

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima yaitu terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *work family balance*. Semakin optimisme maka semakin tinggi *work family balance*. Sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah *work family balance*. Besarnya sumbangan efektif optimisme dengan *Work family balance* sebesar 28,3%, dan sisanya 71,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti komitmen, kehadiran anak-anak, dan otonomi kerja.
2. Hipotesis kedua yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima yaitu terdapat hubungan positif antara dukungan Sosial keluarga dengan *work family balance*. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *work family balance*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *work family balance*. Besarnya sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dengan *work family balance* sebesar 23,2%, dan sisanya 76,8% dipengaruhi oleh variabel lain seperti komitmen, kehadiran anak-anak, dan otonomi kerja.
3. Hipotesis ketiga yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima yaitu terdapat hubungan optimisme dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama dengan *work family balance*, dengan sumbangan efektif dari Optimisme dan

Dukungan Sosial Keluarga untuk memprediksi *Work Family Balance* pada *Fulltimer* gereja adalah sebesar 51,5% sedangkan sisanya 48,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti komitmen, kehadiran anak-anak, dan otonomi kerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Subjek

Kategori *work family balance* adalah sedang yaitu sebesar 93%, sedangkan kategori dukungan sosial tinggi yaitu sebesar 60% sehingga subjek dapat meningkatkan manajemen diri agar dapat membagi waktu, keterlibatan, dan kepuasan subjek dengan cara: *fulltimer* gereja dapat masuk dalam komunitas antar *fulltimer* gereja terkhusus *fulltimer* se-ekskaresidenan Madiun dengan membawa keluarga terlibat aktif dalam komunitas *fulltimer* ini sehingga *work family balance* pada *fulltimer* gereja dapat meningkat.

2. Untuk Gereja

Hasil kategorisasi pada variabel *ptimis* dalam kategori sedang yaitu sebesar 76%, sedangkan sebanyak 60 % *fulltimer* gereja sudah mendapatkan dukungan sosial keluarga. Diharapkan untuk gereja dapat membuat program *retreat* berbasis keluarga atau *family gathering* yang dapat meningkatkan optimisme *fulltimer* gereja.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

- Hasil kategori menunjukkan bahwa usia tertinggi subjek yaitu berada pada usia 41-50 tahun, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti usia dibawah 40 tahun mengingat usia dibawah 40 tahun cenderung menjadi orangtua muda.
- Hasil kategori jenis kelamin menunjukkan jika subjek yang mengisi terbanyak adalah subjek yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 46 subjek (61,33 %), diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti *fulltimer* dengan jenis kelamin perempuan atau membedakan *work family balance* yang di dasarkan jenis kelamin.
- Hasil kategori lamanya bekerja *fulltimer* gereja tertinggi adalah 5-10 tahun sebanyak 29 orang (38,66%), peneliti selanjutnya dapat meneliti fulltimer yang bekerja di bawah 5 tahun ataupun membedakan *work family balance* yang di tinjau dari jumlah lamanya bekerja.