

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari analisis dan pembahasan penelitian yang telah disajikan diatas dapat ditarik kesimpulan terkait rumusan masalah :

#### 1. Tingkat *Time Management*, *Social Support*, dan *Work-Life Balance* Pada Guru Wanita Yayasan Bina Insani Kediri

Dari hasil analisis deskriptif pada variabel *time management* ( $X_1$ ), *social support* ( $X_2$ ), dan *work-life balance* ( $Y$ ) menunjukkan bahwa dari 105 guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri termasuk dalam kategori tinggi. Untuk variabel *time management* ( $X_1$ ) dengan frekuensi sebanyak 54 responden dengan nilai persentase sebesar (51.43%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *time management* pada guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri termasuk dalam kategori **tinggi**. Adapun kategorisasi *time management* berdasarkan ketiga aspek yaitu penetapan tujuan dan prioritas, teknik *time management*, dan preferensi terhadap pengorganisasian semua sama dengan nilai *mean* sebesar 12 dan nilai *standar deviasi* sebesar 4.

Selanjutnya untuk variabel *social support* ( $X_2$ ) menunjukkan frekuensi sebanyak 101 responden dengan nilai persentase sebesar (96.19%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *social support* pada guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri termasuk dalam kategori **sangat tinggi**. Adapun kategorisasi *social support* berdasarkan aspek hanya tiga aspek yaitu dukungan

emosional, instrumental, dan informasi semua sama dengan nilai *mean* sebesar 12 dan nilai *standar deviasi* sebesar 4.

Kemudian pada variabel *work-life balance* (Y) menunjukkan frekuensi sebanyak 102 responden dengan nilai persentase sebesar (97.14%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *work-life balance* pada guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri termasuk dalam kategori **sangat tinggi**. Adapun kategorisasi *work-life balance* berdasarkan aspek yang paling tinggi terletak pada semua aspek yaitu *Work Interference With Personal Life*, *Personal Life With Work*, *Personal Life Enhancement Of Work*, dan *Work Enhancement Of Personal Life* dengan nilai *mean* sebesar 6 dan nilai *standar deviasi* sebesar 2.

Jadi dapat disimpulkan dari hasil analisis deskriptif tingkat *time management* guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri tergolong **tinggi**, sedangkan tingkat *social support* dan *work-life balance* guru wanita Yayasan Bina Insani Kediri tergolong **sangat tinggi**.

## **2. Pengaruh *Time Management* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Guru Wanita Yayasan Bina Insani Kediri**

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *time management* mempunyai pengaruh signifikan terhadap *work-life balance* dengan koefisien sebesar 0,418 dan kontribusi sebesar 34%. Jika *time management* tinggi maka akan semakin tinggi juga *work-life balance* guru wanita Yayasan Bina Insani, begitu juga sebaliknya. Dengan *time management* yang baik memungkinkan guru mengelola energi, mengurangi stres, dan menjalankan kedua peran secara optimal. Dengan *time management* yang efektif, para guru dapat membagi waktu mereka

antara tugas profesional dan tanggung jawab pribadi tanpa mengorbankan keduanya, sehingga mencapai *work-life balance* yang baik.

### **3. Pengaruh *Social Support* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Guru Wanita Yayasan Bina Insani Kediri**

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *social support* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap *work-life balance* dengan koefisien sebesar 0,260 dan kontribusi sebesar 17,4. Jika *social support* tinggi maka akan semakin tinggi juga *work-life balance* guru wanita Yayasan Bina Insani, begitu juga sebaliknya. *Social support* yang diterima guru wanita dari keluarga, rekan kerja, dan lingkungan kerja berperan penting dalam mengurangi ketegangan yang muncul akibat tuntutan ganda yang mereka hadapi. *Social support* ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan cara yang lebih adaptif, mengurangi dampak negatif dari konflik peran, serta menjaga kesejahteraan mereka.

### **4. Pengaruh *Time Management* dan *Social Support* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Guru Wanita Yayasan Bina Insani Kediri**

Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa *time management* dan *social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* pada guru wanita Yayasan Bina Insani dengan kontribusi sebesar 37,3%. Kombinasi dari kedua faktor ini membantu guru wanita mengurangi konflik peran, meningkatkan produktivitas, dan menjaga kesejahteraan pribadi maupun profesional. Dengan *time management* yang terorganisir dan *social support* yang

kuat, para guru dapat mencapai *work-life balance* yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang hanya memiliki salah satu faktor tersebut.

## **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa adalah sebagai berikut :

### **1. Bagi Guru Wanita Yayasan Bina Insani Kediri**

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat mempertahankan kondisi *time management*, *social support*, dan *work-life balance* yang sudah tergolong baik. Kemampuan *time management* yang efektif seperti membagi waktu untuk pekerjaan dan keluarga, mengatur jadwal agar tidak bentrok antara pekerjaan dengan keluarga. Selain itu, menjaga komunikasi positif dengan keluarga, rekan kerja, dan atasan perlu terus dilakukan dalam menciptakan *social support* yang baik. Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan evaluasi berkala juga penting untuk menjaga efektivitas, serta menjaga kesehatan fisik dan mental melalui istirahat yang cukup dan pola hidup sehat akan memperkuat *work-life balance* ini. Dengan demikian, guru wanita dapat terus mempertahankan kualitas hidup yang optimal dan menjadi inspirasi bagi lingkungan sekitar.

### **2. Bagi Yayasan Bina Insani Kediri**

Peneliti berharap Yayasan Bina Insani Kediri terus mendukung dan memfasilitasi kondisi kerja yang kondusif bagi para guru wanita yang telah menunjukkan kemampuan *time management* serta *social support* yang sangat baik. Yayasan dapat mempertahankan program-program yang mendukung *work-life balance*,

seperti kegiatan pendukung kesejahteraan dan memperkuat budaya saling mendukung di lingkungan kerja. Dengan menjaga praktik ini, yayasan akan terus mendorong produktivitas yang optimal sekaligus kesejahteraan para guru, sehingga mereka dapat terus memberikan kontribusi terbaik dalam pendidikan.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya untuk memasukkan variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, karena variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini memiliki koefisien determinasi sebesar 37,3%. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan subjek guru wanita di Bina Insani Kediri, diharapkan peneliti selanjutnya mengambil data dengan subjek dari kategori pekerjaan yang lebih luas tanpa terbantas gender. Selanjutnya penelitian ini hanya melakukan wawancara sekilas kepada responden dan menggunakan Kuesioner, diharapkan peneliti selanjutnya melakukan eksperimen terkait dengan *work-life balance* dan faktor yang mempengaruhi baik *time management* dan *social support* maupun faktor lain diluar penelitian ini.