

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Pengaruh *Work Life Balance* dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Generasi Z (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut :

1. *Work life balance* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan..
2. Stres kerja secara parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.
3. *Work life balance* dan stres kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti selanjutnya dalam

menyempurnakan penelitiannya, karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Adanya keterbatasan waktu penelitian, tenaga, dan kemampuan peneliti.
2. Pada penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh *work life balance* dan stres kerja pada kinerja karyawan Generasi Z.
3. Jumlah sampel yang kurang luas hanya 100 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.
4. Objek penelitian hanya difokuskan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti memberikan saran yakni sebagai berikut :

1. Bagi Perusahaan

- a. *Work life balance* perlu diperhatikan apakah karyawan dapat menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan non pekerjaan, karena *work life balance* sangat penting bagi suatu perusahaan sebab mempengaruhi kepada kinerja karyawan. Pemimpin harus memperhatikan *work life balance* para karyawan, terutama pada

apakah karyawan merasa senang dengan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi yang sedang dijalani dengan memberikan dispensasi waktu untuk karyawan yang sedang menjalankan kuliah.

- b. Stres kerja perlu diperhatikan dengan jelas apakah karyawan sering meninggalkan kepentingan mereka karena sibuk bekerja atau mungkin pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi, karena stres kerja sangat penting untuk diperhatikan perusahaan sebab mempengaruhi kinerja karyawan. Pemimpin harus memperhatikan stres kerja para karyawan, terutama pada kejelasan dalam tugas dan target kepada karyawan.
- c. Dengan adanya pengaruh signifikan antara *work life balance* dan stres kerja maka para karyawan perlu memperhatikan kinerja karyawan, salah satunya menciptakan *work life balance* yang baik dengan menyeimbangkan waktu untuk kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu karyawan juga perlu memperhatikan stres saat bekerja, seperti lingkungan kerja yang baik dan nyaman di kantor. Maka kedua aspek tersebut sangat perlu untuk diperhatikan agar mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Bagi Universitas

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa menjadi bahan kajian serta bahan untuk mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, terutama mahasiswa/i program studi Manajemen.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya memasukan variabel bebas lainnya sehingga dapat diperoleh informasi yang lebih banyak tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan. Karena dapat diketahui bahwa uji koefisien determinasi (uji R^2) diperoleh nilai *adjusted R Square* sebesar 0,616 atau 61,6%. Hal ini berarti bahwa 61,6% variabel kinerja karyawan dapat dijelaskan oleh variasi dari kedua variabel *independen*, yaitu *work life balance* dan stres kerja. Sedangkan sisanya 38,4% dijelaskan oleh sebab-sebab lain diluar variabel pada penelitian ini seperti motivasi kerja, kompensasi dan lingkungan kerja.