

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *job demands* dan *work life balance* pada perawat wanita. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi *job demands* yang dimiliki perawat wanita maka *work life balance* akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *job demands* yang dimiliki perawat wanita maka *work life balance* akan semakin tinggi.

Hasil kategorisasi variabel *job demands* dan *work life balance* menunjukkan bahwa perawat wanita termasuk dalam kelompok kategorisasi sedang. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *job demands* berkontribusi pada tingkat *work life balance* yang ditentukan oleh uji determinasi ( $R^2$ ) dalam kategori rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan (pola kerja dan waktu kerja) dan sikap (pengetahuan, perasaan dan kecenderungan berperilaku).

#### **B. Saran**

Berikut saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini:

##### **1. Bagi subjek**

*Job demands* dalam penelitian ini menunjukkan kategori tinggi dan sedang. Oleh karena itu, perawat wanita yang memiliki *job demands* tinggi disarankan

agar perawat wanita tetap menyelesaikan pekerjaan dengan pikiran yang positif agar dapat tercipta pelayanan yang baik kepada pasien. Selain itu, kategori *work life balance* pada perawat wanita mayoritas berada pada kategori sedang, dan sebagian kategori tinggi dan rendah. Oleh karena itu, untuk perawat wanita dengan kategori sedang dan rendah dapat disarankan untuk melakukan *time management* dan *task management* dengan mengikuti kegiatan pelatihan.

## **2. Bagi organisasi**

Peneliti menyarankan agar manajemen rumah sakit dapat memberikan *job demands* sesuai kerja yang telah ditetapkan agar perawat wanita tidak merasakan *job demands* yang tinggi atau melebihi *job description* perawat yang dapat mengganggu pada kemampuan fisik dan psikologis dalam bekerja yang pada akhirnya menyebabkan *work life balance* yang rendah dan organisasi dapat melakukan analisis beban kerja.

## **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan faktor *job demands* terhadap *work life balance* pada perawat wanita, oleh karena itu peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan faktor-faktor lain yaitu seperti karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan (pola kerja dan waktu kerja) dan sikap (pengetahuan, perasaan dan kecenderungan berperilaku). Faktor yang direkomendasikan oleh peneliti yaitu karakteristik pekerjaan (pola kerja dan waktu kerja) karena mayoritas sumber gangguan *work life balance* bersumber dari lingkungan pekerjaan dan sosial subjek.