

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *work-life balance* pada pekerja generasi milenial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pekerja generasi milenial, maka semakin baik pula *work-life balance* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula *work-life balance* yang dimiliki. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, pasangan, teman, maupun rekan kerja membantu pekerja generasi milenial dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga lebih mampu menjaga keseimbangan antara kedua aspek tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, pekerja generasi milenial diharapkan dapat mempertahankan dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, pasangan, teman, maupun rekan kerja sebagai salah satu sumber daya dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, pekerja generasi milenial juga diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, menetapkan

prioritas, serta menjaga batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga *work-life balance* dapat tercapai secara lebih optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengambilan data yang memungkinkan pengawasan secara lebih optimal, seperti penyebaran skala secara langsung atau memberikan pendampingan selama proses pengisian skala, sehingga responden dapat memahami setiap pernyataan dengan baik dan memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi sebenarnya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengelompokkan subjek berdasarkan karakteristik pekerjaan, seperti sektor pekerjaan, sistem kerja (shift atau non-shift), maupun status pekerjaan, sehingga hubungan antara dukungan sosial dan *work-life balance* dapat dianalisis secara lebih spesifik pada masing-masing kelompok pekerjaan.