

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang dilakukan dengan pengolahan data menggunakan IBM SPSS 25 mengenai pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Work life balance* dan stres kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan PT. ASP Land Development. Hal ini menunjukkan bahwa kinerja karyawan dipengaruhi oleh *work life balance* dan stres kerja.
2. *Work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan PT. ASP Land Development. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *work life balance* yang dirasakan karyawan maka akan semakin tinggi kinerja karyawan PT. ASP Land Development.
3. Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan PT. ASP Land Development. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dirasakan karyawan maka akan semakin menurun kinerja karyawan PT. ASP Land Development.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diambil oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi PT. ASP Land Development dalam meningkatkan kinerja karyawan melalui *work life balance* dan stres kerja, yaitu:

1. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diberikan kepada 46 karyawan pada PT. ASP Land Development, item pertanyaan pada variabel kinerja karyawan, indikator kualitas kerja merupakan indikator yang memiliki skor terendah. Dalam meningkatkan kinerja, karyawan dapat memulai dengan memahami dan menguasai prosedur-prosedur yang berlaku melalui pelatihan dan panduan yang disediakan oleh perusahaan.

Selanjutnya, mereka dapat mengimplementasikan, mengidentifikasi, dan memberikan *feedback* kepada atasan atau manajer tentang prosedur yang perlu diperbarui atau disesuaikan dengan kondisi terkini. Dengan komitmen untuk mengikuti prosedur yang ada dan berkontribusi dalam meningkatkannya, karyawan dapat membantu memastikan konsistensi, efisiensi, dan kepatuhan terhadap standar perusahaan yang telah ditetapkan.

2. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diberikan kepada 46 karyawan pada PT. ASP Land Development, item pertanyaan pada variabel *work life balance*, indikator mempunyai waktu untuk mengejar hobi atau kegiatan kesukaan merupakan indikator yang memiliki skor terendah. Agar karyawan memiliki waktu untuk mengejar hobi atau kegiatan kesukaan, perusahaan dapat menerapkan fleksibilitas waktu kerja seperti jam kerja fleksibel dan opsi bekerja dari rumah, serta menyediakan program keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, libur tambahan, dan cuti khusus untuk pengembangan diri. Selain itu, penting untuk mengevaluasi dan mengurangi beban kerja yang tidak perlu, serta mendorong manajemen untuk memberikan tugas secara efektif sehingga karyawan tidak terbebani secara berlebihan dan dapat memiliki waktu luang untuk kegiatan pribadi.
3. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diberikan kepada 46 karyawan pada PT. ASP Land Development, item pertanyaan pada variabel stres kerja, indikator tuntutan kerja dan tantangan individu merupakan indikator yang memiliki skor tertinggi. Berdasarkan hal tersebut, penting bagi perusahaan untuk menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan karyawan yang mengalami tuntutan kerja dan tantangan individu yang menyebabkan stres kerja. Salah satu langkah yang bisa diambil adalah dengan memperhatikan dan memahami beban kerja yang diberikan kepada karyawan, serta mengidentifikasi area-area di mana beban kerja dapat dikurangi atau dialihkan. Selain itu, menyediakan

pelatihan dan dukungan yang diperlukan bagi karyawan untuk mengelola stres dan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi tantangan kerja juga sangat penting. Membangun budaya kerja yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, Serta mendengarkan dan memberikan dukungan kepada karyawan yang sedang mengalami stres kerja.

4. Untuk penelitian berikutnya, studi ini hanya memiliki dua variabel independen, yaitu *work life balance* dan stres kerja, dengan objek penelitian pada PT. ASP Land Development, sehingga tidak mencerminkan kondisi perusahaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diharapkan peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi penelitian pada sektor yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas. Selain itu, disarankan agar peneliti yang melakukan penelitian serupa di masa mendatang menggunakan pendekatan pengukuran yang berbeda agar dapat menemukan temuan yang lebih bervariasi dan lebih mendalam.

5.3 Keterbatasan Penelitian

1. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, sehingga kemungkinan tanggapan responden bersifat subjektif, akan lebih baik bila ditambahkan metode wawancara yang lebih mendalam terhadap para mahasiswa sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih lengkap.
2. Penelitian ini hanya meneliti dua variabel independen yaitu *work life balance* dan stres kerja sehingga kurang dapat mencerminkan variasi faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain yang tidak diteliti.