

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara persepsi terhadap beban kerja dengan *work life balance* pada karyawan wanita di Klinik Utama Sentosa Jakarta. Diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) antara persepsi terhadap beban kerja dengan *work life balance* sebesar 0,619 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap beban kerja memiliki sumbangan terhadap *work life balance* pada karyawan wanita di Klinik Utama Sentosa. Semakin positif persepsi terhadap beban kerja maka cenderung semakin tinggi tingkat *work life balance* yang dimiliki karyawan wanita, sebaliknya semakin negatif persepsi terhadap beban kerja maka cenderung semakin rendah tingkat *work life balance* yang dimiliki karyawan wanita.

Melalui hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar karyawan wanita Klinik Utama Sentosa memiliki *work life balance* cenderung sedang yaitu sebanyak 28 orang (70%). Sedangkan Persepsi Terhadap Beban Kerja karyawan wanita di Klinik Utama Sentosa memiliki skor dalam kategori positif yakni sebanyak 20 orang (50%). Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel persepsi terhadap beban kerja adalah sebesar 38,3% terhadap *work life balance* dan sisanya 61,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Karyawan wanita Klinik Utama Sentosa

Bagi subjek penelitian yaitu Karyawan Wanita Klinik Utama Sentosa diharapkan untuk selalu memandang beban kerjanya adalah sesuatu yang positif dan perlu meningkatkan usaha mental yang ada dalam diri sehingga karyawan wanita dapat menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang ditentukan, mampu melibatkan diri dengan seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mendapatkan kepuasan baik dalam hal pekerjaan maupun kehidupan pribadi sesuai dengan aspek yang ada di dalam *work life balance*.

2. Pihak Klinik Utama Sentosa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu klinik dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan lebih memperhatikan kenyamanan, serta mengerti keadaan karyawan agar memiliki *work life balance*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara meningkatkan persepsi positif pada beban kerja dengan mengeluarkan aspek-aspek nya yaitu beban waktu, beban usaha mental dan beban tekanan psikologis.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang variabel persepsi terhadap beban kerja agar dapat lebih mengkaji dalam jangkauan dan referensi yang lebih luas. Selain itu untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian

dengan tema yang sama dapat memilih faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *work life balance*. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi *work life balance* seperti Faktor karakteristik pekerjaan, karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga dan sikap. Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu jumlah subjek penelitian yang sedikit maka dari itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar memilih jumlah subjek yang lebih banyak agar dapat mengetahui lebih dalam hubungan antara persepsi terhadap beban kerja dengan *work life balance*. Selain itu di dalam pelaksanaan penelitian agar dapat memperhatikan waktu pelaksanaan dan situasi lapangan yang tepat dalam menyebarkan skala kepada subjek penelitian, sehingga subjek dapat mengisi skala dengan tenang dan nyaman. Kemudian membuat kesepakatan kepada pihak tempat penelitian bahwa pengambilan data bukan hanya dilakukan sekali saja dan memberikan waktu sesuai kebutuhan peneliti.