

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian, yaitu terdapat hubungan negatif antara *work life balance* dengan stres kerja pada wanita karir pada wanita karir di Kabupaten Majalengka. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi (r_{xy}) sebesar $-0,712$ dengan $p = <0,001$ artinya bahwa semakin tinggi *work life balance* yang dialami wanita karir di Kabupaten Majalengka, maka stres kerja yang dialami cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah *work life balance* yang dialami wanita karir di Kabupaten Majalengka, maka stres kerja yang dialami cenderung tinggi. Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R^2) sebesar $0,506$ yang berarti bahwa variabel *work life balance* dapat mempengaruhi variabel stres kerja sebesar $50,6\%$ dan sisanya $49,4\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi wanita karir yang agar dapat mengelola permasalahan dan menghadapi tantangan di kehidupan pribadi maupun kehidupan kerjanya, sehingga dapat mengurangi tingkat stres kerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres kerja, serta melakukan wawancara secara lebih mendalam untuk mengumpulkan data khusus. Disarankan juga untuk menggunakan dua media, yaitu google formulir dan *booklet*, untuk memperluas cakupan subjek dan mempermudah dalam proses pengumpulan data. Selain itu, pembuatan google formulir yang lebih detail dianjurkan agar peneliti dapat mengontrol subjek penelitiannya.