

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan kesimpulan mengenai hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang bernilai praktis dan terarah sesuai hasil penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai derajat *Psychological Well-Being* yang dilakukan pada guru swasta SMA “X” di Bandar Lampung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Guru swasta SMA “X” memiliki derajat *Psychological Well-Being (PWB)* yang tersebar hampir merata, yaitu 51,5% memiliki derajat PWB tinggi, yang berarti guru tersebut memiliki penilaian positif terhadap pengalaman dan kualitas hidupnya yang dilihat dari enam dimensi yaitu *self-acceptance, positive relation with others, purpose in life, personal growth, environmental mastery dan autonomy*. 48,5% memiliki derajat PWB rendah yang berarti guru tersebut kurang memiliki penilaian positif terhadap pengalaman dan kualitas hidupnya yang dilihat dari keenam dimensi diatas.
2. Guru yang memiliki derajat *Psychological Well-Being* tinggi, pada umumnya memiliki derajat yang tinggi untuk 3-6 dimensi. Sedangkan guru yang memiliki

derajat *Psychological Well-Being* rendah, pada umumnya memiliki derajat yang rendah untuk 2-6 dimensi.

3. Dimensi yang menunjukkan kecenderungan keterikatan paling kuat dalam meningkatkan derajat PWB pada guru swasta SMA “X” di Bandar Lampung adalah *environmental mastery*, *purpose in life* dan, *self-acceptance*.
4. Dimensi *environmental mastery* berkaitan dengan:
 - jenis kelamin, dimana guru pria memiliki derajat lebih tinggi daripada wanita.
 - lama bekerja, dimana guru yang memiliki masa kerja yang tergolong baru dan sudah lama memiliki derajat lebih rendah dibandingkan dengan guru yang berada pada masa kerja pertengahan.
5. Dimensi *self-acceptance* berkaitan dengan :
 - usia, dimana guru yang berada pada rentang dewasa madya memiliki derajat yang lebih tinggi daripada guru yang berada pada rentang dewasa awal.
 - jenis kelamin, dimana guru yang berjenis kelamin pria memiliki derajat yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.
 - status marital, dimana guru yang memiliki pasangan (menikah) memiliki derajat yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang hidup sendiri (belum menikah dan janda).
 - tipe kepribadian menurut *Big Five Personality*, dimana guru yang memiliki tipe kepribadian *agreeableness* dan *extraversion* memiliki derajat lebih

tinggi, sedangkan guru dengan tipe kepribadian *neuroticism* memiliki derajat yang lebih rendah.

6. Dimensi *personal growth* berkaitan dengan kepemilikan sertifikat sebagai guru, dimana guru yang telah mengikuti sertifikasi dan memiliki sertifikat menunjukkan derajat yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang tidak mengikuti program sertifikasi.
7. Dimensi *autonomy* berkaitan dengan usia, dimana guru yang berada pada rentang usia dewasa madya memiliki derajat *autonomy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang berada pada rentang usia dewasa awal.

5.2 Saran

5.2.1 Saran teoritis

1. Perlu dipertimbangkan untuk melakukan penelitian pada guru SD ataupun SMP untuk melihat derajat *psychological well-being*-nya.
2. Perlu dipertimbangkan untuk melakukan penelitian pada guru negeri untuk melihat derajat *psychological well-being*-nya.

5.2.2 Saran praktis

1. Hasil penelitian ini memberikan masukan bagi guru swasta SMA “X” mengenai *Psychological Well-Being*-nya, yang dilihat dari tiap dimensi. Guru yang memiliki derajat tinggi untuk setiap dimensinya dapat dipertahankan sedangkan

guru yang memiliki derajat rendah pada setiap dimensinya dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, seperti seminar pengembangan kompetensi dan pelatihan seperti *leadership* dan *management* kelas untuk meningkatkan derajat *personal growth* dan *environmental mastery*; mengikuti retreat pengenalan diri dan kemampuan serta konseling pribadi untuk meningkatkan derajat *self-acceptance*, *purpose in life* dan *autonomy* serta mengadakan pertemuan antara guru, orang tua dan siswa dalam bentuk kegiatan sekolah untuk meningkatkan dimensi *positive relation with others*.

2. Kepala sekolah perlu memperhatikan *Psychological Well-Being* para guru dengan memberikan waktu, kesempatan dan informasi kepada para guru swasta SMA “X” mengenai berbagai seminar, pelatihan dan retreat yang telah disebutkan pada saran pertama.