

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0.830 $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara beban kerja dengan *work life balance* pada pegawai kantor X. Artinya semakin tinggi beban kerja maka akan semakin rendah *work life balance* pada pegawai kantor X. Sebaliknya, jika semakin rendah beban kerja maka akan semakin tinggi *work life balance* pada pegawai di kantor X.

Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar pegawai di kantor X memiliki *work life balance* yang rendah dengan presentase subjek 41% dan beban kerja yang tinggi dengan presentase subjek 44,3%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.689, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel beban kerja memberikan sumbangan efektif sebesar 68,9% terhadap variabel *work life balance* dan sisanya 31,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, dan sikap. Selama proses penelitian di era pandemik saat ini, peneliti mengalami beberapa hambatan dalam penelitian diantaranya, peneliti tidak dapat menyebar skala kuisioner secara langsung, sehingga peneliti menyebarkan skala kuisioner secara online dengan menggunakan google form.

Hal ini membuat beberapa subjek tidak mengerti cara mengisi google form dan berakibat jumlah subjek yang ditargetkan tidak sesuai

B. Saran

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

1. Bagi subjek

Bagi pegawai, penelitian ini memberikan atau menyumbang pengetahuan bagi pegawai untuk dapat meningkatkan *work life balance* dengan cara menurunkan beban kerja. Untuk meningkatkan *work life balance* pegawai diarahkan agar dapat mengontrol beban waktu, beban usaha mental dan beban psikologis.

2. Bagi kantor X

Bagi kantor X diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan *work life balance* pada pegawai dengan cara mengatur beban kerja kerja pegawai. Pegawai dengan beban kerja yang rendah akan mendorong seorang pegawai untuk semakin tinggi motivasinya dalam bekerja dan bertanggung jawab dalam pekerjaan, pegawai dengan beban kerja yang rendah dapat meningkatkan *work life balance* pegawai.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, dan sikap. Selain itu di harapkan juga untuk peneliti selanjutnya apabila dalam kondisi pandemi, peneliti lebih baik meminta nomer personal subjek agar pengisian skala penelitian berjalan dengan lebih baik.