

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being* pada pekerja di wilayah kecamatan babelan dengan rincian :

- a) Terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being* maka dari itu hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian ini diterima.
- b) Terdapat hubungan positif antara *work life balance* dengan *psychological well being* yang menandakan bahwa semakin tinggi *work life balance* maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well being*. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah pula *work life balance* terhadap pekerja.
- c) Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *work life balance* dengan *psychological well being* berdasarkan jenis kelamin dan jenis pekerjaan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *psychological well being* pada pekerja di wilayah kecamatan babelan. Berdasarkan saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak. Pertama, perusahaan terutama atasan harus terlibat dengan setiap pegawai untuk memastikan mereka merasa nyaman ditempat kerja, sehingga menumbuhkan motivasi mereka dan mendorong mereka untuk terbuka mengenai permasalahan keluarganya. Selain itu perusahaan seharusnya memberikan pelatihan khusus secara berkala dan melakukan pemantauan kinerja pegawai yang kurang cakap dalam peran pekerjaan yang dijalani hal ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kerja mereka tanpa mengorbankan keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Kedua, Orang-orang yang menghadapi konflik antara pekerjaan dan keluarga harus berusaha untuk mencapai keseimbangan dengan mengatur waktu mereka secara efektif antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat dicapai dengan mendedikasikan waktu yang terfokus untuk bekerja selama jam kerja dan pada kegiatan bersama keluarga hanya memberikan fokus pada kegiatan yang dilakukan, hal ini untuk memastikan bahwa kedua aspek kehidupan tersebut dikelola secara efisien.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel serta membahas faktor lain yang mempengaruhi *work life balance* dan *psychological well being* pada pekerja serta diharapkan untuk membuat suatu penelitian yang memberikan solusi yang lebih aplikatif kepada pekerja sehingga membantu pekerja untuk meningkatkan *work life balance* sehingga dapat memiliki *psychological well being* yang baik.

