

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Pertama terdapat hubungan *work life balance* dan kepuasan kerja dengan *psychological well-being*. Kategorisasi *psychological well-being* pada Polwan berada pada kategori rendah dan sumbangan efektif dari *work life balance* dan kepuasan kerja dalam memprediksi *psychological well-being* adalah sebesar 59,8% sedangkan sisanya 40,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. *Psychological well-being* sulit untuk tercapai apabila dalam faktor internal dan eksternal individu tidak berjalan saling mendukung satu sama lain, faktor internal dalam hal ini adalah keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan yang diciptakan oleh individu sendiri serta faktor eksternal yaitu kepuasan atas pekerjaan yang dijalannya

Kedua terdapat hubungan positif antara *work life balance* dengan *psychological well-being*. Kategorisasi *work life balance* pada Polwan berada pada kategori rendah dan sumbangan efektif *work life balance* dengan *psychological well-being* sebesar 50,5%. Polwan yang tidak memiliki keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan akan mengalami kesulitan untuk menjalankan kehidupan dengan tenang dan bahagia sehingga berdampak pada *psychological well-being* dirasakan rendah.

Ketiga adalah terdapat hubungan positif antara kepuasan kerja dengan *psychological well-being*. Kategorisasi kepuasan kerja pada Polwan berada pada kategori sedang dan sumbangan variabel kepuasan kerja terhadap *psychological well-being* sebesar 38%. Polwan dengan keseimbangan kehidupan pekerjaan yang tinggi juga akan menunjukkan performa kerja yang baik dan individu merasa puas terhadap pekerjaan yang dilakukan sehingga lebih mudah pula mencapai *psychological well-being*

### **B. Saran.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, berikut ini beberapa saran yang dapat diberikan:

#### 1. Bagi Instansi

Hasil temuan penelitian *work life balance* termasuk dalam kategori rendah dan kepuasan kerja kategori sedang dan hanya selisih sedikit dengan kategori rendah, sehingga disarankan bagi instansi dapat menjadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan *work-life balance*, kepuasan kerja dan terutama *psychological well-being* pada seluruh Anggota Polwan agar tujuan organisasi dapat berjalan dengan maksimal, misalnya dengan cara memberikan pelatihan atau edukasi terkait dengan bagaimana mencapai kesejahteraan psikologis dalam bekerja, dengan melakukan evaluasi kepuasan kerja untuk mengontrol kepuasan kerja yang dirasakan pula oleh Anggota Polwan serta memberikan edukasi terkait *work-life balance*

## 2. Bagi Polwan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan kategorisasi *psychological well-being* pada Polwan adalah rendah, diharapkan Polwan untuk dapat meningkatkan *psychological well-being* kehidupan sehari-hari dapat dijalani dengan tenang dan nyaman, misalnya dengan cara meningkatkan juga *work-life balance* dan kepuasan kerja yang mana sesuai dengan hasil temuan dalam penelitian hasil kategorisasi adalah rendah, cara yang dapat dilakukan misalnya Polwan melakukan manajemen atas keperluan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara tepat, serta membuat indikator kepuasan kerja yang sudah tercapai untuk mengevaluasi diri serta meningkatkan jika indikator/target belum terpenuhi.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini terdapat kelemahan/kendala yaitu belum dilakukannya pengujian terhadap semua variabel bebas yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap variabel yang belum diteliti dalam teori penelitian ini seperti stress kerja, jaringan sosial, usia, status sosial ekonomi, budaya dan kepribadian. Apabila peneliti selanjutnya akan meneruskan atau mengembangkan penelitian ini diharapkan dapat melakukan penelitian yang memberikan intervensi terhadap subjek seperti penelitian eksperimen, agar hasil penelitian dapat memberikan manfaat yang lebih praktis dan memberikan dampak secara langsung.

