

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar pengajar di Yayasan Pendidikan “X” memiliki *subjective well-being* yang tergolong tinggi.
2. Sebagian besar pengajar yang memiliki *subjective well-being* tinggi memiliki komponen kognitif dan komponen afektif yang tergolong tinggi pula.
3. Sebagian pengajar yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung memiliki komponen afektif yang rendah.
4. Faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan keterkaitan dengan *subjective well-being* pengajar di Yayasan Pendidikan “X” adalah faktor kepribadian, faktor tujuan hidup, faktor kesehatan, faktor pendidikan, dan faktor pendapatan.
5. Faktor yang tidak memiliki kecenderungan keterkaitan dengan *subjective well-being* pengajar di Yayasan Pendidikan “X” adalah jenis kelamin dan usia.
6. Traits kepribadian yang memiliki kecenderungan keterkaitan dalam *subjective well-being* pengajar di Yayasan Pendidikan “X” adalah *extraversion*, *neuroticism*, *greeableness*, dan *traits openness to experience*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan teori *subjective well-being* dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *subjective well-being* dan kepribadian pada pengajar di Yayasan Pendidikan “X” misalnya dengan menggunakan desain penelitian hubungan atau komparatif.
2. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai kontribusi faktor-faktor yang memengaruhi derajat *subjective well-being*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pengajar di Yayasan Pendidikan “X” Jakarta yang memiliki kecenderungan *neurocitism* atau mudah cemas, disarankan untuk diberikan sesi konsultasi dengan psikolog, agar dapat lebih tenang dengan melatih diri berpikir positif, melakukan meditasi, dan melatih diri dengan melakukan kerjasama tim.
2. Bagi kepala sekolah, disarankan untuk berusaha meningkatkan kesejahteraan hidup pengajar di Yayasan Pendidikan “X” Jakarta yang masih termasuk dalam kategori *subjective well-being* rendah, misalnya dengan adanya diskusi mengenai keluhan apa yang timbul selama mengajar di Yayasan Pendidikan “X” sehingga pengajar merasa didengarkan dan diperhatikan.

3. Bagi pihak sekolah dapat lebih sering lagi melakukan kegiatan-kegiatan atau acara kebersamaan pengajar sehingga diharapkan dapat meningkatkan kedekatan dan frekuensi perasaan-perasaan menyenangkan atau emosi-emosi positif pada pengajar di Yayasan Pendidikan “X” Jakarta.
4. Bagi pengajar dengan *subjective well-being* yang sudah tergolong tinggi, disarankan untuk memertahankan rasa kekeluargaan yang terjalin sehingga kedekatan yang tercipta dapat menimbulkan emosi positif bagi seluruh pengajar di Yayasan Pendidikan “X”.

