

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *happiness at work* pada karyawan generasi Z, sehingga hipotesis pada penelitian dinyatakan diterima. Hal ini menunjukkan dimana semakin tinggi tingkat *work-life balance*, maka semakin tinggi tingkat *happiness at work* pada karyawan generasi Z, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat *work-life balance*, maka semakin rendah pula tingkat *happiness at work* pada karyawan generasi Z.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum sempurna. Sehingga terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperjelas kategori jenis pekerjaan responden, baik formal maupun informal, agar hasil yang diperoleh lebih kontekstual. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan karakteristik demografis lain, seperti status pernikahan, usia, maupun lama bekerja, yang berpotensi memengaruhi tingkat kebahagiaan kerja. Selanjutnya, perluasan

wilayah penelitian sangat penting dilakukan agar temuan yang dihasilkan dapat lebih merepresentasikan kondisi karyawan generasi Z secara umum di Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kebahagiaan kerja khususnya pada karyawan Generasi Z.

2. Bagi Karyawan Generasi Z

Disarankan bagi karyawan generasi Z untuk lebih menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta aktif memelihara kebahagiaan di tempat kerja. Dengan begitu, kesejahteraan secara menyeluruh bisa terjaga, kinerja tetap optimal, dan pengalaman bekerja menjadi lebih memuaskan.