

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis pada guru SLB di Yogyakarta. Hubungan positif antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Hal tersebut berarti hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi Guru SLB

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa masih terdapat guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada rentang sangat rendah hingga sedang. Hal tersebut masih perlu ditingkatkan agar guru dapat memiliki kinerja yang lebih baik. Guru juga diharapkan mampu memiliki pandangan yang lebih positif dan optimis serta tidak mengeluh ketika sedang menghadapi permasalahan. Selain itu, saat siswa dapat menyelesaikan tugas, guru juga diharapkan selalu memberikan pujian sehingga siswa akan merasa

dihargai dan dapat menciptakan suatu lingkungan kelas yang kondusif serta mendukung kinerja guru.

2. Bagi Pihak Sekolah

Tingkat kesejahteraan psikologis guru yang masih berada pada rentang sangat rendah hingga sedang, membuat pihak sekolah diharapkan mampu lebih memperhatikan kondisi psikologis guru. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan fasilitas seperti seminar atau pelatihan mengenai cara mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Hal tersebut diharapkan dapat membuat guru lebih optimis dalam menghadapi permasalahan, menurunkan stres, dan meningkatkan kinerja serta rasa bahagia di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan aitem-aitem yang digunakan ketika memodifikasi alat ukur sehingga tidak menimbulkan kebingungan pada responden saat menjawab. Selanjutnya, ketika pengambilan data sebaiknya dilakukan secara langsung agar tidak terjadi bias penelitian. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada guru, diharapkan dapat memperhatikan variabel-variabel lain yang memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis antara lain: regulasi emosi, motivasi kerja, dukungan sosial, dan religiusitas.