

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai *posttest quality of work life* pada kelompok eksperimen (KE) yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *positive thinking* dengan kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan pelatihan *positive thinking*. Kelompok eksperimen (KE) memiliki tingkat *quality of work life* yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol (KK). Hasil menunjukkan bahwa pelatihan *positive thinking* dapat mempengaruhi tingkat *quality of work life* guru di sekolah X Yogyakarta.

Selain itu juga terdapat perbedaan perilaku *positive thinking* pada kelompok eksperimen (KE) antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan *positive thinking*, dimana tingkat *quality of work life* guru setelah diberikan pelatihan *positive thinking* lebih tinggi dibanding dengan sebelum diberikan pelatihan *positive thinking*. Peningkatan ini dipengaruhi oleh intervensi pelatihan *positive thinking* yang diberikan dapat meningkatkan *quality of work life* pada kelompok eksperimen (KE).

Berdasarkan keseluruhan dari pembahasan dan evaluasi pelatihan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan *positive thinking* dapat meningkatkan *quality of work life* guru di sekolah X Yogyakarta.

B. Saran

1. Saran untuk Sekolah

Pelatihan *positive thinking* dalam penelitian ini dapat mempengaruhi *quality of work life* guru di sekolah X Yogyakarta. Kedepannya sekolah mengadakan pelatihan secara berkala tidak hanya sebatas *skill* tetapi juga memperhatikan faktor psikologis guru dan karyawan di sekolah.

2. Saran untuk Subjek

Subjek dapat terus meningkatkan kemampuan berpikir positif dalam menghadapi berbagai permasalahan sehingga kualitas kehidupan kerjanya menjadi lebih meningkat dan meningkatkan rasa percaya diri dan optimis terhadap dirinya.

3. Saran untuk penelitian selanjutnya

- a. Dapat mempertimbangkan pemberian perlakuan *placebo* (perlakuan yang bersifat netral) pada kelompok kontrol (KK) pada saat yang bersamaan dengan pelatihan yang diberikan pada kelompok eksperimen (KE).
- b. Dapat mempertimbangkan waktu pelaksanaan pelatihan yang bisa di gunakan di luar jam kerja dan tidak mengganggu aktivitas guru di sekolah.

4. Saran perbaikan modul pelatihan

Modul pada sesi IV mengenai pernyataan yang tidak menilai, penggunaan video yang kurang tepat dengan konteks yang akan diungkap

hendaknya bisa lebih disesuaikan dan dapat mengungkap aspek pernyataan yang tidak menilai dengan lebih tepat.