

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Tipe *work-life balance* yang paling dominan pada guru SD di Sekolah “X” Bandung yang sudah menikah adalah tipe *Beneficial Work-Life Balance*. Artinya, melalui peran-peran yang guru jalankan baik di domain pekerjaan maupun di domain keluarga, mereka menghayati adanya pengalaman *enhancement* yang tinggi dan pengalaman *conflict* yang rendah.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1. Saran Teoritis

1. Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan melibatkan data penunjang yang lebih bervariasi dan mendalam agar dapat melihat keterkaitannya dengan tipe *work-life balance* sehingga dapat menjadi acuan dalam menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi penggolongan tipe.
2. Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih bervariasi dan dalam ukuran sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat lebih beragam dan menggambarkan perbedaan tipe *work-life balance*

##### 5.2.2 Saran Praktis

1. Sehubungan dengan banyaknya tipe *Beneficial Work-Life Balance* pada guru, maka bagi pihak sekolah “X” Bandung dapat mempertahankan kondisi kerja dan kebijakan-kebijakan sekolah, sehingga para guru dapat menjadi lebih *well-being*.
2. Bagi pihak responden guru, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan refleksi diri dan bahan acuan untuk tindakan lebih lanjut, misalnya konseling, untuk mengembangkan pribadi yang lebih baik agar dapat memertahankan dan meningkatkan kesejahteraan hidup dan performa kerja.

