

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,772 ($p \leq 0.010$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tuntutan kerja dengan *work-life balance* pada wanita yang bekerja di Bank X Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi tuntutan kerja maka *work-life balance* cenderung semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah tuntutan kerja maka *work-life balance* cenderung semakin tinggi

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tuntutan kerja maka seseorang akan merasakan tugas-tugas yang berat, kapasitas tugas yang besar, dan waktu tersita banyak terhadap pekerjaan, sehingga *work-life balance* semakin rendah karena sulit menyeimbangkan waktu untuk diri sendiri di luar pekerjaan dan sulit membagi waktu untuk terlibat menjalani aktivitas yang lebih intens bersama keluarga maupun teman-teman di luar kantor. Sebaliknya, tuntutan kerja yang rendah membuat seseorang merasa bahwa kapasitas tugas sesuai deskripsi pekerjaan dan waktu yang diberikan dapat digunakan di luar pekerjaan, sehingga akan menimbulkan *work-life balance* yang tinggi yaitu dapat menyeimbangkan kehidupan di luar pekerjaan untuk berinteraksi bersama keluarga, beristirahat yang cukup, dan memiliki waktu untuk berpartisipasi lebih mendalam bersama teman-teman.

Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,596, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel tuntutan kerja memberikan kontribusi sebesar 59,6% terhadap rendahnya variabel work-life balance dan sisanya 40,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat meningkatkan *work-life balance* yaitu melalui kemampuan mengelola tugas dengan baik seperti mampu membuat skala prioritas tugas apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu, bekerja cerdas dan berorientasi pada hasil sehingga dapat meminimalisir adanya lembur, bekerjasama dengan teman satu unit maupun unit lain agar pekerjaan tidak terasa berat, mampu melihat peluang kemampuan menciptakan rutinitas yang menyenangkan, dan menunjukkan performa terbaik agar tuntutan tugas yang ditetapkan dapat terselesaikan tepat pada waktunya, sehingga waktu dapat dimanfaatkan untuk menyeimbangkan kehidupannya.

2. Bagi Pihak Bank X Yogyakarta

Bagi pihak Bank X Yogyakarta, diharapkan untuk dapat memperhatikan *work-life balance* karyawannya, seperti karyawan yang memang diharuskan untuk lembur diberikan bonus atau *reward* atas pencapaiannya. Memperhatikan suasana dan kondisi kantor agar karyawan merasa nyaman walaupun sedang mendapat target yang besar, jika diharuskan lembur maka pihak Bank

diharapkan untuk membuat jadwal lembur sehingga karyawan juga bisa mempunyai waktu bersama keluarga maupun bersosialisasi dengan lingkungan diluar pekerjaannya, sehingga tuntutan kerja yang tepat mampu menimbulkan *work-life balance* yang membuat karyawan tidak merasa tertekan dalam bekerja yang dapat menunjukkan performa terbaiknya.

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan *work-life balance* seperti karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan, dan sikap. Dari faktor-faktor tersebut peneliti berikutnya akan mengetahui lebih banyak lagi variabel apa saja yang mempengaruhi terjadinya *work-life balance*.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya, dapat meneliti upaya-upaya untuk meningkatkan *work-life balance* agar subjek dapat menerapkan upaya apa saja yang mampu membuatnya menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan di luar pekerjaannya. Upaya tersebut juga dapat juga menggunakan metode penelitian eksperimen.