

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan konflik pekerjaan-keluarga, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki guru wanita maka konflik pekerjaan-keluarga akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka konflik pekerjaan-keluarga akan semakin tinggi. Korelasi ini membuktikan bahwa *self-compassion* merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap konflik pekerjaan-keluarga pada guru wanita yang menikah.

Selain itu, terdapat juga hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan konflik pekerjaan-keluarga pada guru wanita yang menikah. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki guru wanita maka konflik pekerjaan-keluarga akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga maka konflik pekerjaan-keluarga akan semakin tinggi. Korelasi ini membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap konflik pekerjaan-keluarga pada guru wanita yang menikah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian, teruntuk guru wanita disarankan untuk dapat lebih memahami dan menerima adanya konflik pekerjaan-keluarga serta dapat mengendalikan konflik yang terjadi antara pekerjaan dan keluarga dengan lebih meningkatkan rasa belas kasih terhadap diri dan dapat memandang positif dukungan yang diperoleh dari keluarga.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian terkait dengan hubungan *self-compassion* dan dukungan sosial keluarga dengan konflik pekerjaan-keluarga agar dapat memperhatikan faktor lain yaitu berupa karakteristik demografi yang berasal dari faktor dalam diri individu, lalu menghabiskan waktu lebih banyak untuk pemenuhan peran keluarga dan adanya kritikan tekanan, ambiguitas peran dalam keluarga yang terdapat dalam faktor peran keluarga, serta penggunaan waktu berlebih untuk pemenuhan peran kerja dan tuntutan kerja yang berlebihan yang berasal dari faktor lingkungan pekerjaan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga harus memperhatikan setiap aitem dalam penggunaan skala penelitian khususnya dalam skala dukungan social keluarga. Karena dalam penelitian ini terdapat salah satu aitem dalam skala dukungan social keluarga yang kurang sesuai dengan konteks penelitian.

