

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat ditarik simpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi beban kerja terhadap WLB pada karyawan bagian produksi PT. X dengan koefisiensi korelasi sebesar (r_{xy}) 0.276 dengan taraf signifikansi 0.008 ($p < 0,01$), artinya semakin beban kerja dipersepsikan positif maka semakin tinggi *work life balance* pada karyawan bagian produksi PT. X dan sebaliknya semakin beban kerja dipersepsikan negatif maka semakin rendah *work life balance* pada karyawan pada PT. X.

Berdasarkan analisis data diketahui koefisien determinan, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.076 menunjukkan bahwa variabel persepsi beban kerja pada karyawan bagian produksi PT.X menunjukkan kontribusi 7.6% terhadap *work life balance* dan sisanya 92.4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. SARAN

1. Bagi Subjek

Bagi karyawan diharapkan mampu menyeimbangkan antara perannya di luar dan di dalam pekerjaan. Mengingat keseimbangan kehidupan kerja sangat penting dengan manajemen waktu dengan efektif dan dapat mempersepsikan beban kerja secara baik (positif).

2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat meneliti yang dapat mempengaruhi *work life balance* pada karyawan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain selain persepsi beban kerja yang dapat menjadi penyebab rendahnya tingkat WLB seperti karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan dan sikap. Selain itu hasil penelitian ini belum dapat menggambarkan kepada perusahaan di mana karyawan bekerja, karena subjek dalam penelitian ini merupakan subjek penelitian yang hanya mewakili populasi semua karyawan bagian produksi PT.X berdasarkan karakteristik subjek penelitian. Kelemahan pada penelitian ini ada pada saat penyebaran skala di mana, pada saat penyebaran peneliti kurang memperhatikan teknis penyebaran skala, seperti pada saat menyebarkan skala pada karyawan saat selesai bekerja, di mana kondisi tersebut dapat membuat karyawan saat mengisi skala secara sembarang/tidak sesuai dengan kondisi karyawan tersebut. Untuk penelitian selanjutnya lebih memperhatikan pada saat penyebaran skala penelitian, baik waktu maupun tempat serta apabila peneliti ingin menitipkan skala penelitian kepada subjek/rekan, diharapkan peneliti menjelaskan dan mengarahkan dengan benar pada saat pengisian skala penelitian.

3. Bagi Perusahaan

Bagi PT. X dalam variabel beban kerja perusahaan perlu mengatur hal yang dapat mengurangi beban kerja atau tingkat stres, perusahaan juga harus lebih jeli dalam memberikan kebijakan bagi para karyawan bagian produksi. Perusahaan perlu juga mempertimbangkan kondisi fisik baik faktor usia maupun

faktor kesehatan pekerja serta psikis karyawan dengan pembagian waktu yang tepat.

Dalam proses penelitian peneliti menghadapi hambatan saat proses penyebaran skala dikarenakan peneliti mendatangi satu per satu subjek di mana karyawan bekerja di PT X juga menitipkan beberapa skala kepada teman yang bekerja di PT X, sehingga untuk peneliti selanjutnya lebih memperhatikan izin dari perusahaan mana yang akan dijadikan penelitian.