

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai kesejahteraan psikologis dengan konflik peran ganda pada guru perempuan SMA Negeri 1 Kutorejo, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan bahwa tingkat pada kesejahteraan psikologis guru perempuan di SMA Negeri 1 Kutorejo tergolong tinggi sebanyak 26 responden (63,41%), dengan aspek yang paling dominan adalah aspek autonomi dan aspek hubungan positif dengan orang lain.
2. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan bahwa tingkat pada konflik peran ganda guru perempuan di SMA Negeri 1 Kutorejo tergolong sedang sebanyak 19 responden (46,34%), dengan aspek yang paling dominan adalah aspek konflik berdasarkan waktu
3. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa nilai koefisien regresi sederhana sebesar $-0,782$ yang artinya terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan kesejahteraan psikologis terhadap konflik peran ganda pada guru perempuan SMA Negeri 1 Kutorejo. Pengaruh menunjukkan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah konflik peran ganda.

B. Saran

1. Bagi guru, diharapkan dapat terus menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara mandiri, misalnya dengan menjaga waktu istirahat,

menetapkan batas peran yang sehat antara pekerjaan dan keluarga, serta membangun pola pikir positif dalam menghadapi tekanan peran. Kesadaran akan pentingnya kondisi psikologis yang baik dapat membantu guru menjalani peran ganda dengan lebih seimbang.

2. Bagi masyarakat, Masyarakat diharapkan dapat lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh para guru, terutama guru perempuan yang bekerja sekaligus mengemban tanggung jawab rumah tangga. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat penting, baik dalam bentuk penghargaan terhadap profesi guru maupun toleransi terhadap keterbatasan waktu yang dimiliki oleh mereka.
3. Bagi keluarga, terutama pasangan dan anak-anak, diharapkan dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi guru yang memiliki peran ganda. Komunikasi yang terbuka, pembagian tanggung jawab rumah tangga yang adil, serta sikap saling menghargai dapat membantu menciptakan lingkungan rumah yang mendukung dan mengurangi tekanan psikologis yang mungkin dirasakan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan perbedaan konflik peran ganda antara laki-laki dan perempuan, serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial atau strategi coping, untuk melihat pengaruh yang lebih luas terhadap konflik peran ganda.