

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil dari penelitian dan juga pembahasan mengenai *work life balance* bagi siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran *Work Life Balance* bagi Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan

Gambaran *work life balance* pada ketiga subjek mencapai *work life balance* dengan cara yang berbeda-beda sesuai karakteristik masing-masing. Dari sisi waktu, ketiganya menerapkan manajemen waktu berbasis prioritas dan mampu menyesuaikan jadwal secara adaptif saat terjadi benturan kegiatan. Dari sisi keterlibatan, tingkat keterlibatan pada kegiatan non-akademik bervariasi, dipengaruhi oleh tekanan kewajiban utama, dorongan pribadi, serta ekspektasi eksternal yang berbeda-beda. Dari sisi kepuasan, ketiganya memaknai "seimbang" secara personal, sehingga kepuasan lebih ditentukan oleh kenyamanan subjektif individu dibandingkan kesetaraan porsi waktu antar peran.

2. Faktor-faktor *Work Life Balance* bagi Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejoyan

Terdapat lima faktor yang mempengaruhi *work life balance* siswa berprestasi, yaitu beban kerja, fleksibilitas, dukungan organisasi,

karakteristik kepribadian, dan faktor lingkungan, yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan penentu keseimbangan hidup. Beban kerja yang tinggi, terutama menjelang perlombaan, menjadi hambatan utama yang memicu respons emosional berbeda pada tiap subjek. Fleksibilitas jadwal membantu subjek menyesuaikan kegiatan dengan kondisi fisik dan mental, meskipun ruang fleksibilitas ini bisa menyempit pada periode tertentu. Dukungan organisasi, baik formal maupun informal, turut membantu subjek menjaga keseimbangan peran. Karakteristik kepribadian, khususnya manajemen waktu dan toleransi terhadap tekanan, menunjukkan pola respons yang berbeda antar subjek, sedangkan faktor lingkungan, terutama kedekatan dan dukungan keluarga, berkaitan dengan stabilitas emosional subjek dalam menghadapi tekanan.

3. Dampak *Work Life Balance* bagi Siswa Berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan

Work life balance yang terjaga dengan baik memberikan dampak positif berupa peningkatan prestasi dan produktivitas, pembentukan karakter yang lebih disiplin, serta pemulihan kondisi fisik dan mental melalui waktu untuk diri sendiri. Sebaliknya, ketidakseimbangan hidup menimbulkan dampak negatif berupa kelelahan fisik, tekanan mental dan emosional, serta penurunan kualitas hasil kegiatan, dengan tingkat kearahannya yang berbeda-beda antar subjek.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian mengenai work life balance bagi siswa berprestasi di SMA Negeri 2 Mejayan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa berprestasi disarankan mempertahankan manajemen waktu berbasis prioritas yang adaptif, lebih peka terhadap kondisi emosional diri dengan membiasakan bercerita kepada orang terdekat saat merasa tertekan, tetap menyisihkan waktu untuk diri sendiri guna memulihkan fisik dan mental, serta tidak menjadikan prestasi sebagai satu-satunya tolak ukur keberhasilan agar kesehatan tetap menjadi prioritas.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan memberi perhatian khusus pada siswa berprestasi melalui konseling atau pemantauan berkala terutama menjelang periode padat, lebih waspada terhadap siswa yang tinggal jauh dari keluarga karena lebih rentan secara emosional, serta membekali siswa dengan keterampilan pengelolaan stres dan manajemen waktu yang lebih terstruktur.

3. Sekolah

Sekolah disarankan menyusun kebijakan atau kalender akademik yang mempertimbangkan periode padat siswa berprestasi (misalnya kelonggaran tenggat tugas menjelang lomba), meningkatkan

koordinasi antara guru mapel, pembina kegiatan, dan guru BK agar beban tugas dan latihan tidak berhimpitan, serta menyediakan ruang dukungan sosial yang kondusif bagi siswa.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih banyak dan beragam (jenis prestasi dan latar belakang tempat tinggal), menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed method untuk mengukur hubungan antar faktor secara lebih terukur, serta mengeksplorasi lebih dalam peran jarak dari keluarga terhadap kerentanan emosional siswa berprestasi.