

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa *work life Balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja pada Karyawan RSUD X. Hal tersebut dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi. Artinya semakin tinggi *work life balance* yang dialami karyawan RSUD X, maka stres kerja yang dimiliki akan cenderung rendah. Sebaliknya semakin rendah *work life balance* yang dimiliki oleh karyawan RSUD X maka stres kerja yang dialami akan cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi karyawan RSUD X yang memiliki *work life balance* pada kategori sedang dengan jumlah 61 karyawan RSUD X (61%). Sisanya, 39 karyawan RSUD X (39%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *work life balance* dengan kategori sedang. Sedangkan hasil kategorisasi skala stres kerja terdapat 65 karyawan RSUD X (65%) berada pada kategori sedang, sebanyak 33 karyawan RSUD X (33%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 2 karyawan RSUD X (2%) berada pada kategori tinggi.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi Instansi

Melihat hasil bahwa stres kerja memiliki nilai yang sedang maka diharapkan RSUD X dapat mengupayakan untuk memenuhi *work life balance* pada karyawannya dengan memberikan pekerjaan sesuai dengan *job desk* dan tugas hanya diberikan saat jam kerja.

## 2. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat meningkatkan *work life balance* dengan cara menjaga keseimbangan kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi, seperti meluangkan waktu untuk keluarga dan melakukan aktifitas lain, subjek juga bisa memaksimalkan hobi diluar jam kerja, sehingga keseimbangan kehidupan kerja dapat berjalan dengan baik dan dapat menurunkan stres kerja.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang stres kerja diharapkan melakukan pengambilan data penelitian secara langsung tidak melakukan pengambilan data secara online untuk mengurangi terjadinya bias.