

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat hubungan positif antara dukungan atasan dengan *work-life balance* pada ibu yang bekerja di PT. X. Semakin tinggi dukungan atasan maka semakin tinggi *work-life balance* pada ibu yang bekerja di PT. X. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan atasan maka semakin rendah *work-wife balance* ibu yang bekerja di PT. X. Sumbangan pengaruh dukungan atasan terhadap *work-life balance* pada ibu yang bekerja adalah sebesar 0.305 atau sebesar 30.5%.
2. Terdapat hubungan positif antara dukungan suami dengan *work-life balance* pada ibu yang bekerja di PT. X. Semakin tinggi dukungan suami maka semakin tinggi *work-life balance* pada ibu yang bekerja di PT. X. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan suami maka semakin rendah *work-wife balance* ibu yang bekerja di PT. X. Sumbangan pengaruh dukungan suami terhadap *work-life balance* adalah sebesar 0.325 atau sebesar 32.5%.
3. Berdasarkan hasil uji regresi ganda dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara bersama-sama antara dukungan atasan dan dukungan suami dengan *work-life balance* pada ibu yang bekerja di PT. X. Sumbangan pengaruh dukungan atasan dan dukungan suami secara bersama-sama

terhadap *work-life balance* adalah sebesar 0.390 atau sebesar 39%, maka terdapat faktor lain sebesar 61% yang dapat mempengaruhi *work-life balance* pada ibu yang bekerja di PT. X. Faktor lain yang mempengaruhi *work-life balance* pada ibu yang bekerja adalah kepribadian, *psychological well-being*, kecerdasan emosi, pekerjaan, *Work-life balance policies*, stres kerja, teknologi, dan peran.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan peneliti yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran:

### 1. Bagi suami

Analisis lebih lanjut pada dukungan suami menunjukkan bahwa tingkat dukung instrumental yang dirasakan oleh ibu yang bekerja berada pada tingkat yang paling rendah, maka untuk meningkatkan *work-life balance* pada ibu yang bekerja, peneliti menyarankan kepada suami agar dapat meningkatkan dukungan instrumental seperti ikut membantu membersihkan rumah, mengurus anak, dan menyiapkan makan ketika istri sedang sibuk. Selain itu, ketika istri harus lembur di tempat kerja, sebaiknya suami memberikan izin untuk menyelesaikan semua pekerjaannya.

### 2. Bagi atasan

Analisis lebih lanjut pada dukungan atasan yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan suri teladan yang dirasakan oleh ibu yang bekerja berada pada tingkat yang paling rendah, maka untuk meningkatkan *work-life balance* pada

ibu yang bekerja, peneliti menyarankan kepada atasan agar dapat meningkatkan dukungan suri teladan seperti memberikan contoh dan membagi pengalamannya mengenai cara mengatasi masalah di tempat kerja, mencapai target yang diinginkan perusahaan, menghadapi konflik rumah tangga, dan membuat jadwal setiap hari agar dapat membagi waktu antara di tempat kerja dan di rumah.

3. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi *work-life balance* seperti kepribadian, *psychological well-being*, kecerdasan emosi, pekerjaan, *Work-life balance policies*, stres kerja, teknologi, dan peran.