

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan yang telah dilakukan diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan WFH, dengan korelasi $r_{xy} = -0,597$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* pada pekerja yang melakukan WFH dapat diterima. Hubungan negatif antara *time famine* dengan *subjective well-being* merepresentasikan bahwa semakin tinggi tingkat *time famine* maka akan semakin rendah tingkat *subjective well-being* pekerja yang melakukan WFH. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *time famine* maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pekerja yang melakukan WFH.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh *time famine* untuk *subjective well-being* adalah sebesar 0,356 atau 35,6%, dan sisanya sebesar 64,4%, dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dewi dan Nasywa (2019) mengemukakan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor internal individu dan faktor eksternal. Rasa syukur, pemaafan, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu atau faktor internal, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan yang telah dilakukan diatas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut;

1. Bagi Pekerja yang Melakukan WFH

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat 12 orang (13,8%) yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Kemudian, terdapat 61 orang (70,1%) yang mempunyai tingkat *subjective well-being* sedang dan 14 orang (16,1%) memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Dengan demikian pekerja yang melakukan WFH disarankan untuk mengatur waktu yang dimiliki sehingga tingkat *time famine* akan menurun, karena *time famine* memiliki pengaruh sebesar 35,6% untuk mempengaruhi *subjective well-being* individu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan yang telah dilakukan diatas, peneliti mengajukan saran untuk peneliti selanjutnya yang mengambil variabel *time famine* agar lebih dapat memperkaya istilah yang digunakan, sehingga istilah yang merujuk mengenai hal yang sama seperti *time famine*, *time poverty*, *time-squeeze*, *time pressure*, *time crunch*, *feeling rushed*, dan *harriedness* sehingga istilah tersebut akan lebih mudah dipahami. Selanjutnya adalah akan lebih baik jika meneliti di suatu perusahaan saja. Sehingga data dan hasil penelitian akan lebih akurat. Yang terakhir jika peneliti ingin menggunakan dua alat ukur untuk mengukur

subjective well-being, maka akan lebih baik jika peneliti mencari tahu mengenai penggabungan dua alat ukur yang digunakan untuk mengukur konstruk psikologi yang sama.