

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas kerja dan *work-life balance* pada karyawan Gen-Z di Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat fleksibilitas kerja yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Fleksibilitas kerja memberikan kontribusi yang berarti terhadap *work-life balance*, meskipun terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang juga turut memengaruhi.

Sebagian besar subjek pada penelitian ini menunjukkan skor yang tinggi, baik pada fleksibilitas kerja maupun *work-life balance* yang dimana hal ini dapat mengindikasikan bahwa fleksibilitas kerja yang ada pada sebuah organisasi atau perusahaan terhadap *work-life balance* cenderung terbentuk hal ini menjadikan individu merasa lebih mudah dalam menerima keseimbangan untuk mengatur antara jam kerja dengan waktu pribadinya.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa fleksibilitas kerja yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam *work-life balance* terhadap karyawan gen-z

B. Saran

1. Bagi karyawan gen-z

Diharapkan karyawan Gen-Z dapat terus meningkatkan kualitas *work-life balance*, karena keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional tidak hanya berdampak positif pada suasana kerja maupun hubungan dengan keluarga, tetapi juga berperan penting dalam

menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam konteks dunia kerja modern, *work-life balance* sangat erat kaitannya dengan fleksibilitas kerja. Fleksibilitas dalam hal waktu dan tempat kerja memungkinkan karyawan Gen-Z untuk mengatur ritme kerjanya secara lebih mandiri, menyesuaikan kebutuhan pribadi tanpa harus mengorbankan produktivitas. Dengan adanya fleksibilitas kerja, karyawan memiliki ruang untuk mengelola stres, menjaga waktu istirahat yang cukup, serta tetap terhubung dengan aspek-aspek penting dalam kehidupan di luar pekerjaan. Oleh karena itu, penerapan sistem kerja yang fleksibel menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mendukung peningkatan *work-life balance* di kalangan karyawan muda.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan demografi dan jenis subjek yang diteliti. Hal tersebut disebabkan karena penelitian masih dilakukan dalam lingkup yang relatif kecil dan hanya berfokus pada kelompok generasi Z. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi demografis maupun karakteristik subjek, guna mengetahui apakah perbedaan letak geografis, generasi, maupun latar belakang dapat memengaruhi hasil penelitian. Selain itu, variasi bidang pekerjaan yang digeluti oleh subjek juga perlu dipertimbangkan agar hasil penelitian menjadi lebih kaya dan representatif.