

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *work-life balance* dengan kepuasan kerja pada karyawan generasi Z di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *work-life balance* yang dimiliki karyawan maka semakin tinggi kepuasan kerja yang dirasakan karyawan. Sebaliknya semakin juga rendah *work-life balance* yang dimiliki karyawan semakin rendah kepuasan kerja yang dirasakan karyawan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *work-life balance* dengan kepuasan kerja pada karyawan generasi Z di Yogyakarta, peneliti memberikan saran kepada karyawan agar dapat meningkatkan kesadaran agar dapat menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi. Sehingga karyawan tidak mengalami stress berlebih dan menjaga kepuasan kerja agar tetap maksimal. Selain itu karyawan diharapkan untuk dapat membagi waktu secara efektif agar dapat menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan kehidupan pribadi sehingga tingkat *work-life balance* dan kepuasan kerja dapat tercapai. Terakhir karyawan dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif agar tercipta lingkungan kerja yang suportif.

Bagi perusahaan diharapkan untuk merancang kebijakan kerja yang lebih lentur, seperti penerapan sistem kerja hybrid atau pengaturan jam kerja yang tidak terlalu kaku, guna membantu tercapainya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan, terutama bagi karyawan generasi Z yang umumnya menghargai fleksibilitas dalam bekerja.

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti variabel lain yang mungkin dapat memengaruhi kepuasan kerja seperti stress kerja, motivasi kerja atau dukungan social, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh.