BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work-life balance* dengan kepuasan kerja pada karyawan Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi juga kepuasan kerja yang dirasakan. Sebaliknya, apabila *work-life balance* yang dimiliki rendah, maka kepuasan kerja juga cenderung menurun. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga *work-life balance* dapat dikatakan memiliki hubungan dengan kepuasan kerja pada karyawan Generasi Z.

B. Saran

1. Bagi Perusahaan

Perusahaan diharapkan lebih memperhatikan kondisi kerja yang mendukung *work-life balance* karyawan Generasi Z, terutama melalui pembagian tugas dan aturan kerja yang jelas, pengaturan beban serta waktu kerja yang proporsional, dan pemberian fleksibilitas yang sesuai dengan kebutuhan pekerjaan. Upaya tersebut penting agar karyawan tetap mempunyai ruang untuk menjalankan kebutuhan pribadi dan kehidupan di luar pekerjaan sehingga dapat mendukung kepuasan kerja yang lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan alat ukur *work-life balance* dengan cakupan kehidupan di luar pekerjaan yang lebih luas, tidak hanya berkaitan dengan keluarga, tetapi juga hubungan sosial, waktu untuk diri sendiri, istirahat, kegiatan yang disukai, dan pengembangan diri. Selain itu, proses pengambilan data perlu dilakukan dalam kondisi yang memungkinkan subjek mengisi skala dengan lebih fokus agar hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi subjek secara lebih baik.