

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan dari penelitian ini, bahwa benar terbukti hasil pengujian dan analisis dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- A. Kesehatan kerja berpengaruh positif terhadap *work life balance* karyawan di PT.Citra Mediatama Indonesia.
- B. Beban kerja berpengaruh negatif terhadap *work life balance* karyawan di PT.Citra Mediatama Indonesia.
- C. Kesehatan kerja dan beban kerja karyawan berpengaruh positif secara simultan (bersama-sama) terhadap *work life balance* karyawan di PT.Citra Mediatama Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan kerja dan beban kerja berpengaruh positif terhadap *work-life balance* karyawan PT. Citra Mediatama Indonesia. Kesehatan kerja yang baik dapat menimbulkan karyawan merasa nyaman dan produktif dalam bekerja, sehingga dapat meningkatkan *work life balance* karyawan. Sementara itu, jika kesehatan kerja dan beban kerja jika dilakukan uji secara simultan maka mendapat hasil yaitu berpengaruh positif terhadap *work life balance* karyawan di PT.Citra Mediatama Indonesia.

5.2 Implikasi Manajerial

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, penulis menerangkan implikasi manajerial berdasarkan hasil penelitian antara lain:

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penelitian kesehatan kerja dan beban kerja berpengaruh terhadap *work life balance* karyawan pada PT.Citra Mediatama Indonesia, oleh karena itu PT.Citra Mediatama Indonesia disarankan untuk:
 - a. Terkait dengan kesehatan kerja karyawan PT. Citra Mediatama Indonesia dilihat dari kriteria rentang umur diatas 40 tahun mereka sering sakit, dan sering izin maka dari itu PT.Citra Mediatama Indonesia perlu meringankan beban pekerjaan di rentang usia 40 tahun keatas. Upaya untuk meningkatkan kesehatan kerja yaitu melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk karyawan, perusahaan dapat menerapkan jam kerja yang fleksibel, sehingga karyawan dapat mengatur waktu kerja mereka sendiri.
 - b. Terkait dengan beban kerja karyawan PT.Citra Mediatama Indonesia dilihat dari kriteria umur di atas 40 tahun mereka yang paling rentan untuk dikasih pekerjaan karena usianya sudah tidak lagi produktif dan meningkatkan beban kerjanya, usia ini juga sudah tidak fokus untuk mencerna pekerjaan dan menyelesaikan pekerjaan dengan baik, maka dari itu perusahaan perlu mengurangi beban kerja di usia 40 tahun keatas atau alternatif lain bisa dilakukan pekerjaan dengan waktu shift atau stengah hari bekerja. Perusahaan juga perlu

melakukan upaya seperti melakukan restrukturisasi pekerjaan untuk mengurangi duplikasi tugas, dan jangan memberikan pekerjaan karyawan yang berlebihan atau sampai menumpuk, perusahaan juga dapat membentuk tim khusus yang bertugas untuk melakukan evaluasi beban kerja secara berkala, selain itu perusahaan dapat menerapkan sistem kerja tim, sehingga tugas-tugas dapat dibagi secara merata di antara anggota tim. Dan memberikan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan karyawan.

