

## **BAB V**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan inferensial, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan berperan ganda yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *work-life balance* yang tergolong tinggi. Sebanyak 52,4% responden berada pada kategori tinggi, 38,8% dalam kategori sedang, dan hanya 8,7% yang berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mampu menjalankan peran pekerjaan dan peran keluarga secara relatif seimbang.

Analisis inferensial melalui uji *Kruskal–Wallis* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *work-life balance* yang signifikan berdasarkan kelompok usia. Hasil uji lanjutan *Mann–Whitney U* dengan koreksi Bonferroni mengungkapkan bahwa kelompok usia 36 tahun ke atas memiliki *work-life balance* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 20–25 tahun dan 26–29 tahun.

Sementara itu, hasil uji *Mann–Whitney U* terhadap jenis pekerjaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara pegawai ASN dan pegawai swasta dalam hal *work-life balance*. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis pekerjaan bukanlah faktor yang menentukan perbedaan tingkat *work-life balance*, karena keduanya menghadapi tantangan yang relatif serupa dalam mengatur keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi Subjek Penelitian (perempuan yang menjalankan peran ganda) berdasarkan hasil penelitian, perempuan yang menjalankan peran ganda menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadi. Bagi individu yang

telah berada pada kategori *Work-Life Balance* tinggi, kondisi ini perlu dipertahankan melalui konsistensi dalam mengelola waktu, menjaga kesehatan mental, serta menerapkan strategi koping yang efektif.

Sementara itu, bagi individu dengan tingkat *Work-Life Balance* sedang maupun rendah, disarankan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu, pengelolaan stres, serta strategi adaptif seperti teknik relaksasi, *mindfulness*, dan perencanaan aktivitas harian yang realistis. Upaya ini penting untuk mengurangi risiko konflik peran yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan performa kerja.

Selain itu, penting pula untuk mengoptimalkan dukungan sosial, khususnya dari keluarga inti, sebagai sumber kekuatan emosional dan praktis. Dukungan tersebut dapat menjadi pondasi penting dalam membangun keseimbangan peran secara berkelanjutan di tengah kompleksitas peran ganda yang dijalani.

## **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi studi-studi lanjutan yang ingin mengkaji secara lebih mendalam mengenai *work-life balance* pada perempuan yang menjalankan peran ganda. Mengingat kompleksitas peran yang dijalani oleh perempuan dalam konteks kerja dan keluarga, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas karakteristik partisipan. Tidak hanya terbatas pada perempuan bekerja di sektor formal, namun juga mencakup perempuan yang bekerja di sektor informal, ibu rumah tangga dengan pekerjaan tambahan, serta ibu tunggal (*single mother*) yang menghadapi tantangan tersendiri dalam mengatur keseimbangan antara tanggung jawab domestik dan profesional. Perluasan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan representatif terhadap kondisi nyata yang dihadapi oleh perempuan dengan latar belakang dan konteks yang beragam.

Selain itu, penelitian lanjutan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *work-life balance*, seperti tingkat resiliensi, dukungan sosial, burnout, maupun kepuasan hidup. Penambahan variabel-variabel tersebut memungkinkan pengujian hubungan yang lebih luas dan kompleks, sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja pada perempuan berperan ganda.

Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan pendekatan longitudinal guna melihat bagaimana *work-life balance* berkembang dari waktu ke waktu, khususnya pada fase-fase transisi kehidupan seperti saat memasuki masa kerja awal, perubahan status pernikahan, kelahiran anak, atau perubahan tanggung jawab dalam pekerjaan. Dengan demikian, hasil yang diperoleh akan memberikan gambaran yang lebih dinamis dan kontekstual mengenai upaya pencapaian *work-life balance*.

Melalui pengembangan aspek-aspek tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih mendalam dan aplikatif dalam mendukung perempuan bekerja yang menjalankan peran ganda agar dapat mencapai keseimbangan yang optimal antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.