

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif antara *work-life balance* dengan *work engagement* pada karyawan klinik kecantikan X. Artinya, semakin tinggi *work-life balance* membuat seseorang mampu untuk menyeimbangkan berbagai hal yang ada dikehidupannya seperti dapat mengelola waktu dan keterlibatan agar pekerjaan maupun di luar pekerjaan tetap seimbang, sehingga keseimbangan hidup dapat menjadikan *work engagement* semakin tinggi dengan semangat bekerja dan terlibat lebih jauh untuk memberikan hasil berkualitas. Sebaliknya, semakin rendah *work-life balance* membuat seseorang tidak mampu menyeimbangkan aspek dalam kehidupan dengan waktu yang digunakan hanya untuk bekerja bahkan hubungan dengan orang lain semakin renggang karena sibuk disatu hal saja, sehingga kondisi tersebut membuat *work engagement* semakin rendah dengan kurang fokus menyelesaikan tugas, mudah lelah saat bekerja, dan tidak ada usaha memberikan hasil yang optimal.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.454, maka dapat dikatakan bahwa variabel *work-life balance* memberikan sumbangan efektif sebesar 45.4% terhadap *work engagement* dan sisanya 54.6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek, karena hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki *work engagement* dalam kategori rendah maka sebaiknya dapat meningkatkannya yaitu dengan peran *work-life balance* yang ada dalam diri seperti mulailah mengelola waktu agar pekerjaan serta kegiatan di luar pekerjaan dapat seimbang, walaupun sedang disibukkan dengan pekerjaan sebaiknya subjek tetap menjalin hubungan dengan orang-orang sekitar yang mana dapat melalui pesan menanyakan kabar maupun berbincang diluar rumah, dan disarankan untuk subjek menanamkan kepuasan atas apa yang dicapainya dan apapun tugas-tugas yang dikerjakan karena keseimbangan-keseimbangan tersebut dapat membuat peningkatan terhadap *work engagement* dengan semangat bekerja, tidak mudah letih, dan adanya kesungguhan untuk terikat lebih jauh dalam pekerjaan.

2. Bagi Pihak Klinik Kecantikan X

Bagi pihak-pihak terkait klinik kecantikan X, disarankan untuk lebih memperhatikan *work engagement* para karyawannya agar dapat memberikan hasil kerja yang maksimal melalui penanaman *work-life balance*. Pihak klinik kecantikan X dapat menerapkan *work-life balance* melalui berbagai hal seperti dapat berupa pelatihan, *workshop*, seminar, maupun strategi manajemen sumber daya manusia lainnya seperti sistem jadwal waktu kerja yang tidak merugikan karyawan terhadap

waktu istirahat, lembur, maupun berlibur. Selain itu, berikan juga karyawan tugas-tugas sesuai deskripsi pekerjaan dan tidak bekerja di luar deskripsi agar karyawan dapat memiliki waktu dan keterlibatan yang seimbangan. Oleh karena itu, karyawan yang diberikan kesempatan dalam *work-life balance* akan menunjukkan *work engagement* dengan lebih berdedikasi, adanya komitmen yang kuat, dan dapat meningkatkan performa perusahaan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *growth mindset*, *goal setting*, *leader-member exchange*, dan *work environment*. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *work engagement* dalam kategori rendah, sehingga peneliti lain dapat menggunakan metode lain seperti metode eksperimen untuk meningkatkan tingkat *work engagement* di klinik kecantikan X.