel: 79% responden berada pada kategori tinggi untuk *Work-Life Balance*, 90% pada Kepuasan Kerja, dan 97% pada *Psychological Well-Being*. Temuan ini menunjukkan bahwa guru BK dalam yayasan tersebut memiliki kondisi psikologis dan lingkungan kerja yang cenderung positif.
7. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *work-life balance* dan *kepuasan kerja* merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* guru BK. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi manajemen sekolah dan pembuat kebijakan pendidikan, bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis guru dapat dilakukan melalui penyusunan strategi kerja yang mendukung keseimbangan hidup dan pemberian dukungan terhadap kepuasan kerja.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak yang relevan. Bagi lembaga pendidikan, institusi tempat guru Bimbingan dan Konseling bertugas, disarankan untuk meningkatkan dukungan organisasi yang berdampak pada kesejahteraan psikologis guru.
2. Dukungan tersebut dapat diwujudkan secara konkret melalui peningkatan kualitas lingkungan kerja, pemberian penghargaan atas kinerja guru, serta penyediaan program pengembangan profesional dan keseimbangan kerja-hidup seperti pelatihan manajemen stres atau fleksibilitas kerja yang terstruktur. Upaya-upaya ini penting mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan kerja memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *psychological well-being*.
3. Bagi guru Bimbingan dan Konseling sendiri, disarankan agar lebih aktif dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Meskipun *work-life balance* tidak ditemukan berhubungan secara signifikan dengan kepuasan kerja, namun tetap berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, guru BK diharapkan mengembangkan strategi pengaturan waktu, membangun jaringan sosial yang mendukung, serta menjaga kesehatan mental dengan menerapkan teknik coping yang positif dalam keseharian kerja.
4. Selanjutnya, bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk memperluas cakupan populasi dan mempertimbangkan pendekatan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antar variabel.
5. Peneliti juga diharapkan menyebarkan instrumen penelitian secara langsung atau melalui forum diskusi agar responden benar-benar memahami setiap pernyataan dalam skala yang digunakan. Selain itu, pengembangan instrumen yang lebih kontekstual dan spesifik untuk guru BK perlu dilakukan agar menghasilkan reliabilitas yang lebih tinggi dan sesuai

dengan kondisi nyata di lapangan. Dengan memperhatikan saran ini, penelitian di masa depan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dan mendalam dalam bidang kesejahteraan psikologis tenaga pendidik.