

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *psychological well-being* pada pekerja Generasi Z. Hal ini berarti semakin tinggi *work-life balance* yang dimiliki pekerja Generasi Z, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mereka, begitu pula sebaliknya. Hasil ini konsisten dengan uji korelasi Spermán Product Moment yang menunjukkan arah hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Secara deskriptif, sebagian besar partisipan berada pada kategori *work-life balance* sedang dan *psychological well-being* sedang, yang mengindikasikan masih terdapat potensi peningkatan kesejahteraan psikologis pekerja Generasi Z melalui perbaikan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Pekerja Generasi Z

Pekerja Generasi Z disarankan untuk secara aktif mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, antara lain dengan menetapkan batasan yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi, memanfaatkan teknik manajemen waktu yang efektif, serta menjaga kualitas waktu istirahat dan aktivitas pengembangan diri di luar pekerjaan. Mengingat

karakteristik digital natives yang membuat batas pekerjaan dan kehidupan pribadi mudah kabur, penting bagi karyawan Generasi Z untuk secara sadar membatasi akses terhadap komunikasi pekerjaan di luar jam kerja demi menjaga *psychological well-being* yang optimal.

2. Bagi tempat kerja atau pemberi kerja

Bagi tempat kerja atau pemberi kerja, diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung *work-life balance* bagi pekerja Generasi Z, misalnya melalui pengelolaan beban kerja yang sesuai, komunikasi kerja yang sehat, pemberian kesempatan untuk beristirahat, serta dukungan terhadap kesejahteraan psikologis pekerja sesuai dengan karakteristik masing-masing bidang pekerjaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, seperti *random sampling* atau *stratified sampling*, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel moderator atau mediator, seperti dukungan sosial, kepribadian, resiliensi, maupun karakteristik lingkungan kerja, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada pekerja Generasi Z. Penggunaan desain penelitian longitudinal juga direkomendasikan untuk mengeksplorasi dinamika hubungan antara *work-life balance* dan *psychological well-being* dari waktu ke waktu. Sehubungan dengan

ditemukannya kecenderungan sejumlah partisipan memberikan jawaban pada nilai-nilai ekstrem maupun mengumpul pada pilihan jawaban tertentu dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan item kontrol atau *attention check* dalam kuesioner guna mendeteksi respons yang tidak konsisten atau tidak sungguh-sungguh (*careless responding*). Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penerapan prosedur skrining data yang lebih ketat sebelum analisis dilakukan, misalnya dengan mengidentifikasi dan menangani outlier menggunakan metode statistik yang sesuai, atau menggunakan skala respons dengan jumlah pilihan yang lebih variatif untuk mengurangi kecenderungan *straight-lining*. Selain itu, penggunaan metode pengambilan data campuran (kombinasi daring dan luring) dengan pendampingan langsung dari peneliti dapat dipertimbangkan, sebab kehadiran peneliti secara langsung memungkinkan klarifikasi terhadap pernyataan yang kurang dipahami partisipan, sehingga berpotensi meningkatkan kesungguhan dan konsistensi jawaban yang diberi