

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *psychological well-being* pada guru BK SMK Negeri 7 Surakarta, dapat disimpulkan bahwa secara umum guru BK memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini terlihat dari terpenuhinya enam aspek *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada aspek penerimaan diri, guru BK mampu memahami serta menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta menjadikan pengalaman kerja sebagai proses pembelajaran. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, guru BK menunjukkan relasi yang hangat, empatik dan kooperatif dengan siswa maupun rekan kerja. Pada aspek kemandirian, guru BK mampu mengambil keputusan profesional berdasarkan nilai dan prinsip pribadi tanpa mudah terpengaruh tekanan sosial. Selanjutnya pada aspek penguasaan lingkungan, guru BK mampu menyesuaikan diri dengan dinamika sekolah serta mengelola tugas dan tanggungjawab secara efektif. Pada aspek tujuan hidup, guru BK memaknai profesinya sebagai panggilan yang bermakna dan memiliki kontribusi terhadap perkembangan siswa. Adapun pada aspek pertumbuhan pribadi, guru BK menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru serta komitmen untuk terus berkembang secara profesional maupun pribadi.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis guru BK di SMK Negeri 7 Surakarta terbentuk antara faktor internal seperti penerimaan diri, motivasi, dan ketahanan pribadi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan kerja yang kondusif. Kondisi ini mendukung guru BK dalam menjalankan perannya secara optimal dalam membantu perkembangan siswa.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan terus menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan kondusif bagi guru BK, seperti pembagian beban kerja yang proporsional, dukungan administratif yang jelas, serta apresiasi terhadap kinerja guru BK. Dukungan tersebut dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis guru BK.

b. Bagi MGBK

MGBK diharapkan dapat terus mengembangkan program pelatihan, supervisi, serta forum berbagi pengalaman yang mendukung penguatan *psychological well-being* guru BK. Kegiatan ini dapat menjadi wadah refleksi sekaligus penguatan profesionalisme.

c. Bagi dinas pendidikan

Dinas pendidikan diharapkan dapat merancang kebijakan yang lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis guru BK, seperti program

pengembangan karier, dukungan kesehatan mental tenaga pendidik, serta kebijakan perlindungan profesioal.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah informan dan lingkup lokasi penelitian yang terbatas pada satu sekolah. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperkuat subjek dan lokasi penelitian, serta dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *psychological well-being* guru BK.

