

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada guru SLB. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh guru SLB, maka cenderung semakin tinggi *psychological well-being*-nya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki oleh guru SLB, cenderung semakin rendah *psychological well-being*-nya. Bahwa dengan adanya kontribusi individu lain dianggap sebagai aspek pemuas bagi kehidupan individu dan membantu individu menanggulangi keadaan yang menegangkan dan menyedihkan. Ditambah dukungan emosional dapat meningkatkan kesejahteraan individu dengan merubah suasana hati menjadi lebih positif, membantu mengurangi tekanan, sehingga dukungan sosial dapat meningkatkan *psychological well-being*. Dukungan sosial memiliki kontribusi 34,9% terhadap *psychological well-being* dan sisanya 65,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu, (1) usia (2) jenis kelamin (3) faktor sosial, ekonomi dan budaya (4) evaluasi terhadap pengalaman hidup (5) *locus of control* (LOC).

Pada hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum guru SLB memiliki *psychological well-being* pada kategori tinggi dengan jumlah 47 subjek (72,3%). Sedangkan dukungan sosial yang dimiliki guru SLB secara umum juga berada pada kategori tinggi dengan jumlah 53 subjek (81.5%). Berdasarkan hal

tersebut disimpulkan bahwa *psychological well-being* dan dukungan sosial pada guru SLB mayoritas berada pada kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Melihat bahwa dukungan sosial memiliki peran penting kepada guru SLB dalam mencapai *psychological well-being*, maka disarankan untuk menjaga hubungan baik dan meningkatkan interaksi dengan lingkungan sekitar seperti keluarga dan rekan kerja atau teman-teman. Diharapkan dapat memiliki interaksi positif agar mudah mendapatkan dukungan sosial sehingga dapat menjadi individu yang positif juga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat untuk meneliti penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian, sebaiknya peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor yang lain seperti usia, jenis kelamin, faktor sosial, ekonomi dan budaya, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *locus of control* (LOC) yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, karena dalam penelitian ini dukungan sosial memberi kontribusi terhadap *psychological well-being* sebesar 34,9 % hal ini dapat menunjukkan bahwa sebagian besar *psychological well-being* pada guru SLB mendapat kontribusi dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini