

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perilaku *psychological well being* pada kelompok eksperimen (KE) antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self leadership*, dimana tingkat *psychological well being* setelah diberikan pelatihan *self leadership* lebih tinggi dibanding sebelum diberikan pelatihan *self leadership*. Selain itu juga terdapat perbedaan nilai *posttest psychological well being* pada kelompok eksperimen (KE) yang diberikan pelatihan *self leadership* dengan kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan pelatihan *self leadership*. Kelompok eksperimen (KE) memiliki tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol (KK), hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan *self leadership* dapat meningkatkan *psychological well being* guru di Sekolah X. Peningkatan ini disebabkan oleh intervensi pelatihan *self leadership* yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan *self leadership*, sehingga mengakibatkan meningkatnya *psychological well being* pada kelompok eksperimen (KE).

Berdasarkan keseluruhan pembahasan dan evaluasi pelatihan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self leadership* dapat meningkatkan *psychological well being* pada guru.

B. Saran

1. Saran untuk organisasi

Pelatihan *self leadership* dalam penelitian ini terbukti mampu meningkatkan *psychological well being* pada guru di Sekolah X. Oleh karena itu, pelatihan *self leadership* dapat dijadikan salah satu intervensi dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya *psychological well being* khususnya pada guru.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pemberian perlakuan placebo (perlakuan yang sifatnya netral) kepada kelompok kontrol (KK) pada saat yang bersamaan dengan pelatihan yang diberikan pada kelompok eksperimen (KE).
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan waktu penyelenggaraan pelatihan terkait dengan banyaknya sub aspek pada teori yang digunakan, yang mana perlu di eksplere lebih banyak lagi agar hasil dari pelatihan jauh lebih maksimal lagi.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi hasil, dengan tujuan agar dapat mengukur dampak atau hasil akhir dari sebuah pelatihan seperti tercapainya target dan meningkatnya kinerja guru.

d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pelatihan diluar sekolah, agar peserta pelatihan dapat lebih fokus pada pelatihan sekaligus *refreshing*.

3. Saran Perbaikan Modul

Games dan video yang digunakan lebih disesuaikan lagi dengan aspek agar lebih tepat sasaran dan mendapatkan hasil yang lebih optimal.